

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании педагогического совета Протокол от 26.05.2023 №4	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ДО «Центр детского творчества» _____ Л.С.Голышкина Приказ №54 от 26.05.2023
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Сценическое движение»

Уровень - разноуровневая
Возраст учащихся 6-16 лет
Срок реализации – 6 лет

Авторы составители:
педагоги дополнительного
образования

Антонова Галина Павловна
Гончарова Анастасия Юрьевна
Власова Евгения Геннадьевна

г.Мичуринск
2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Мичуринска Тамбовской области
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сценическое движение»
3. Сведения об авторах		
3.1	Ф.И.О., должность	Антонова Галина Павловна, педагог дополнительного образования Гончарова Анастасия Юрьевна, педагог дополнительного образования Власова Евгения Геннадьевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе		
4.1	Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> – Конвенция ООН о правах ребенка, 1991г.; – Конституция РФ; – Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями 13 июля 2015г.); – Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" – Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы от 22.07.2015г. № 326-р; – Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»</p> <p>Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и</p>

		дистанционных образовательных технологий; ЛНА МБОУ ДО «Центр детского творчества»
4.2	Область применения	Дополнительное образование
4.3	Направленность	Художественная
4.4	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.5	Вид программы	Модифицированная
4.6	Возраст обучающихся по программе	6-16 лет
4.7	Продолжительность обучения	144 часа, 1 год 216 часов, 2, 3, 4, 5, 6 год
5	Заключение экспертного совета	Протокол заседания №1 от 14.08. 2021г.

БЛОК 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Искусство движения вообще и на сцене основывается на многих умениях и навыках как общего, так и частного порядка. Одни из них способствуют развитию определенных психофизических качеств, другие оснащают практическими навыками. Отделить их друг от друга невозможно.

Образовательная программа «Сценическое движение» является сопутствующей к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В мире танца» по хореографии.

Программа **художественной направленности** «Сценическое движение» ориентирована на воспитание, совершенствование сценических навыков, в том числе пластической культуры обучающегося, начиная с периода дошкольного детства, и предназначена для занятий в хореографических объединениях Центров детского творчества, где занятия проводятся в течение шести лет с детьми, имеющими склонность к танцевальной деятельности.

Программа разноуровневая, что предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития, позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. В ходе реализации предусматривается три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый (см. приложение А, «Матрица»):

- стартовый уровень - минимальная сложность предлагаемых заданий, приобретение умений и навыков по овладению технологиями сценического движения, гимнастики и акробатики, овладение терминологией.

- базовый уровень - углубленное изучение техник сценического движения, гимнастики и акробатики, умение их самостоятельно применять и

комбинировать при выполнении творческих заданий. Овладение специальными (расширенными) знаниями, использование терминологии;

– продвинутый уровень - сотворчество педагога и ребенка, уверенное владение техниками сценического движения, гимнастики и акробатики и терминологией.

Актуальность. Для улучшения организации образовательного процесса и для повышения уровня результативности возникла необходимость более глубокого подхода и детального изучения навыков сценического движения, как важнейшего составляющего хореографического искусства. Владение навыками сценического движения очень актуально в хореографии, так как через язык жестов и пластическую выразительность можно добиться желаемого результата, более точно изобразить и показать поставленную цель, визуально помочь справиться с задачей постановки.

Данная программа составлена с учетом тенденций сценического искусства нашего времени и соответствует уровню развития современной детской педагогики, поэтому является актуальной и востребованной на сегодняшний день.

Актуальность данной программы также заключается в возможности получения допрофессионального образования и возможна дальнейшая ориентация подростка на приобретение профессии, связанной с хореографическим искусством.

Программа предполагает овладение основами разнообразной творческой деятельности, даёт возможность каждому ребенку открыть для себя волшебный мир хореографического творчества, проявлять и реализовывать свои творческие способности, применяя полученные знания и умения в реальной жизни, стимулирует творческое отношение к труду.

Педагогическая целесообразность. Занятия по сценическому движению имеют большое значение для физического и эстетического развития ребенка, так как происходит укрепление мышц всего тела, улучшается осанка, развивается мягкость, эластичность и эстетичность движений.

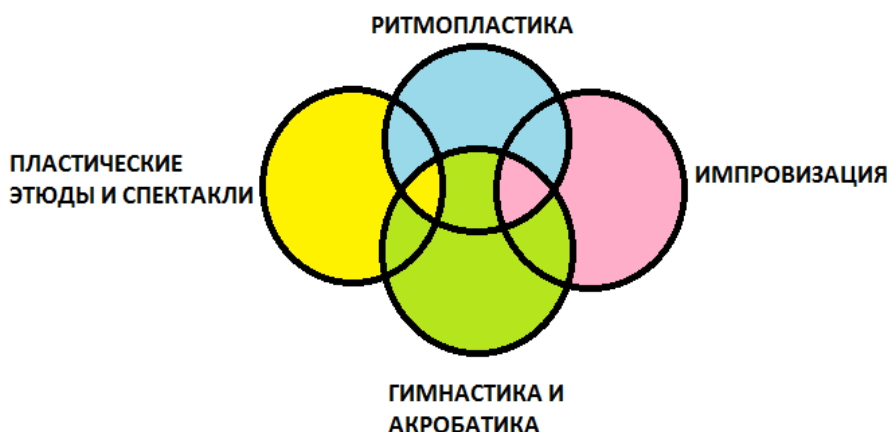
Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Сценическое движение», учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, построена таким образом, чтобы каждый ребенок смог почувствовать «ситуацию успеха» и выразить себя как личность. Образовательная деятельность построена по принципу «от простого – к сложному», что способствует постепенному, поэтапному овладению ребенком различными технологиями и подтверждает педагогическую целесообразность программы.

Основной задачей сценического движения является достижение абсолютной мышечной свободы, легкости и уверенности в работе с собственным телом, смелое освоение физических навыков, снятие зажимов и избавление от неуверенности и страха. Педагогически важно развивать в обучающихся умение не пасовать при неудачах, а смело решать возникшие проблемные ситуации. В центр внимания учебно-воспитательного процесса ставится личность ребенка, его интересы, индивидуальные особенности, потребность в творческой деятельности, способность к импровизации.

Участие в различных конкурсах и концертах способствует развитию личностных талантов каждого воспитанника, повышению самооценки и уверенности в себе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она является сопутствующей к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В мире танца» по хореографии. Изучение тем обеспечивает комплексную выработку у обучающихся умений и навыков, предусмотренных в этих образовательных программах. В тоже время, каждая из них может существовать обособленно и использоваться педагогами для достижения конкретных результатов по различным направленностям этих программ. Программа «Сценическое движение» подводит обучающихся к пониманию ритмического строения театрального и хореографического действия и помогает воспитанию эмоционально-осознанного отношения к сценическим постановкам.

Отличительной особенностью данной программы также можно назвать то, что она не ограничивается одной узкой направленностью, а объединяет работу по различным взаимосвязанным между собой направлениям сценического искусства. Это взаимосвязь компонентов программы: ритмопластика, импровизация, пластические этюды и спектакли, гимнастика и акробатика.



Адресат программы. Существуют некоторые возрастные особенности детей, без учета которых невозможно верно определить содержание и направление обучения, методы и приемы воспитания в детском танцевальном коллективе.

В танцевальное объединение принимаются здоровые дети в возрасте от 7 до 16 лет.

Условия набора учащихся. Принимаются на первый год обучения все желающие дети с 7-летнего возраста (без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных, не имеющие медицинских противопоказаний). Если ребенок попадает по возрастным показателям на 2-ой и выше года обучения, то существует отбор на основании просмотра физических данных, наличия базовых знаний в области хореографии.

Количество детей в группе 1-го года обучения может быть 12-15 человек, учитывая, что здесь ведутся групповые занятия, требующие большого количества исполнителей.

Количество детей 2-го и последующих годов обучения должно быть не более 12 человек, что дает возможность для более эффективной работы. В группах с таким количеством детей можно вести работу по профориентации. Уменьшение численности учащихся в группах 2-го года обучения объясняется нормативными документами.

Объем и срок освоения программы. Срок обучения по программе – 6 лет:

1-й год обучения – 144 ч.;

2-й – 6-ой год обучения – 216 ч.

Объем обучения по программе составляет – 1224 час.

Формы и режим занятий. Форма обучения по программе – очная. Режим занятий:

1-й год обучения: 144 ч., 2 раза в неделю по 2 (30х30) учебных часа с перерывом 10 мин.

2-й год обучения: 216 ч., 3 раза в неделю по (30х30) учебных часа с перерывом 10 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1-й год обучения - групповая.

2-й и последующие года обучения - работа по подгруппам, микрогруппам, групповая.

Форма обучения – очная. Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие.

Срок реализации программы – 6 лет.

В условиях применения электронного обучения основными синхронными (онлайн) и асинхронными (офлайн) формами электронного обучения, дистанционных образовательных технологий являются: видеолекции и лекции-презентации; практические занятия, индивидуальные и групповые консультации с использованием информационно-технологических сред (видеоконференции, чаты, форумы, электронная почта и др.); самостоятельная работа учащихся, включающая изучение основных и дополнительных материалов, выполнение тестовых и иных заданий, написание тематических работ, рефератов, эссе, разработка сценариев, изучение новых танцевальных движений и др.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет с помощью систем видео-конференц-связи (на платформах: Маркетплейс, Российская электронная школа (РЭШ), ПроеКТОриЯ, Арзамас и др.) с использованием форматов: YouTube, Vk live, Instagram live, Whereby, Skype и др. (согласно нормативным документам). Проведение: учебных занятий, лекций, конкурсов, мероприятий, социальных акций, флешмобов и др.

Особенности организации образовательной деятельности

Этапность в обучении является «ступенчатой» формой организации учебно-воспитательной деятельности и отвечает дидактическому принципу доступности и последовательности.

Этапы работы	Длительность	Возраст
1. Подготовительный	1 год	6-8 лет
2. Учебный	3 года	9-13 лет
3. Совершенствование мастерства	2 года	14-16 лет

Этапы отличаются по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, возрастному цензу, степени индивидуализации подходов и совпадают с годовыми циклами обучения.

Первый этап (1-ый год обучения, подготовительный) - начальный этап познания и освоения ритмики и детского танца с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении движения, музыкального чувства, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка.

При этом надо учитывать, что для младших школьников характерно слабое развитие мышц, дети быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом положении. Педагог должен обратить внимание на укрепление и развитие мышц.

Характерная потребность обучающихся этого возраста – жажда познать окружающий мир, получить новые впечатления. Поэтому определяющее место в их жизнедеятельности в этот период принадлежит эмоциям. В этом возрасте ребенок еще не может расстаться с потребностью играть. Для детей пока важнее личный интерес, чем коллективные поступки. Поэтому на этом этапе целесообразно ставить задачи, приучающие работать в коллективе, развивающие умение строить свои взаимоотношения со сверстниками.

Второй этап (2-й, 3-й, 4-ый год обучения, учебный)- базовый этап дальнейшего изучения основ сценического движения с элементами свободной пластики, усложненных форм трюковой пластики, ритмопластики, освоение игрового этюдного материала, основ актёрской выразительности, способности к музыкально-танцевальной импровизации и создания пластических этюдов и спектаклей.

Обучающиеся оттачивают основы пластического и трюкового тренинга, импровизируют более сложный материал, изучают пластические этюды и совершенствуют навыки актерского мастерства. Проходят специальные тренинги на развитие внимания, тренировку памяти, мышления и воображения, умение перевоплощаться. При постановке танцевальных спектаклей и этюдов каждый обучающийся четко знает свою роль, свое выражение, любая поза или рисунок – все оправданно и работает на одну задачу. На этом этапе ребенок

выразителен, энергичен, технически подготовлен. Все это позволяет, в конечном итоге, осуществить постановку детских танцевальных спектаклей.

Третий этап (5-й, 6-ой год обучения, совершенствование мастерства)

- этап совершенствования уже полученных на первом и втором этапах сценических навыков, знаний и умений. На данном этапе учащиеся должны достигнуть совершенства в воплощении художественного образа на сцене. Основной акцент делается на акробатику и гимнастику, умение выполнять сценические трюки, работу с партнером, с предметом и т.д.

В работе с обучающимися старшего школьного возраста увеличивается количество физических и эмоциональных нагрузок, уделяется внимание самостоятельной поисково-образовательной деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование активной, творческой личности, обогащение ее духовного и эмоционально-чувственного опыта через освоение комплекса навыков сценического движения и пластической культуры.

В ходе реализации программы у обучающихся формируются знания, умения, навыки в области сценического искусства на основе овладения программным материалом.

1.3. Содержание программы

Задачи

Подготовительный этап , 1 год обучения

Уровни	Обучающие	Развивающие	Воспитательные
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с танцевальным коллективом; - Научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения; - Способствовать формированию творческой активности и интереса к танцевальному искусству; - Научить основному комплексу упражнений, рассчитанному на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц; - Познакомить с простейшими музыкальными понятиями. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти; - Развивать интерес к хореографическому искусству, музыкальность, пластичность; - Развивать фантазию и воображение; - Развивать творческие способности; - Развивать внимание, память, мышление 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать умение работать в коллективе; - Воспитывать дисциплинированность, терпение; - Воспитывать навыки культуры общения, уважительное отношение друг к другу
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с элементами партерной гимнастики; - Формировать навыки выполнения упражнений на силу и выносливость; - - Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию ловкости, координации движений, мелкой и общей моторики; - Развивать начальные физические данные детей посредством занятий партерной гимнастикой; - Развивать у детей танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость) 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать умение общаться в команде и со зрителями; - Воспитывать самостоятельность, ответственность, организованность.

Продвинутый	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с понятием «Танцевальная связка», «Танцевальная комбинация»; - Познакомить с понятием «воображение», «актер», «Актерское мастерство»; -Познакомить с правилами поведения в зале и на сцене; - Способствовать выработке ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности обучающегося; - Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении 	<ul style="list-style-type: none"> - Развить танцевальность, музыкальность ребенка с помощью танцевальных этюдов; - Способствовать развитию координации движений; - Развивать чувство ритма, пластичность, укрепление правильной осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать чувство ответственности, трудолюбие и упорство; - Воспитывать пунктуальность, аккуратность, вежливость; - Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца; - Воспитывать чувство коллективизма, силу воли; - Воспитывать любовь и уважение к искусству
--------------------	---	--	--

Учебный этап 2, 3, 4 год обучения

Уровни	Обучающие	Развивающие	Воспитательные
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> - Привить обучающимся самостоятельность и индивидуальный своеобразный подход к решению творческих задач. - Научить коллективности выполнения задания, управлять своим вниманием. - Научить общим двигательным навыкам: конкретности, точности движения, правильности распределения мышечных усилий, ритмичности, музыкальности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию познавательной активности, развитию творческого мышления, воображения, фантазии. - Способствовать развитию пространственного представления в танцевальных этюдах. - Способствовать развитию познавательной активности, развитию творческого мышления, воображения, фантазии. - Способствовать развитию пространственного представления в танцевальных этюдах. 	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжить воспитание выносливости, вежливости, эмпатии, доброжелательного отношения к товарищам. - Воспитывать телесную культуру. - Воспитывать упорство в достижении цели и трудолюбие. - Развить креативные качества личности.

<p style="text-align: center;">Базовый</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Дать знания в области законов сценического движения и привить умение их использовать. - Научить свободно владеть своим телом на пространстве сцены. - Обучить координированности, пластичности на основе восприятия музыки. - Научить извлекать пластические образы из жизни и собственной фантазии. - Изучить терминологию по каждому разделу программы. - Научить исполнять гимнастические и акробатические комплексы по изученным разделам программы. - Научить импровизировать, придумывать и воплощать этюды. - Научить создать законченный образ, являющийся органичным соединением музыкальных, литературных, пластических средств для создания единого сценического образа. 	<ul style="list-style-type: none"> -Способствовать развитию пространственного представления в танцевальных этюдах. -Способствовать развитию артистичности, импровизации, эмоциональности в танцевальных постановках. - Способствовать развитию координации движений. - Развить физические, моральные и волевые качества учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать у воспитанников чувство взаимопонимания, вежливости, дисциплинированности, чувство ответственности, организованность во время занятий. - Формировать навыки самостоятельной работы. - Воспитать целеустремленность, настойчивость, трудолюбие.
---	--	---	--

Продвинутый	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение частных двигательных навыков: технических приемов выполнения заданий повышенной сложности. - Ознакомить с исторической стилистикой движения. - Научить работать с различными бытовыми предметами по единой трюковой схеме. - Научить подбирать ритм и схемы движений под него. - Научить построить пластический этюд (выбрать тему, обозначить проблему, идею, составить событийный ряд) - Научить воплощать пластический спектакль на основе жизненной ситуации, прозаического произведения, пьесы. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию умения совершенствовать двигательные и пластические навыки, сценические трюки, соединенные в единую художественную форму. - Способствовать развитию выносливости, пластичности гибкости. - Способствовать развитию познавательных и творческих способностей детей - Развить критичность и самокритичность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Привить обучающимся самостоятельность и индивидуальный своеобразный подход к решению творческих задач. - Формировать у воспитанников чувство взаимопонимания, вежливости, дисциплинированности, чувство ответственности, организованность во время занятий. - Формировать навыки самостоятельной работы. - Привить культуру поведения и исполнения движений на сцене.
-------------	--	---	--

Совершенствование мастерства 5, 6 год обучения

Уровни	Обучающие	Развивающие	Воспитательные
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику исполнения гимнастических элементов. - Изучить основы взаимодействия друг с другом, научиться чувствовать партнера - Изучить простейшие элементы «акробатических» поддержек» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие силу воли. - Развить чувство уверенности в себе и своих силах. - Развить навыки самостоятельной работы. - Развить физическую выносливость. - Развить доверие к партнеру. 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитать чувство ответственности перед своими товарищами по команде. - Воспитать бережное отношение к окружающим тебя людям. - Формировать упорство в достижении цели.

<p>Базовый</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику исполнения гимнастических элементов. - Изучить новые акробатические «поддержки». - Совершенствовать технику исполнения упражнений в паре. - Усовершенствовать технику исполнения гимнастических прыжков. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развить интерес к здоровому образу жизни. - Способствовать развитию познавательных способностей ребенка. - Развить мышечную массу для исполнения сложных элементов. - Развить выносливость при исполнении танцевальных номеров со сложными гимнастическими элементами. - Развивать гибкость и эластичность тела. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировать навыки взаимопомощи и поддержки друг друга. - Формировать у обучающихся чувство ответственности и самостоятельность. - Воспитать ответственность перед командой. - Воспитать бережное отношение друг к другу. - Привить навыки здорового образа жизни.
<p>Продвинутый</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Овладеть специальными знаниями для дальнейшего совершенствования своего тела. - Формировать углубленные знания исполнения «поддержек» в группе. - Совершенствовать технику исполнения упражнений с использованием с помогающего оборудования. - Усовершенствовать технику прыжков. 	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать гибкость тела. - Совершенствовать технику исполнения элементов. - Развивать умения использовать приобретенные знания и навыки, научиться самостоятельно их применять. - Привить любовь к спорту. - Развивать навыки самостоятельного совершенствования элементов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать уважение к окружающим. - Формировать чувство ответственности. - Воспитывать упорство - Формировать волевые качества. - Мотивировать к дальнейшему профессиональному развитию и самоопределению.

Учебный план
Подготовительный этап.
1-й год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Вводное занятие		2			
		Вводное занятие. Поклон	2	1	1	Начальная диагностика
1	Азбука музыкального движения		10			
	1.1	Танцевальное искусство, как вид детского творчества	2		2	Беседа, контрольный показ
	1.2	Характер музыки. Средства музыкальной выразительности	2	1	1	Беседа, контрольный показ
	1.3	Строение музыкальной речи. Музыка в жизни человека	2	1	1	Беседа, контрольный показ
	1.4	Построение и перестроения на различный темп музыки. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу	4		4	Контрольный показ
2	Упражнения, развивающие музыкальное чувство		18			
	2.1	Повороты головы, наклоны головы. Постановка корпуса. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону	4		4	Контрольный показ
	2.2	Марш «танцевальный шаг»	4		4	Контрольный показ
	2.3	Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена	2		2	Контрольный показ
	2.4	Основные положения ног: 6, 1, 2 позиции	4	2	2	Контрольный показ
	2.5	Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, за спиной	4		4	Контрольный показ
3	Прыжки		6			
	3.1	На двух ногах	2		2	Контрольный показ
	3.2	На одной ноге	2		2	Контрольный показ
	3.3	Со сменой ног	2		2	Контрольный показ
4	Партерная гимнастика		40			
	4.1	Основы партерной гимнастики на середине зала	8	2	6	Контрольный показ
	4.2	Комплекс упражнений, для развития разных типов мышц	8	2	6	Контрольный показ
	4.3	Комплекс упражнений для развития стоп, гибкости и выворотности	8	2	6	Контрольный показ
	4.4	Укрепление и развитие мышц ног	8	2	6	Контрольный показ
	4.5	- «Шпагат»; - «Бабочка»; - «Мостик»; - «Складочка»	8	2	6	Контрольный показ
5	Игровое танцевальное творчество		12			
	5.1	«Лесное царство» танцевальные этюды	4	2	2	Игра - соревнование
	5.2	«Меня зовут» игровые задания на воображение	4	2	2	Игра - соревнование
	5.3	«За волшебной дверью» танцевальные этюды	4	2	2	Игра - соревнование
6	Танцевальные этюды		8			
	6.1	«На птичьем дворе» (ход на полупальцах,	4		4	Игра - соревнование

		махи руками) для развития образного мышления				
	6.2	«Веселые лошадки» - бег с подъемом коленей	4		4	Игра - соревнование
7	Постановочная работа - «В каждом маленьком ребенке»		46			
	7.1	Изучение танцевальных движений	20	2	18	Контрольный показ
	7.2	Соединение движений в танцевальные композиции	4		4	Контрольный показ
	7.3	Отработка элементов. Работа над музыкальностью	8		8	Контрольный показ
	7.4	Синхронность в исполнении. Работа над техникой танца	6		6	Контрольный показ
	7.5	Отработка четкости и чистоты в рисунках, построений и перестроений	6		6	Контрольный показ
	7.6	Выразительность и эмоциональность исполнения	2		2	Контрольный показ
8	Итоговое занятие		2			Участие в отчетном концерте

Всего _____ **144 часа**

Учебный этап 2-й год обучения

№ п/п	Раздел, тема		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Вводное занятие		2			
		Вводное занятие. Знакомство с понятием сценическая пластика.	2		2	Начальная диагностика
1	Общий пластический тренинг		32			
	1.1	Начало формирования внешней техники	8	2	6	Беседа, контрольный показ
	1.2	Совершенствование двигательных навыков	8		8	Контрольный показ
	1.3.	Воспитание «мышечного чувства»	8		8	Контрольный показ
	1.4.	Выразительность рук	8		8	Контрольный показ
2	Основы трюковой пластики		46			
	2.1	Поддержки в балансе	16		16	Контрольный показ
	2.2	Перекаты	10		10	Контрольный показ
	2.3.	Кувырки	10		10	Контрольный показ
	2.4	Стойки	10		10	Контрольный показ
3	Импровизация		56			
	3.1	Темпо-ритм личный и группы	14	2	12	Контрольный показ
	3.2	«Чувство ансамбля»	14		14	Контрольный показ
	3.3	«Солист и оркестр»	14	2	12	Контрольный

						показ
	3.4	Передача импульса телом	14		14	Контрольный показ
4	Пластические этюды		78			
	4.1	«Экспликация этюда»	16	2	14	Контрольный показ
	4.2	Органика и поиск собственных выразительных средств	28	2	26	Контрольный показ
	4.3	Подготовка и воплощение этюдов	34		34	Контрольный показ
5	Итоговое занятие		2		2	Открытый урок (итоговая аттестация)

Всего

216

3-й год обучения

№ п/п	Раздел, тема		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Вводное занятие		2			
		Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса. Техника безопасности на занятиях.	2		2	Начальная диагностика
1	Общий пластический тренинг		36			
	1.1	Восстановление физической пластической формы	18		18	Контрольный показ
	1.2	Совершенствование двигательных навыков	18		18	Контрольный показ
2	Трюковая пластика		60			
	2.1	Прыжки	20		20	Контрольный показ
	2.2	Падения	20		20	Контрольный показ
	2.3	Падения с возвышенной поверхности	20		20	
3	Сценический бой		18			
	3.1	Основы сценического боя	6		6	Контрольный показ
	3.2	Стойка	6		6	Контрольный показ
	3.3	Поклон. Шаги	6		6	Контрольный показ
4	Пластические этюды		98			
	4.1	Пластичность и скульптурность	16		16	Контрольный показ
	4.2	«Поющее тело»	16		16	Контрольный показ
	4.3	Пластические этюды	66		66	Контрольный показ
5	Итоговое занятие		2		2	Открытый урок (итоговая аттестация)

Всего

216

4-й год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
-------	--------	------	--------------------	--------	----------	---------------------------

	Вводное занятие		2			
		Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса. Техника безопасности на занятиях.	2		2	Начальная диагностика
1	Пластический тренинг		18			
	1.1	Восстановление физической пластической формы окружающего мира.	8		8	Контрольный показ
	1.2	Совершенствование двигательных навыков	10		10	Контрольный показ
2	Создание художественного образа		36			
	2.1	Внутренняя структура образа	18		18	Контрольный показ
	2.2	Поиск пластической формы	18		18	Контрольный показ
3	Ритмопластика		52			
	3.1	Создание и развитие импульса до завершённой художественной формы	16		16	Контрольный показ
	3.2	Ритмопластика	20		20	Контрольный показ
	3.3	Пластический эквивалент музыкально-литературного образа	16		16	Контрольный показ
4	Трюковая пластика		46			Контрольный показ
5	Пластические этюды. Пластический спектакль		60			Контрольный показ
6	Итоговое занятие		2		2	Открытый урок (итог. аттестация)

Всего

216

Этап совершенствования мастерства

5-й год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Вводное занятие		2			
		Вводное занятие.	2	1	1	Начальная диагностика
1	Акробатика		104			
	1.1	Перекал(вперед,назад)	6	1	5	Беседа, контрольный показ
	1.2	Курбет	6	1	5	Беседа, контрольный показ
	1.3	Стойка с поворотом на 360°градусов	6	1	5	Беседа, контрольный показ
	1.4	Подъем разгибом	6	1	5	Беседа, контрольный показ
	1.5	Кувырок назад через плечо	4		4	контрольный показ
	1.6	Переворот вперед	8		8	контрольный показ
	1.7	Переворот назад	8	1	7	Беседа, контрольный

						показ
	1.8	Рондат	8	1	7	Беседа, контрольный показ
	1.9	Акробатические поддержки (работа в паре)	52	6	4 6	Беседа, Контрольный показ
2	ОФП		88			
	2.1	Упражнения для рук	12		1 2	Контрольное исполнение
	2.2	Упражнения для укрепления плечевого пояса	12		12	Контрольное исполнение
	2.3	Упражнения на мышцы брюшного пресса с взаимодействием партнера	16		1 6	Контрольное исполнение
	2.4	Упражнения на укрепление мышц спины	16		1 6	Контрольное исполнение
	2.5	Упражнения на укрепление мышц ног	12		1 2	Контрольное исполнение
	2.6	Упражнения на расслабление мышц	12		12	Контрольное исполнение
	2.7	Парный стрейчинг	8		8	Контрольное исполнение
3	Прыжки		20			
	3.1	Подскоки (на двух ,на одной ноге)	2		2	Контрольное исполнение
	3.2	Прыжки на месте (на двух, на одной, с поворотом корпуса на 360 градусов)	6		6	Контрольное исполнение
	3.3	Прыжки сгибая ноги вперед(в группировку)	6		6	Контрольное исполнение
	3.4	Прыжки со скакалкой	6		6	Контрольное исполнение
4	Итоговое занятие		2			Отчетный концерт

Всего _____ **216 часов**

6-год обучения

№ п/ п	Раз дел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практ ика	Форма аттестации/контро ля
	Вводное занятие		2			
		Вводное занятие. Разминка.	2		2	Начальная диагностика
1	Акробатика		102			
	1.1	Кувырок назад через плечо ,прогнувшись в упор лежа.	4	1	3	Беседа, контрольный показ
	1.2	Упражнение «Червячки»	3	1	2	Беседа, контрольный показ
	1.3	Кувырок назад с выходом в стойку на руках	4	1	3	Беседа, контрольный показ
	1.4	Стойка кувырок	4		4	Беседа, контрольный

						показ
	1.5	Стойки (на локтях в полу шпагате, стойка на груди, выход в стойку с отталкиванием двух ног)	8	1	7	контрольный показ
	1.6	Крокодилчик	6		6	контрольный показ
	1.7	Мексиканка	8	1	7	Беседа, контрольный показ
	1.8	Спичаг	6	1	5	Беседа, контрольный показ
	1.9	Переворот вперед	3		3	Контрольное исполнение
	1.10	Темповое (быстрый переворот вперед с отталкиванием рук от пола)	6		6	Контрольное исполнение
	1.11	Переворот назад	2		2	Контрольное исполнение
	1.12	Фляг вперед	6	1	5	Контрольное исполнение
	1.13	Акробатические поддержки (работа в паре или группе)	42	2	40	Беседа, Контрольный показ
2	ОФП		88			
	2.1	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса	10		10	Контрольное исполнение
	2.2	Упражнения для укрепления мышц ног с использованием эластичной ленты	14		14	Контрольное исполнение
	2.3	Упражнения для укрепления мышц голени и стопы	16		16	Контрольное исполнение
	2.4	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	16		16	Контрольное исполнение
	2.5	Скоростно-силовая тренировка	20		20	Контрольное исполнение
	2.6	Упражнения на расслабление мышц	12		12	Контрольное исполнение
3	Прыжки		22			
	3.1	Прыжки со скакалкой	6		6	Контрольное исполнение
	3.2	Прыжки, сгибая ноги вперед (в группировку, пистолет)	4		4	Контрольное исполнение
	3.3	Прыжки, сгибая ноги назад	6		6	Контрольное исполнение
	3.4	Прыжок ноги врозь	6		6	Контрольное исполнение
4	Итоговое занятие		2			Отчетный концерт

Всего _____ **216 часов**

Содержание учебного плана

Подготовительный этап.

1-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практика				
	Введение	2						
	Вводное занятие. Поклон		1	1	<p><i>Теория.</i> Встреча, знакомство с детьми. Беседа по поведению на занятиях, в ЦДТ, и общественных местах. Правила техники безопасности на занятиях. Режим занятий. План работы на год. Беседа по программе – краткий обзор занятий. Требования к репетиционной форме, обуви.</p> <p><i>Практика.</i> Поклон – введение детей в мир музыки и танца, игры на знакомство.</p>	Учебно-тренировочное занятие	Уметь знакомиться, здороваться, прощаться на языке танца	Начальная диагностика
1.	Азбука музыкального движения	10						
1.1	Танцевальное искусство, как вид детского творчества	2		2	<p><i>Практика. Ритмическая разминка:</i> комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.</p>	Учебно-тренировочное занятие	Должны знать основной комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц.	Беседа, контрольный показ
1.2	Характер музыки. Средства музыкальной выразительности	2	1	1	<p><i>Теория.</i> Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки – веселая, грустная, спокойная; темп – медленный, умеренный, быстрый.</p> <p><i>Практика.</i> Упражнения в умении самостоятельно различать темповые</p>	Учебно-тренировочное занятие	Уметь выразительно, ритмично передавать движения, согласовывая их с характером музыки.	Беседа, контрольный показ

					изменения в музыке, отвечать на них движением; -передавать в хлопках ритмический рисунок			
1.3	Строение музыкальной речи. Музыка в жизни человека	2	1	1	<p><i>Теория. Познакомить детей с простейшими музыкальными понятиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - музыкальный квадрат - ритм и темп музыки -начало музыкальной фразы <p><i>Практика. Развивать музыкальный слух в игровой деятельности. Создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.</i></p>	Учебно-тренировочное занятие	Уметь воспроизводить ритмический рисунок.	Беседа, контрольный показ
1.4	Построение и перестроения на различный темп музыки. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу	4		4	<i>Практика. Различные виды танцевальных шагов и перестроений.</i>	Учебно-тренировочное занятие	<p><i>Научиться сочетать музыкально-ритмические упражнения с танцевальными движениями.</i></p> <p><i>Должны знать как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку</i></p>	Беседа, контрольный показ
2.	Упражнения, развивающие музыкальное чувство	18						
2.1	Повороты головы, наклоны головы. Постановка корпуса. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону	4		4	<i>Практика. Голова и шея: наклоны головы; повороты головы; полукруг головой; круговые вращения головой; вытягивание шеи вперед — назад, из стороны в сторону; составление комбинаций.</i>	Учебно-тренировочное занятие	Уметь повторить движения за педагогом	Открытый урок
2.2	Марш «танцевальный шаг»	4		4	<p><i>Практика. Шаги (исполняются по кругам и диагонали):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мягкий шаг, - ходьба на носках, - высокий шаг, - острый шаг 	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно и четко маршировать	Открытый урок

2.3	Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена	2		2	<i>Практика.</i> - Подъем на полупальцах (релеве) по 6-й и 1-й (полувыворотной) позиции. - ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь правильно выполнять упражнения</i>	Открытый урок
2.4	Основные положения ног: 6, 1, 2 позиции	4	2	2	<i>Практика.</i> Упражнения на осанку. Позиции ног: 1, 2, 6.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «классический танец». Знать позиции ног и рук.</i>	Открытый урок
2.5	Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, за спиной	4		4	<i>Практика.</i> Исходные позиции рук: внизу, впереди, вверху, в стороны, вдоль корпуса, на поясе, за спиной. работа над пальцами, кистями, локтями, плечами Позиции рук (показ учителя). Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать основные положения и позиции рук</i>	Открытый урок
3.	Прыжки	6						
3.1	На двух ногах	2		2	<i>Практика.</i> - Прыжки по 6-й позиции. - трамплинные прыжки по I прямой позиции;	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать, что такое фаза полета и приземление. Научиться подводящим упражнениям. Уметь высоко прыгать, держать ровную спину, приземляться на 2 ноги</i>	Открытый урок
3.2	На одной ноге	2		2	<i>Практика.</i> - подскоки на месте и с продвижением; - Подскоки на месте (соте) по 6-й позиции. - перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»);	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать, что такое фаза полета и приземление. Научиться подводящим упражнениям. Уметь высоко прыгать, держать ровную спину, приземляться на 2 ноги</i>	Открытый урок
3.3	Со сменой ног	2		2	<i>Практика.</i> - прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами «пингвинчики»; - прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать, что такое фаза полета и приземление. Научиться подводящим упражнениям. Уметь высоко прыгать,</i>	Открытый урок

					<p>- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»);</p> <p>- прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).</p>		<i>держат ровную спину, приземляются на 2 ноги</i>	
4.	Партерная гимнастика	40						
4.1	Основы партерной гимнастики на середине зала	8	2	6	<p><i>Теория:</i> Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.</p> <p><i>Практика.</i> Ознакомление с элементами партерной гимнастики: упражнения для развития гибкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для стоп; • упражнения для развития растяжки; • 10 упражнения для позвоночника. 	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «мышцы». Знать из чего состоит тело (основные части тела). Уметь исполнить комплекс упражнений на разогрев мышц.</i>	Контрольный показ
4.2	Комплекс упражнений, для развития разных типов мышц	8	2	6	<p><i>Теория.</i> Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.</p> <p><i>Практика.</i> Силовые упражнения для мышц живота:</p> <ul style="list-style-type: none"> - качать пресс корпусом, ногами; - сидя на полу, держать уголок. <p>Силовые упражнения для мышц спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед; - лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу). <p>Упражнения для развития равновесия (устойчивости).</p> <p>Упражнения для развития координации.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на развитие силы и выносливости</i>	Контрольный показ
4.3	Комплекс упражнений для развития стоп, гибкости и выворотности	8	2	6	<p><i>Теория.</i> Понятия «флекс», «поинт», «выворотность»</p> <p><i>Практика.</i></p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Лежа на животе: - «колечко»; -</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «флекс», «поинт», «выворотность».</i>	Контрольный показ

					<p>«корзиночка»; - «лодочка». «Кошечка»; «Мостик» из положения: - лежа на спине.</p> <p>Упражнения для стоп. Лежа на полу: - сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции; - поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции; - круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);</p> <p>Сидя на коленях: - пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и, упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение;</p>			
4.4	Укрепление и развитие мышц ног	8	2	6	<p><i>Теория.</i> Понятие «мышцы». <i>Из чего состоит тело (основные части тела).</i></p> <p><i>Теория.</i> Полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;</p> <p>- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;</p> <p>- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди)</p>	Учебно-тренировочное занятие	<p><i>Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц ног.</i></p> <p><i>Знать название терминов и упражнений.</i></p>	Контрольный показ
4.5	<p>- «Шпагат»;</p> <p>- «Бабочка»;</p> <p>- «Мостик»;</p> <p>- «Складочка»</p>	8	2	6	<p><i>Теория.</i> Понятия «шпагат», «бабочка», «мостик», «складочка»</p> <p><i>Практика.</i> Шпагаты:</p> <p>- прямой (поперечный);</p> <p>- с правой ноги, с левой ноги.</p> <p>Мост из положения лежа на спине.</p> <p>«Бабочка». Исходное положение: сесть на пол, опора на руки сзади, стопы на полу, колени прижать к</p>	Учебно-тренировочное занятие	<p><i>Уметь исполнить упражнения «Складочка», «Бабочка», «Мостик», шпагаты.</i></p>	Контрольный показ

					себе. «Складочка» на полу. Ноги прямые, корпус лежит на ногах.			
5.	Игровое танцевальное творчество	12						
5.1	«Лесное царство» танцевальные этюды	4	2	2	<i>Теория.</i> Творческая импровизация (развитие танцевальности, музыкальности) <i>Практика.</i> Одновременные движения рук вверх, вперед, в сторону... мягкие, жесткие. Шаг с приставкой, с координацией рук, в образах	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «артист», «эмоции». Уметь исполнить этюд на заданную тему.</i>	Контрольный показ
5.2	«Меня зовут» игровые задания на воображение	4	2	2	<i>Теория.</i> Понятие «воображение» <i>Практика.</i> Задания на снятие внутренних зажимов.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь исполнить этюд или задание на заданную тему, координируя свои движения и добавляя эмоции.</i>	Игра-конкурс
5.3	«За волшебной дверью» танцевальные этюды	4	2	2	<i>Теория.</i> Понятие «актер», «актерское мастерство», беседа о том, каким образом можно применить навыки актерского мастерства в танце» <i>Практика.</i> Освоение сценической культуры, умение общаться в команде и со зрителями.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь исполнить этюд на заданную тему, координируя свои движения и добавляя эмоции.</i>	Игра - соревнование
6.	Танцевальные этюды	8						
6.1	«На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления	4		4	<i>Практика.</i> Развить ловкость, координацию движений, мелкую и общую моторику; Укрепить мышечный корсет	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Научиться координации</i>	Игра - соревнование
6.2	«Веселые лошадки» - бег с подъемом коленей	4		4	<i>Практика.</i> Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь бегать с подъемом коленей вперед</i>	Игра - соревнование
7.	Постановочная работа - «В каждом маленьком ребенке»	38						
7.1	Изучение танцевальных движений	20	2	18	<i>Теория.</i> Понятие «танцевальная связка», «танцевальная комбинация». 1. Дать общую характеристику танца:	<i>Учебно-тренировочное</i>	<i>Применять полученные знания для правильного исполнения танца</i>	Участие в отчетном концерте

					а) рассказать историю возникновения танца, направления. б) рассказать сюжет танца. 2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз). 3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова).	<i>занятие</i>		
7.2	Соединение движений в танцевальные композиции	4		4		<i>Учебно-тренировочное занятие</i>		Участие в отчетном концерте
7.3	Отработка элементов. Работа над музыкальностью	8		8		<i>Учебно-тренировочное занятие</i>		Участие в отчетном концерте
7.4	Синхронность в исполнении. Работа над техникой танца	6		6	Ориентация в пространстве танцевального зала. Знакомство со сценой и ее составляющими (например, кулиса, авансцена). Правила поведения на сцене и за кулисами.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>		Участие в отчетном концерте
7.5	Отработка четкости и чистоты в рисунках, построений и перестроений	6		6	<i>Практика.</i> Танец-игра, его особенности и характер (отразить в пластике образы животного мира, создание кукольных образов).	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>		Участие в отчетном концерте
7.6	Выразительность и эмоциональность исполнения	2		2	<u>Движения изучаются поэтапно:</u> <ul style="list-style-type: none"> • этап ознакомительного начального разучивания; • этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования; • этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования в различных условиях. • При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила: <ul style="list-style-type: none"> • не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение); • обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение); • изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного 	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>		Участие в отчетном концерте

					выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).			
8.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	<p>Итоговое занятие на 1-ом году обучения обычно проводится в виде открытого занятия (промежуточная аттестация).</p> <p>Открытое занятие проводится с целью ознакомления родителей с процессами занятий, в которые вовлечены дети.</p> <p>На открытом уроке должны быть представлены все элементы программы, над которыми идет работа. На открытом уроке необходимо показать работу всех детей без исключения.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ групповые упражнения ➤ индивидуальные упражнения ➤ показ готовых и репетиционных работ ➤ подведение итогов урока с детьми ➤ беседа с родителями 	<i>Концерт</i>	<i>Уметь применять полученные знания при исполнении танца</i>	Открытый урок или отчетный концерт (итоговая аттестация)

Учебный этап.

2-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практика				
	Введение	2						
	Вводное занятие. Знакомство с понятием сценическая пластика.	2		2	<i>Теория.</i> Знакомство с содержанием курса. Санитарно-гигиенические правила на занятии, правила поведения и внутреннего	<i>Учебно-тренировочное</i>	<i>Уметь знакомиться, здороваться, прощаться на языке танца</i>	Начальная диагностика

					распорядка. Правила техники безопасности. <i>Практика.</i> Танец-поклон – психологическая установка на занятие – введение детей в мир музыки и танца с радостью и улыбкой.	<i>занятие</i>		
1.	Общий пластический тренинг	32						
1.1	Начало формирования внешней техники	8	2	6	<i>Теория.</i> Исследуем собственное тело, разделяем его на отделы. <i>Практика.</i> Практические задания : «Упражнения в ходьбе и беге», «Упражнения в основной стойке», «Плечевой пояс», «Пряничный отдел», «Пояс таза», «Колени», «Стопы», «Упражнения на полу»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь исследовать собственное тело, разделять его на отделы: шейный, плечевой, локтевой, кистевой, пальцы, грудной, поясничный, тазовый, отдел коленей, стопы, пальцы ног</i>	Беседа, контрольный показ
1.2	Совершенствование двигательных навыков	8		8	<i>Практика.</i> Упражнения по полу, упражнения, стоя на коленях. Упражнения сидя и лежа. Упражнения «у станка». Изучение и выполнение различных упражнений корпуса, рук, головы в усложненных сочетаниях, в том числе движения на координацию	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Развить координацию движений. Усовершенствовать осанку и походку. Добиться целенаправленных точных движений, развить навык распределения затрат мышечной энергии, необходимой для совершенствования какого-либо действия на сцене</i>	Контрольный показ
1.3	Воспитание «мышечного чувства»	8		8	<i>Теория.</i> Пластическое воображение. Учимся определять доминант у движения. <i>Практика.</i> Практические задания: «упражнения в ходьбе и беге», «упражнения в основной стойке», «упражнения на полу»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь использовать пластическое воображение, определять доминанты движения, т.е. уметь использовать способность к подчинению большого количества движений, наполняющих пластическую партитуру, одному главному движению</i>	Контрольный показ
1.4	Выразительность рук	8		8	<i>Теория.</i> Техника точного жеста. Наполнение движения рук. <i>Практика.</i> Упражнения «Волны»,	<i>Учебно-тренировочное</i>	<i>Усовершенствовать технику профессионального</i>	Контрольный показ

					«Крылья», «Тенисный мяч», «Буратино», «Веревочка», «Струна»	занятие	точного жеста. Научить наполнять движения рук определенным содержанием	
2.	Основы трюковой пластики	46						
2.1	Поддержки в балансе	16		16	Теория. Контактное ощущение партнера Практика. Упражнения «Друзья», «Бабочка», «Аврора», «Космос», «Тюльпан», «Пирамида»	Учебно-тренировочное занятие	Сформировать чувство движения на всех возможных уровнях. Усовершенствовать чувство баланса, координацию, инерцию. Активизировать работу как крупных, так и мелких мышц. Развить выносливость. Способность делить напряжение вместе с партнером. Развить контактное физическое ощущение партнера	Контрольный показ
2.2	Перекаты	10		10	Практика. Упражнения «Оползень», «Перекаты», «Вертушка», «Черепашка»	Учебно-тренировочное занятие	Развить умение группироваться, свободно перемещаться по площадке, не задевая друг друга. Уметь удерживать и снимать напряжение в определенные моменты исполнения элемента	Контрольный показ
2.3.	Кувырки	10		10	Теория. Перенос центра тяжести в необходимые точки. Виды кувырков для применения в будущие пластические этюды. Практика. Упражнения «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Кувырок через плечо», «Промокашка», «Каскад», «Двойные кувырки», «Тройные кувырки»	Учебно-тренировочное занятие	Знать правильную технику исполнения кувырка. Научиться переносить центр тяжести в необходимые точки. Узнать разные виды кувырков для применения в будущих пластических этюдах, спектаклях	Контрольный показ
2.4.	Стойки	10		10	Теория. Понятие «напряжение», «сила	Учебно-	Развить координацию в	Контрольный

					толчка» <i>Практика.</i> Упражнения «Свечка», «Стойка на руках», «Кульбит», «Мостик», «Кузнечик», «Дельфин»	<i>тренировочное занятие</i>	<i>неудобном положении (вниз головой). Уметь распределять напряжение при выполнении стойки на руках, переносить центр тяжести. Уметь распределять силу толчка. Уметь выполнять упражнение в комплексе с другими</i>	показ
3.	Импровизация	56						
3.1	Темпо-ритм личный и группы	14	2	12	<i>Теория.</i> Понятие «темпо-ритм». <i>Практика.</i> Упражнения «Импульс», «Хаотическое движение», «Дерево», «Огонь», «Тряпичная кукла»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Должны знать основные понятия, связанные с ритмом, темпом и динамикой в музыке. Уметь согласовывать движения со строением музыкального произведения. Уметь «слушать» свой темпо-ритм и уметь чувствовать темпо-ритм группы. Развить умение работать с внутренним одним ритмом, а осуществлять действие в другом темпе</i>	Контрольный показ
3.2	«Чувство ансамбля»	14		14	<i>Практика.</i> Упражнения «Тутти», «Морское дно», «Зрительный рапид», «Энергетический коридор», «Повторяй за мной»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь «слушать» телом и отвечать на импульсы извне. Развить умение ощущать ансамбль, себя, как необходимую и значимую часть, а также, работать ансамблем как одним телом или одной кистью.</i>	Контрольный показ
3.3	«Солист и оркестр»	14	2	12	<i>Теория.</i> Распределяем себя в пространстве. «Оркестр» (ансамбль) – тело учащегося, «солист» - часть тела учащегося. <i>Практика.</i> Упражнения «Цветок», «Рождающаяся звезда», «Глина» «Туман»,	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь использовать воображение, творческую фантазию, учимся активизировать внимание, реактивность,</i>	Контрольный показ

					«Таяние», «Дыхание»		<i>мобильность. Уметь распределять себя в пространстве. Достигнуть более высокого уровня в пластической реализации художественного образа</i>	
3.4	Передача импульса телом	14		14	<p><i>Теория.</i> Понятие «импульс».</p> <p><i>Практика.</i> Восстанавливаем физическое состояния в пластической оболочке и передаем через пластику внутреннее состояние партнеру или зрителю. Упражнения «Импульсы жадности», «Ломающееся стекло», «Конфетти», «Мыльные пузыри», «Пушинка», «Капли смолы», «Импульс радости»</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<p><i>Уметь передавать телом импульсы, состояния, настроения, явления, предметы. Уметь восстанавливать физическое состояние в пластической оболочке и передавать через пластику внутреннего состояния партнеру или зрителю. Развить пластическое воображение. Главное, не сбиться на передачу внешнего, на иллюстрацию предмета или процесса. Гораздо более важной будет попытка передача сути и ее выражение.</i></p>	Контрольный показ
4.	Пластические этюды	78						
4.1	«Экспликация этюда»	16	2	14	<p><i>Теория.</i> Понятие «Этюд». Определяем тему, идею, событийный ряд</p> <p><i>Практика.</i> Этюды «Я - вода», «Моё имя», «В парке», «Явления природы», «Предметы», «Животные», «Этюды на жизненную ситуацию»</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<p><i>Уметь определять тему, идею, сверхзадачу, событийный ряд этюда. Развить умение детей договориться, распределить роли</i></p>	Контрольный показ
4.2	Органика и поиск собственных выразительных средств	28	2	26	<p><i>Теория.</i> Понятие «Импровизация»</p> <p><i>Практика.</i> Импровизируем под заданную на занятии музыку. Придумываем и воплощаем свои собственные этюды. Практические задания – этюды на тему «Мой любимый цвет», «Редкое растение», «Жизнь животного», «Несуществующее животное», «Цветок», «Рыбка в ...»</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<p><i>Развить воображение, уметь подбирать пластическую форму в этюде. Уметь импровизировать под заданную на занятии музыку. Уметь придумать и воплотить собственный пластический этюд</i></p>	Контрольный показ

4.3	Подготовка и воплощение этюдов	34		34	<i>Практика.</i> Оснащение и доработка этюдов. Разработка эскиза костюма. «Черновые репетиции», «Оснащение этюда реквизитом», «Монтировочные репетиции», «Чистые репетиции», «Прогонные репетиции», «Генеральные репетиции»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь оценить и выбрать лучшие работы своих товарищей. Развить умение работать в команде над общим пластическим этюдом</i>	Контрольный показ
5.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	Открытый урок или отчетный концерт После урока нужно провести его обсуждение с родителями и педагогами Обсуждение с обучающимися лучше всего проводить на следующем занятии.	<i>Концерт</i>	<i>Уметь применять полученные знания при исполнении танца, пластического этюда</i>	Открытый урок

3-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практика				
	Введение	2						
	Вводное занятие.	2		2	<i>Практика.</i> Знакомство с содержанием курса. Техника безопасности на занятиях.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать технику безопасности на занятиях.</i>	Начальная диагностика
1.	Общий пластический тренинг	36						
1.1	Восстановление физической и пластической формы	18		18	<i>Практика.</i> Практические задания : «Упражнения в ходьбе и беге», «Упражнения в основной стойке», «Плечевой пояс», «Пряничный отдел», «Пояс таза», «Колени», «Стопы», «Упражнения на полу»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Должны восстановить физическую форму тела. Развить пластичность.</i>	Контрольный показ
1.2	Совершенствование двигательных навыков	18		18	<i>Практика.</i> Упражнения на развитие координации в движении. Упражнения в ходьбе, беге и подскоках. Упражнения для развития подвижности рук. Упражнения в равновесии (управление центром тяжести)	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь регулировать и контролировать напряжение мышц в разных частях своего тела.</i>	Контрольный показ

2.	Трюковая пластика	60						
2.1	Прыжки	20		20	<i>Практика.</i> Упражнения «Забор», «Канавка», «Лужа», «Прыжок с высоты»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Развить ловкость, смелость, быстроту, сосредоточенность . Развить умение в момент прыжка обретать легкость. Уметь мягко и уверенно приземляться.</i>	Контрольный показ
2.2	Падения	20		20	<i>Практика.</i> Упражнения на падения от импульсов. Упражнение «Падение вперед», «Боковое падение», «Падение назад», «Падение с позиции сидя»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь понимать взаимодействие частей тела при падениях с расслабленной мускулатурой тела. Знать, как последовательно расслабляясь, ложиться на пол безопасно, создавая при этом впечатление падающего тела</i>	Контрольный показ
2.3	Падения с возвышенной поверхности	20		20	<i>Практика.</i> Упражнения на технику приземления. Упражнения на управление мускульным напряжением. Упражнения «Падения с высоты»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Научиться управлять мускульным напряжением в переходных стадиях падения. Отработать технику приземления, не добавлять большие паузы.</i>	Контрольный показ
3.	Сценический бой	18						
3.1	Основы сценического боя	6		6	<i>Практика.</i> Понятие «сценический бой». Упражнение «Замах», «Удар», «Отыгрыш»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Развить точность действий, быстроту реакций, собранность. Уметь рассчитать расстояние удара, чтобы реально не ударить партнера. Развить внимание.</i>	Контрольный показ
3.2	Стойка	6		6	<i>Практика.</i> Упражнение «Седло», «На четыре», «К бою», «Львы», «Зайцы», «Струна», «Воображаемая шпага», «Перекидка»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь распределять напряжение, находить центр тяжести и держать его посередине. Уметь встать в стойку, как условный жест готовности к бою. Развить</i>	Контрольный показ

							ощущение веса орудия боя. Отточить умение не терять позы стойки во время боя. Уметь быстро войти в эту стойку и держаться столько, сколько нужно.	
3.3	Поклон. Шаги	6		6	Практика. Упражнение «Схема поклона», «Эпоха-поклон», «Простой шаг», «Двойной шаг»	Учебно-тренировочное занятие	Знать, что поклон – обязательное подготовительное действие перед боем. Развить легкость исполнения, точность. Уметь соизмерять пространство для того, чтобы не произошло несчастных случаев. Развивать чувство партнерства. Уметь грамотно пользоваться изученными шагами. Развить координацию и умение двигаться, не разрушая стойку.	Контрольный показ
4.	Пластические этюды	98						
4.1	Пластичность и скульптурность	16		16	Практика. Упражнения «Скульптура», «Заполняя тишину», «Созвучие».	Учебно-тренировочное занятие	Развить умение управлять системой мышечного напряжения для органического существования на сцене. Уметь находить свое место на сцене, в зависимости от сценической задачи. Уметь правильно передвигаться в соответствии с темпом, с внутренним ощущением, соблюдая эстетические нормы в движениях тела, что	Контрольный показ

							<i>является выражением органичной скульптурности.</i>	
4.2	«Поющее тело»	16		16	<i>Практика. Упражнения «Голос тела», «Мяч», «Энергетический шар», «Горка»</i>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь находить пластический эквивалент звучащей музыки, голосу. Уметь воссоздать телесную партитуру воображаемого пения.</i>	Контрольный показ
4.3	Пластические этюды. Спектакль с элементами хореографии	66		66	<i>Практика. Построение пластического этюда. Поиск пластической формы. Работа над лучшими показанными этюдами. Оснащение этюдов костюмами и реквизитом. Общий пластический этюд.</i>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Развить навыки построения пластического этюда (определение темы, проблемы в этюде, идеи, событийного ряда). Уметь находить пластические формы.</i>	Контрольный показ
5.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	<i>Открытый урок или участие в отчетном концерте</i>	<i>Открытый урок</i>	<i>Уметь применять полученные знания при исполнении этюдов и спектаклей с элементами хореографии</i>	Открытый урок или отчетный концерт (итоговая аттестация)

4-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практика				
	Введение	2						
	Вводное занятие.	2		2	<i>Практика. Знакомство с содержанием курса. Техника безопасности на занятиях.</i>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать технику безопасности на занятиях.</i>	Начальная диагностика
1.	Пластический тренинг	18						
1.1	Восстановление физической пластической	8		8	<i>Практика. Практические задания : «Упражнения в ходьбе и беге»,</i>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Должны восстановить физическую форму тела.</i>	Контрольный показ

	формы окружающего мира.				«Упражнения в основной стойке», «Плечевой пояс», «Поясничный отдел», «Пояс таза», «Колени», «Стопы», «Упражнения на полу»	<i>вочное занятие</i>	<i>Развить пластичность.</i>	
1.2	Совершенствование двигательных навыков	10		10	<i>Практика.</i> Упражнения на развитие координации в движении. Упражнения в ходьбе, беге и подскоках. Упражнения для развития подвижности рук. Упражнения в равновесии (управление центром тяжести)	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь регулировать и контролировать напряжение мышц в разных частях своего тела. Развить навык способности тела к усвоению нового материала, а также поддержки формы.</i>	Контрольный показ
2.	Создание художественного образа	36						
2.1	Внутренняя структура образа	18		18	<i>Практика.</i> Упражнения «Ноты», «Камертон», «Микстура», «Детское стихотворение», «Стихотворение о любви», «Стихотворение сюжетное»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Отработать движенческие навыки для верного определения звука движения, при котором рождающийся образ выглядит органичнее и ярче. Развить воображение, местами режиссерское мышление. Продолжать тренировать и оттачивать чувство ритма. Сформировать способность точно переносить ритмическую структуру музыкального произведения на пластику тела. Продолжать учиться умению организовывать движение, его размеренность во времени и пространстве</i>	Контрольный показ
2.2	Поиск пластической формы	18		18	<i>Практика.</i> Упражнение «Импровизация», «Прямая иллюстрация», «Иллюстрация подтекста», «Иллюстрация эмоционального состояния», «Иллюстрация	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь отображать пластикой музыкальное произведение. Уметь воплотить в действие</i>	Контрольный показ

					параллельно рождающегося образа», «Комбинированная иллюстрация»		<i>мысли, чувства, воображение, телесные и внешние характеристики образа. Сформировать навык умения определить цель любого психофизического действия.</i>	
3.	Ритмопластика	52						
3.1	Создание и развитие импульса до завершенной художественной формы	16		16	<i>Практика.</i> Упражнения «Импульс движения», «Волна события», «Импульс настроения», «Импульс-этюда», «Поза-этюда», «Перемена актеров». Этюды на первоначальный импульс «Картина-действие», «Движение-настроение-этюда» и т.д.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Сформировать способность осознания действия, его целенаправленность. Активизировать поиск пластического образа, рождаемого импульсом, созданным в произвольной точке. Развить пластическое воображение.</i>	Контрольный показ
3.2	Ритмопластика	20		20	<i>Практика.</i> Упражнение «Ноты», «Камертон», «Микстура», «Бытовой жанр», «Волшебный жанр», «Сказочные персонажи», «Фарс», «Произвольные жанры»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь отображать произвольный ритм средствами пластики, отображать заданный музыкальный ритм средствами пластики. Сформировать умение подбора ритма и схемы движения.</i>	Контрольный показ
3.3	Пластический эквивалент музыкально-литературного образа	16		16	<i>Практика.</i> Упражнение «Характерный жест», «Позы персонажей», «Герой внешний», «Герой внутренний», «Герой пьесы», «Взаимодействия героя», «Характерный жест», «Один герой во всех жанрах». Этюды «Этюды на отрывок из пьесы, прозаического материала»	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь создать законченный образ, являющийся органичным соединением музыкальных, литературных, пластических средств, для создания единого сценического произведения. Развить умение реализовывать</i>	Контрольный показ

							<i>стихотворный, музыкальный текст в движении. Развить умение сценической пластической интерпретации пьесы, прозы, стихотворения</i>	
4.	Трюковая пластика	46						
4.1	Трюковая пластика	46		46	<p><i>Практика.</i> Упражнения «Трюки со стулом» (кувырки, перевороты), «Парные трюки с одним теннисным мячом», «Групповые трюки с несколькими мячами», «Трюки с применением палки или шеста».</p> <p>«Этюды с применением одного бытового предмета», «Этюды на место действия», «Этюды на отрывок из прозаического материала»</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<p><i>Освоить комплекс акробатических и гимнастических упражнений. Развить умение совершенствовать двигательные и пластические навыки, сценические трюки, соединенные в единую, законченную художественную форму. Уметь работать с различными бытовыми предметами по единой трюковой схеме.</i></p>	Контрольный показ
5.	Пластические этюды. Пластический спектакль	60						
5.1	Пластические этюды. Пластический спектакль	60	6	54	<p><i>Практика.</i> Оснащение и доработка этюдов. Разработка эскиза костюма. «Черновые репетиции», «Оснащение этюда реквизитом», «Монтировочные репетиции», «Чистые репетиции», «Прогонные репетиции», «Генеральные репетиции»</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<p><i>Уметь оценить и выбрать лучшие работы своих товарищей. Развить умение работать в команде над общим пластическим этюдом. Развить навыки построения пластического этюда (определение темы, проблемы в этюде, идеи, событийного ряда). Уметь находить пластические формы.</i></p>	Контрольный показ
6.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	<p><i>Открытый урок или участие в отчетном концерте</i></p>	<i>Открытый урок</i>	<p><i>Уметь применять полученные знания при исполнении этюдов и</i></p>	Открытый урок или отчетный концерт

							спектаклей с элементами хореографии	(итоговая аттестация)
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	-----------------------

Этап совершенствования мастерства

5-ый год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практика				
	Введение	2						
	Вводное занятие		1	1	<p><i>Теория.</i> На первом занятии происходит восстановительный процесс после каникул. Беседа о том, как мы провели лето.</p> <p><i>Практика.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Восстановительный процесс – психологическая установка на занятие. 	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Подготовка тела к учебному процессу</i>	Начальная диагностика
1.	Акробатика	104						
1.1	Перека́т(вперед,назад)	6	1	5	<p><i>Практика.</i> Баланс. Гибкость. Развитие устойчивости.</p> <p>Подготовительные упражнения в виде стойки на руках.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Должны знать и чувствовать свое тело.</i>	Беседа, контрольный показ
1.2	Курбет	6	1	5	<p><i>Теория.</i> – изучение особенности тела.</p> <p><i>Практика.</i> Упражнения в виде отжиманий и хлопков в упоре лежа. Стойка на руках с переходом на ноги.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Владение своим телом.</i>	Беседа, контрольный показ
1.3	Стойка с поворотом на 360°градусов	6	1	5	<p><i>Теория.</i> Изучение поворотов. Виды поворотов.</p> <p><i>Практика.</i> Стойка на руках, стойки с продвижением(вперед, назад) , повороты.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Должны иметь представление о балансе и оси.</i>	Беседа, контрольный показ
1.4	Подъем разгибом	6	1	5	<p><i>Практика.</i> Вращательные движения. Отжимания с различными отталкиваниями от пола.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь чувствовать свое тело</i>	Беседа, контрольный показ

1.5	Кувырок назад через плечо	4		4	<i>Практика.</i> Разучивание элементов похожих друг на друга, но отличающихся по технике исполнения.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь быстро сообразить и выполнять похожие элементы</i>	Контрольное исполнение
1.6	Переворот вперед	8		8	<i>Практика.</i> Стойка на руках .Мосты, стойка мост, ходьба на руках.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь правильно исполнять ,держат ноги натянутыми, правильно приземляться.</i>	Контрольное исполнение
1.7	Переворот назад	8	1	7	<i>Практика.</i> Стойка на руках .Мосты, стойка мост, мост в стойку, ходьба на руках.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь правильно исполнять, держать ноги натянутыми, правильно приземляться.</i>	Контрольное исполнение
1.8	Рондат	8	1	7	<i>Практика.</i> Стойка на руках, курбет.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь отталкиваться от пола.</i>	Контрольное исполнение
1.9	Акробатические поддержки (работа в паре)	52	6	46	<i>Теория.</i> Научится чувствовать партнера. Особенности поддержек. <i>Практика.</i> Нарбатывать различные виды поддержек. Работа в команде.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь взаимодействовать друг с другом.</i>	Контрольное исполнение
2.	ОФП	88						
2.1	Упражнения для рук	12		12	<i>Теория.</i> Элементарные сведения о физиологическом строении тела. <i>Практика.</i> Упражнения на укрепление мышц рук.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>	Контрольное исполнение
2.2	Упражнения для укрепления плечевого пояса	12		12	<i>Практика.</i> Упражнения на развитие и укрепление плечевого сустава.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать что такое суставы и зачем их нужно укреплять</i>	Контрольное исполнение
2.3	Упражнения на мышцы брюшного пресса с взаимодействием партнера	16		16	<i>Практика.</i> Упражнения на мышцы брюшного пресса при помощи партнера	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать что такое пресс</i>	Контрольное исполнение
2.4	Упражнения на укрепление мышц спины	16		16	<i>Практика.</i> Упражнения на мышцы спины, укрепление и развитие	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать для чего нужно закачивать спину и что такое осанка</i>	Контрольное исполнение

2.5	Упражнения на укрепление мышц ног	12		12	<i>Практика.</i> Упражнения на мышцы ног, укрепление и развитие	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «мышцы». Знать из чего состоит тело (основные части тела). Уметь исполнить комплекс упражнений на разогрев мышц.</i>	Контрольное исполнение
2.6	Упражнения на расслабление мышц	12		12	Комплекс упражнений на расслабление всего тела	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь правильно дышать</i>	Контрольное исполнение
2.7	Парный стрейчинг	8		8	Упражнения направленные на гибкость	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать для чего нужна эластичность</i>	Контрольное исполнение
3.	Прыжки	20						
3.1	Подскоки(на двух, на одной ноге)	2		2	<i>Практика</i> Подготовительные прыжки с малой высотой и небольшой амплитудой движения.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать правильную технику исполнения.</i>	Контрольное исполнение
3.2	Прыжки на месте (на двух, на одной, с поворотом корпуса на 360 градусов)	6		6	<i>Практика.</i> Прыжки должны выполняться легко, под счет. Количество повторений 8-16 раз, с четким приземлением.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь выпрямлять ноги, осанку держать прямо не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах.</i>	Контрольное исполнение
3.3	Прыжки сгибая ноги вперед (в группировку)	6		6	<i>Практика</i> .Прыжки выполняются как с продвижением, так и на месте .Выполняются с наклоном корпуса сгибая ноги вместе.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь держать мышцы спины. Знать что такое группировка.</i>	Контрольное исполнение
3.4	Прыжки со скакалкой	6		6	<i>Практика.</i> Прыжки выполняются с высокой амплитудой, вытянутыми коленями и натянутыми носками. Делаются на время.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь выпрямлять ноги, осанку держать прямо. Знать как работать со скакалкой.</i>	Контрольное исполнение
4.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	<i>Итоговое занятие</i> на 5-ом году обучения обычно проводится в виде открытого занятия или отчетного концерта (промежуточная аттестация).	<i>Концерт</i>	<i>Уметь применять полученные знания при исполнении танца</i>	Открытый урок или отчетный концерт (итоговая аттестация)

6-ый год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практик				
	Введение	2						
	Вводное занятие .Разминка.		1	1	<p><i>Теория.</i> На первом занятии происходит восстановительный процесс после каникул. Беседа о том, как мы провели лето.</p> <p><i>Практика.</i> Восстановительный процесс – психологическая установка на занятие.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Подготовка тела к учебному процессу</i>	Начальная диагностика
1.	Акробатика	104						
1.1	Кувырок назад через плечо ,прогнувшись в упор лежа	4	1	3	<p><i>Практика.</i> .Кувырок выполняется с выходом тела в березку, через плечо в перекал.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Иметь гибкость в спине. Выполнять упражнение с вытянутыми ногами.</i>	Беседа, контрольный показ
1.2	«Червячки»	3	1	2	<p><i>Теория.</i>– изучение технике исполнения.</p> <p><i>Практика.</i> Лежа на полу оттолкнуться ногами вверх, когда бедра будут оторваны от пола толкаемся руками как при обычном отжимании, носки опускаем вниз под углом , следом касаемся бедрами , животом и грудью делаем перекал вперед в положение упор лежа.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Владение своим телом.</i>	Беседа, контрольный показ
1.3	Кувырок назад с выходом в стойку на руках	4	1	3	<p><i>Теория.</i> Изучение техники выхода в стойку.</p> <p><i>Практика.</i> Стойка на руках, стойки с продвижением(вперед, назад) ,</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Должны уметь держать корпус, не прогибать спину.</i>	Беседа, контрольный показ

					отжимание в положения стойки на руках.			
1.4	Стойка кувырок	4		4	<i>Практика.</i> Стойка на руках, стойки с продвижением(вперед, назад), кувырки.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь делать группировку и плавно выполнять элемент.</i>	Беседа, контрольный показ
1.5	Стойки (на локтях в полушпагате, стойка на груди, выход в стойку с отталкиванием двух ног)	8	1	7	<i>Практика.</i> Ставим локти на пол на ширину плеч, отталкиваемся ногой, положение корпуса вверх ногами (вниз головой) и вертикальное положение тела относительно пола.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь стоять стойку на голове, правильно падать, не прогибать спину.</i>	Контрольное исполнение
1.6	Крокодилчик	6		6	<i>Практика.</i> Встаем в крокодилчик с упором на локти, вытянув ноги в длину и удерживаем тело в горизонтальном положении.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь держать баланс, иметь закаченную спину и пресс.</i>	Контрольное исполнение
1.7	Мексиканка	8	1	7	<i>Теория.</i> Показ правильного исполнения элемента. <i>Практика.</i> Стойка на руках с опусканием ног в горизонтальное , прогнув спину в поясничном отделе.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь держать баланс, хорошо стоять в стойке ,иметь закаченную спину и пресс, иметь гибкость.</i>	Контрольное исполнение
1.8	Спичаг	6	1	5	<i>Практика.</i> Из положения сидя на полу ноги врозь, выход в стойку на руках через складку , с опусканием тела в исходное положение уголок.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь держать уголок, иметь сильные руки и пресс.</i>	Контрольное исполнение
1.9	Переворот вперед	3			<i>Практика.</i> Стойка на руках .Мосты, стойка мост, ходьба на руках.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь правильно исполнять ,держать ноги натянутыми, правильно приземляться</i>	Контрольное исполнение
1.10	Темповое (быстрый переворот вперед)	6			<i>Практика.</i> Быстрый переворот вперед с отталкиванием рук от пола .	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь делать медленный переворот вперед, держать спину, натягивать колени и носки.</i>	Контрольное исполнение
1.11	Переворот назад	2		2	<i>Практика.</i> Выход в стойку на рука через мост , с переворачиванием тела.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь медленно выполнять элемент , раскрывать ноги в шпагат в стойке на руках.</i>	Контрольное исполнение
1.12	Фляг вперед	6	1	5	<i>Теория.</i> Изучить технику	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Иметь хорошо закаченные руки и спину.</i>	Контрольное

					исполнения, посмотреть видео элемента. <i>Практика</i> . Состоит из двух частей. Первая- передний переворот на руки толчком ногами. Вторая- вторая прыжок с рук на ноги через мост , с четким приземлением на две ноги.	<i>вочное занятие</i>		исполнение
1.13	Акробатические поддержки (работа в паре или группе)	42	2	40	<i>Теория.</i> Научится чувствовать партнера. Особенности поддержек. <i>Практика.</i> Нарабатывать различные виды поддержек. Работа в команде.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь взаимодействовать друг с другом.</i>	Контрольное исполнение
2.	ОФП	88						
2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	10		10	<i>Теория.</i> Элементарные сведения о физиологическом строении тела. <i>Практика.</i> Упражнения на укрепление мышц рук.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Выполнение упражнений</i>	Контрольное исполнение
2.2	Упражнения на укрепление мышц ног с использованием эластичной ленты	14		14	<i>Практика.</i> Упражнения на развитие и укрепление плечевого сустава.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать что такое суставы и зачем их нужно укреплять</i>	Контрольное исполнение
2.3	Упражнения для укрепления мышц голени и стопы	16		16	<i>Практика.</i> Упражнения направленные на голеностопный сустав и икроножные мышцы.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Четко выполнять упражнения, держать пятки вместе.</i>	Контрольное исполнение
2.4	Упражнения на мышцы брюшного пресса	16		16	<i>Практика.</i> Упражнения на мышцы брюшного пресса .Закачка происходит при большом количестве повторений.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать что такое пресс</i>	Контрольное исполнение
2.5	Скоростно - силовая тренировка	20		20	<i>Практика.</i> Комплекс упражнений на все группы мышц за определенное время со сменой положения тела.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Держать тело натянутым, выполнять определенное количество упражнений</i>	Контрольное исполнение
2.6	Упражнения на расслабление мышц	12		12	<i>Практика.</i> Комплекс упражнений на расслабление всего тела	<i>Учебно-тренировочное</i>	<i>Уметь правильно дышать</i>	Контрольное исполнение

						занятие		
3.	Прыжки	22						
3.1	Прыжки со скакалкой	6		6	<i>Практика.</i> Прыжки со скакалкой делаются с максимальной высотой, направленные на развитие координации и выносливости.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь высоко выпрыгивать, работать с предметом, натягивать ноги.</i>	Контрольное исполнение
3.2	Прыжки сгибая ноги вперед (в группировку, пистолет)	4		4	<i>Практика.</i> Прыжки выполняются с двух ног как с места , так и с продвижением. Группировка плотно прижата к груди.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь высоко выпрыгивать, натягивать носки и держать спину.</i>	Контрольное исполнение
3.3	Прыжки сгибая ноги назад	6		6	<i>Практика.</i> Прыжки выполняются с двух ног как с места , так и с продвижением. Выполняется в кольцо с прогибом в спине, вытянув руки на вверх.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь делать кольцо назад, держать спину, натягивать носки.</i>	Контрольное исполнение
3.4	Прыжок ноги врозь	6		6	<i>Практика.</i> Прыжки выполняются с двух ног как с места , так и с продвижением. Выполняется с раскрытием ног в продольный шпагат.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь правильно раскрывать ноги , держать спину , раскрывать ноги в шпагат.</i>	Контрольное исполнение
4.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	Итоговое занятие на 6-ом году обучения обычно проводится в виде открытого занятия или отчетного концерта (промежуточная аттестация).	<i>Концерт</i>	<i>Уметь применять полученные знания при исполнении танца</i>	Открытый урок или отчетный концерт (промежуточная аттестация)

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения программы у детей одного года обучения могут существенно отличаться. Это напрямую зависит от возрастных, психологических особенностей детей и уровня их начальной подготовки.

Степень предъявляемых педагогом требований, будет зависеть от способностей и возможностей каждого обучающегося индивидуально. Результаты определённого количества детей могут, как опережать общие показатели, так и отставать от них.

Уровни	Предметные	Метапредметные	Личностные
	1 этап . Подготовительный.		
СТАРТОВЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомятся с танцевальным коллективом; - Научатся владеть своим телом; - Научатся культуре движения; - Будет сформирована творческая активность и интерес к танцевальному искусству; - Научатся основному комплексу упражнений, рассчитанному на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц; - Будут знать простейшие музыкальные понятия 	<ul style="list-style-type: none"> - Будут развиты музыкальные и физические данные, образное мышление, фантазия и память; - Будет развит интерес к хореографическому искусству, музыкальность, пластичность; - Будет развита фантазия и воображение; - Будут развиты творческие способности; - Будет развито внимание, память, мышление 	<ul style="list-style-type: none"> - Приобретут навыки умения работать в коллективе; - Будет сформирована дисциплинированность, терпение; - Приобретут навыки культуры общения, уважительного отношения друг к другу
БАЗОВЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомятся с элементами партерной гимнастики; - Будут сформированы навыки выполнения упражнений на силу и выносливость; - Будет сформирована красивая осанка; - Научатся выразительным, пластичным движениям в игре и танце 	<ul style="list-style-type: none"> - Будет развита ловкость, координация движений, мелкая и общая моторика; - Будут развиты начальные физические данные детей посредством занятий партерной гимнастикой; - Будут развиты у детей танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость) 	<ul style="list-style-type: none"> - Будет сформировано умение общаться в команде и со зрителями; - Научатся самостоятельности, ответственности, организованности.

ПРОДВИНУТЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомятся с понятием «Танцевальная связка», «танцевальная комбинация»; - Будут знать понятие «воображение», «актер», «актерское мастерство»; - Будут знать правила поведения в зале и на сцене; - Сформируется выработка ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности; - Научатся воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении 	<ul style="list-style-type: none"> - Будет развита танцевальность, музыкальность ребенка с помощью танцевальных этюдов; - Будет развита координация движений; - Будет развито чувство ритма, пластичность, укрепление правильной осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Будет сформировано чувство ответственности, трудолюбие и упорство; - Научатся пунктуальности, аккуратности, вежливости; - Будет сформирован музыкальный вкус и любовь к искусству танца; - Будет сформировано чувство коллективизма, сила воли; - Приобретут навыки любви и уважения к искусству
2 этап . Учебный этап.			
СТАРТОВЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> - Привить обучающимся самостоятельность и индивидуальный своеобразный подход к решению творческих задач. - Научить коллективности выполнения задания, управлять своим вниманием. - Научить общим двигательным навыкам: конкретности, точности движения, правильности распределения мышечных усилий, ритмичности, музыкальности. - Владеют необходимыми знаниями в области физической культуры и техники безопасности при исполнении пластических заданий на сцене. - Владеют общими и частными двигательными навыками. 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоены способы решения задач творческого характера (с помощью педагога). - Имеется самостоятельное представление о значении физической подготовки для здоровья (физического, социального, психологического). - Развита готовность слушать собеседника и вести диалог. - Владеют навыками коллективного творчества при реализации события в сценическом задании. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формируется личная мотивация к обучению данной деятельности, трудолюбие, аккуратность, организованность, любознательность, уважение к чужому труду.

<p>БАЗОВЫЙ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Владеют техническими приемами сценического движение, в том числе с использованием различных предметов и аксессуаров для создания художественного образа. - Умеют использовать элементы пластической техники при создании художественного образа. - Обладают навыками владения средствами пластической выразительности, комплексом физических упражнений. - Владеют навыками определения замысла, сценической задачи этюда. - Умеют использовать технические приемы в управлении физическим аппаратом. - Работать в ансамбле в общем темпо-ритме. - Будут уметь поставить простейший пластический этюд. - Умеют управлять системой мышечного напряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развита способность анализировать свою работу и товарищей. - Развито чувство ответственности исполнения перед партнерами и зрителем. - Развита работоспособность в коллективе при реализации события в сценическом пространстве. - Развита способность «чувствовать партнера». 	<ul style="list-style-type: none"> – Имеется личная мотивация к обучению данной деятельности, трудолюбие, аккуратность, организованность, любознательность, уважение к чужому труду; – Формируются навыки самоанализа.
-----------------------	--	---	--

ПРОДВИНУТЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> – Умеют реализовать стихотворный или музыкальный текст в движении. – Умеют привести начальный импульс к законченной художественной форме. – Умеют наполнить вокальную ноту пластическим содержанием. – Умеют распределять движения во времени и пространстве. – Умеют видеть особенности действия и четко их выполнять. – Умеют видеть в движении проявление индивидуальности человека. – Знают технику безопасности в сценическом бое и трюковой пластике. – Умеют построить сценический бой. – Умеют найти наиболее точное отображение художественного произведения средствами пластики. – Могут соединять музыкальные, литературные и пластические образы для создания единого, законченного сценического произведения. – Умеют отразить режиссерскую идею через призму пластики тела. – Умеют отразить собственную мысль через призму пластики тела. 	<ul style="list-style-type: none"> – Используют полученные знания и умения для овладения лексикой и техническими приемами с помощью педагога. – Используются полученные знания и умения в актерском мастерстве, в импровизации на заданную тему. – Формируется умение планировать и контролировать свои действия с поставленной задачей (с помощью педагога). – Формируется умение поиска, сбора и обработки информации. – Формируется умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. – Развита способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. – Формируется умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. 	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие навыков сотрудничества; – Устойчивый познавательный интерес, имеется личная мотивация к обучению. – Формируется желание самосовершенствоваться, а именно, развивать в себе силу, выносливость, смелость, ловкость, трудолюбие, упорство, целеустремленность.
3 этап . Совершенствование мастерства.			
СТАРТОВЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> – Знают историю возникновения спортивной акробатики и гимнастики, ее особенности – Знают технику исполнения базовых элементов – Знают особенности тела и его строение – Умеют выполнять упражнения в паре – Умеют выполнять акробатические «поддержки». 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоены способы развить силу воли. - Развита чувство уверенности в себе и своих силах . - Развита способность к самостоятельной работе. - Развита физическая выносливость. - Развито чувство доверия к партнеру. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформирована личная мотивация к обучению данной деятельности, чувство ответственности, трудолюбие, бережное отношение к окружающим людям, упорство в достижении цели.

БАЗОВЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> – Владеют техникой исполнения гимнастических элементов. – Знают что такое ОФП – Умеют выполнять сложные акробатические элементы. – Владеют гибкостью и эластичностью своего тела. – Владеют техникой исполнения прыжков. – Владеют правилами исполнения основных акробатических элементов. – Знают основные группы мышц. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развита интерес к здоровому образу жизни . - Сформирована способность наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. - Развита мышечная память. - Развита навыки использования икт техники для изучения новых элементов. - Развита гибкость и эластичность тела . -Овладели техникой работы с использованием гимнастических атрибутов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформированы навыки взаимопомощи и поддержки друг друга, чувство ответственности и самостоятельность. - Сформированы навыки бережного отношения друг к другу. - Сформированы навыки здорового образа жизни.
ПРОДВИНУТЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> – Владеют техникой исполнения силовых нагрузок. – Владеют правилами работы над выносливостью. – Умеют самостоятельно соединять элементы в акробатические связки. – Сформированы углубленные навыки владения своим телом. – Владеют навыками работы с утяжелителями. – Владеют навыками работы с использованием эластичной ленты. – Умеют правильно выполнять сложные акробатические элементы. – Умеют выполнять сложные « поддержки» в паре и группе. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развита гибкость тела. - Овладели техникой исполнения элементов. - Развита умения использовать приобретенные знания и навыки, - Сформирована способность самостоятельно изучать технику исполнения различных элементов . - Привита любовь к спорту. - Развита координация - Развита доверие по отношению к партнеру в выполнении сложных акробатических « поддержек». 	<ul style="list-style-type: none"> – Сформирован устойчивый познавательный интерес. – Сформировано желание к самосовершенствованию. - Сформировано уважение к окружающим. - Сформировано чувство ответственности. - Сформировано трудолюбие и упорство - Сформированы волевые качества. – Смотивированны к дальнейшему профессиональному развитию и самоопределению.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график (приложение №1)

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 – 14, пункт 8.3,) СанПин к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы №118 от 13.06.2003 (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 144 ч, 2-й год и последующие года обучения – 216 ч.

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней)

Учебный период - с 9 сентября по 25 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Зал - помещение, в котором проводятся занятия по хореографии должно быть просторное светлое с вентиляцией, оборудовано станками, зеркалами, иметь покрытие для пола, пригодное для танцевальной обуви.

Мат – поролоновое покрытие, используемое для смягчения приземления. Наличие плоских матов обеспечивает безопасность при обучении акробатическим прыжкам и ускоряет процесс их освоения.

Гимнастические коврики, гимнастические скамейки, кубики, скакалки.

Музыкальный проигрыватель – для воспроизведения музыкального материала разного формата записи. К музыкальному сопровождению нужно предъявить самые высокие требования и учить этому детей. Музыка должна быть эмоционально выразительной, точно передающей характер движения, ритм и темп. Правильно подобранная музыка играет важную роль в формировании хорошего вкуса.

Ребенок должен иметь *танцевальную форму*. Подготовительная группа: мальчики – лосины, белую майку, мягкую обувь (балетные тапочки, джазовки и т.д.); девочки – гимнастический купальник, лосины, гетры и мягкую обувь. Основные группы: гимнастический купальник, лосины, гетры, танцевальную обувь.

Программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов.

Методическое обеспечение:

- электронные информационные образовательные ресурсы (ЭИОР);
- цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

Кадровое обеспечение программы. С целью повышения уровня образовательной деятельности в работе с одаренными детьми допускаются занятия двух – трех педагогов в творческом объединении.

Педагог обязан иметь высшее педагогическое образование, причем, желательно ежегодно посещать семинары и мастер-классы.

Для организации и ведения занятий по гимнастике, особенно на третьем этапе обучения, необходим тренер или инструктор по акробатике.

2.3.Форма аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.

Педагогический анализ:

- наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;
- оценивание полученных знаний (диагностика, опрос, конкурс),
- практическое и творческие задание, викторина - опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

Форма подведения итогов реализации программы

- Открытые занятия.

Отчеты танцевального коллектива планируются или в виде открытых занятий, или как концертное выступление (на первом году обучения – открытое занятие). Основная цель такой проверки – выявление совместно с обучающимися слабых и сильных сторон в развитии каждого из них и группы в целом.

- Концертные выступления.

Стимулирующим фактором является участие детей в концертах, где и проявляются приобретённые навыки: умение держаться на сцене, донести образ.

Обучающие объединения участвуют в городских, областных концертах.

- Участие в конкурсах и фестивалях.

2-4 раза в год выступают на конкурсах-фестивалях детских хореографических коллективов разного уровня, в зависимости от этапа обучения.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

По окончании первого этапа обучения:

- ❖ в начале года и по его окончанию проводится аттестация обучающихся по диагностической карте (см. прил.№1);
- ❖ 1-ый год обучения – это подготовительный этап, когда дети постигают основы танцевальной грамотности. Одним из результатов их танцевального развития является концертный номер, с которым дети вступают в ансамбль танца «Орион» (учащиеся должны исполнить детский сюжетный номер).

По окончании второго этапа обучения:

- ❖ в начале года и по его окончанию проводится аттестация обучающихся по диагностической карте (см. прил.№1);
- ❖ тестирование обучающихся (см. прилож.№2);
- ❖ исполнить на отчетном концерте или открытом уроке новые танцевальные этюды;
- ❖ участие в зональных, региональных и Всероссийских конкурсах-фестивалях.

По окончании третьего этапа обучения:

- ❖ в начале года и по его окончанию проводится аттестация обучающихся по диагностической карте (см. прил.№1);
- ❖ каждые три месяца проводятся открытые уроки;
- ❖ по окончании года обучения обучающиеся принимают участие в открытых уроках и отчетном концерте;
- ❖ участие в городских концертах, фестивалях и конкурсах регионального, Всероссийского и Международного значения.

2.4 Оценочные материалы.

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей ученика, которые отражают уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы (приложение 1 к программе).

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль знаний учащихся осуществляется педагогом на всех занятиях. Необходимым условием обучения сценическому движению является последовательное, детальное освоение обучающимися всех этапов учебной работы.

В конце каждого учебного года после предварительной консультации проводится контрольный показ или открытый урок с дифференцированной оценкой. Также все обучающиеся активно принимают участие в творческой

жизни детского ансамбля – участвуют в концертных выступлениях, конкурсах, фестивалях.

Критерии оценок. Качество подготовки обучающихся оценивается по пятибалльной шкале: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

5 (отлично) – качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков.

4 (хорошо) – грамотное исполнение с небольшими недочетами.

3 (удовлетворительно) – исполнение с большим количеством недостатков, слабая физическая подготовка.

2 (неудовлетворительно) – непонимание материала и отсутствие психофизического развития в данном разделе программы.

Диагностическая карта

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретические знания, владение и оперирование спец.терминами					Практические умения и навыки																				Творческие способности	Коммуникативные навыки									
		Умение дать обоснованную эстетическую оценку					Умение воспринимать эстетический объект					Передача сценического образа					Эмоциональная сфера					Размещение тела в сценическом пространстве											Техника исполнения движений				
1.		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
2.																																					
3.																																					
4.																																					
5.																																					
6.																																					
7.																																					
8.																																					
9.																																					
10.																																					
11.																																					
12.																																					
13.																																					
14.																																					
15.																																					
	ИТОГО: обучающихся: уровни (в %):																																				

Уровни оценивания обучающихся:
(в соответствии делается отметка)

- 1** – низкий
- 2** – ниже среднего
- 3** – средний
- 4** – выше среднего
- 5** – высокий

Расчет среднего показателя по практическим умениям и навыкам:

- низкий –
- ниже среднего –
- средний –
- выше среднего –
- высокий -

2.5. Методические материалы.

Пластика – сложнейшая синтетическая дисциплина. Она имеет дело не только с тренировкой человеческого тела, но и обращается к интеллекту, эмоциональной сфере человека. Занятия пластикой направлены, прежде всего, на гармонизацию взаимодействия тела, разума и эмоций каждого отдельного человека и гармонизацию его взаимодействия с миром.

При изучении программы «Сценическое движение» приоритет отдается активным формам обучения. Используются игровые и здоровьесберегающие технологии, технологии на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предполагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, на основе активности, самостоятельности, общения детей, в том числе и на договорной основе, когда каждый отвечает за результаты своего труда).

Основные методы и приёмы обучения:

Методы и приемы обучения можно условно разделить на **наглядные, словесные и практические**.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

Эффективность таких методов-приёмов в разно- и многообразии, в неожиданных комбинационных сочетаниях, в органичном переплетении, в их комплексном воздействии с активным включением в работу как можно большего числа анализаторов-рецепторов ребенка. Тогда они задействуют, возбуждают наибольшее количество мыслей, чувств и эмоций дошкольника, тем самым творчески иницируя, активизируя его к самостоятельным поступкам-действиям.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей действительности;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение.
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;
- приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»;
- соревновательность и переpleсность;
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- приём художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с дошкольниками очень эффективен и **психолого-педагогический метод**:

- приём педагогического наблюдения;
- проблемного обучения и воспитания;
- прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- прием воспитания подсознательной деятельности;
- прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребёнка в средней группе обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ; повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов-метафор).

Обучение танцу в старшей группе носит не только наглядно-действенный, но и исследовательский характер - с вкраплением абстрактных методов (заместителей реальности) - слова, а в подготовительной группе происходит ещё более яркий и интенсивный процесс рефлексорного усиления роли словом и словесными образами, а также осознанностью действий через слово (словесный метод). На этом возрастном этапе роль словесных приёмов обучения танцу повышается. Они опираются на сознание детей (упражнение выполнит лучше и быстрее тот, кто слушает внимательнее, более собран внутренне и т.д.).

Направление работы хореографического объединения, его конкретные задачи определяют выбор методов и приёмов обучения, индивидуальный состав и подготовка обучающихся каждой группы, вносят коррективы в работу.

Наиболее сложная работа проводится с группой 1-2 года обучения. Дети быстро устают, отсутствует техника исполнения, допускают ошибки, забывают пройденное. Поэтому используются такие приемы, которые делают занятие интересным:

- занятие должны быть разнообразными как по содержанию, так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и разбор ее, наблюдение за объяснением и показом каких-либо танцевальных элементов педагогом, разучивание и повторение движений, танцев;
- при повторении необходимо избегать однообразности, вносить в знакомое движение элемент новизны;
- предъявлять новые требования, задачи;
- строить процесс обучения на сознательном усвоении знаний и навыков учащимися;
- занятия должны проводиться в динамичном темпе;
- закреплять все навыки, которые вырабатывались ранее.

Существует и используется несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов.

Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части и разучивание каждой части отдельно с последующей группировкой их в нужном последовательности в единое целое.

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движений целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части, при этом можно временно упростить его.

Этот метод заключается в том, что сложная связка сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме.

Также к практическим методам работы относится **метод Создания ситуаций успеха** на занятиях по программе является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребенок добивается хороших результатов, что ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «легкости» процесса обучения.

Метод формирования готовности восприятия учебного материала с использованием способов концентрации внимания и эмоционального побуждения.

Метод стимулирования интересным содержанием при подборе ярких, образных средств, музыкального сопровождения.

Метод создания проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в доступной, образной и яркой проблеме.

Метод создания креативного поля выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе. Работа «в креативном поле» создает возможность поиска различных способов решения задач, поиска новых художественных средств воплощения сценического образа

Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив является одним из главных методических приёмов обучения в ансамбле.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является *психолого-педагогическое сопровождение программы*. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах аттестации.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название модуля	Форма занятия	Технологии и методы обучения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1-й год					
1	Азбука музыкального движения	Учебно-тренировочное занятие	Арт-терапия (сказкотерапия, цветотерапия, музыкотерапия), Информационно-коммуникационные, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Беседа, контрольный показ
2	Упражнения, развивающие музыкальность	Учебно-тренировочное занятие	Арт-терапия, Информационно-коммуникационные, Игровые, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Открытый урок
3	Прыжки	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
4	Партерная гимнастика	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
5	Игровое танцевальное творчество	Учебно-тренировочное занятие	Арт-терапия, Информационно-коммуникационные, Игровые, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Игросоревнование
6	Танцевальные этюды	Учебно-тренировочное	Арт-терапия, Здоровьесберегающие, Информационно-	Зал, мат, гимнастические коврики,	Игросоревнование,

		занятие	коммуникационные, Игровые, Диалоговые, Предметно-ориентированные	тренировочная форма, муз. проигрыватель.	контрольный показ
7	Постановочная работа	Учебно-тренировочное занятие	Информационно-коммуникационные, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Участие в отчетном концерте
2-й год обучения					
1	Общий пластический тренинг	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
2	Основы трюковой пластики	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Игровые, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
3	Импровизация	Учебно-тренировочное занятие	Арт-терапия, Информационно-коммуникационные, Игровые, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
4	Пластические этюды	Учебно-тренировочное занятие	Арт-терапия, Информационно-коммуникационные, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
3-й год обучения					
1	Общий пластический тренинг	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
2	Трюковая пластика	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
3	Сценический бой	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Информационно-коммуникационные, Игровые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ

4	Пластические этюды	Учебно-тренировочное занятие	Арт-терапия, Информационно-коммуникационные, Игровые, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
4-й год обучения					
1	Пластический тренинг	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
2	Создание художественного образа	Учебно-тренировочное занятие	Арт-терапия, Здоровьесберегающие, Информационно-коммуникационные, Игровые, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
3	Ритмопластика	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Информационно-коммуникационные, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
4	Трюковая пластика	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Информационно-коммуникационные, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
5	Пластические этюды	Учебно-тренировочное занятие	Арт-терапия, Система инновационной оценки «портфолио», Информационно-коммуникационные, Игровые, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольный показ
5-й год обучения					
1	Акробатика	Учебно-тренировочное занятие	Система инновационной оценки «портфолио», Здоровьесберегающие, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольное исполнение
2	ОФП	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольное исполнение
3	Прыжки	Учебно-	Здоровьесберегающие,	Зал, мат,	Контрольн

		тренировочное занятие	Игровые, Диалоговые Предметно-ориентированные	гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	оо исполнение
6-й год обучения					
1	Акробатика	Учебно-тренировочное занятие	Система инновационной оценки «портфолио», Здоровьесберегающие, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольное исполнение
2	ОФП	Учебно-тренировочное занятие	Здоровьесберегающие, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольное исполнение
3	Прыжки	Учебно-тренировочное занятие	Система инновационной оценки «портфолио», Здоровьесберегающие, Игровые, Диалоговые, Предметно-ориентированные	Зал, мат, гимнастические коврики, тренировочная форма, муз. проигрыватель.	Контрольное исполнение

Надо помнить, что ребёнок, воспитанный искусством, формирует в себе всесторонне развитую личность. Формирование такой личности – есть цель и важнейшая задача учреждения системы дополнительного образования.

Сценическое движение неразрывно связано с актерским мастерством и помогает обучающимся максимально эффективно использовать свои телесные навыки в театральной деятельности.

В ходе изучения предмета дети развивают и тренируют психофизический аппарат с помощью обширного комплекса упражнений. В начале занятий рекомендуется использовать *упражнения чисто моторного типа*; затем, постепенно создавая ситуации, упражнения, *близкие к сценической задаче*, – они приближают эти упражнения к простейшим физическим действиям; и, наконец, поставив перед обучающимися конкретную сценическую задачу, превращает эти упражнения в *сценические этюды* – тот или иной *действенный эпизод*. Благодаря этому обучающиеся уже в тренировочном предмете способны пользоваться приобретенными навыками для решения задач драматического искусства. Так уничтожается разрыв между тренировочным предметом и драматическим искусством, между техническими умениями и воплощением «жизни человеческого Духа роли».

Внешняя техника при наличии творческой одаренности всегда способна создать высокий сценический результат. Но для того, чтобы понять возможности актера в процессе физического воплощения, необходимо познать «законы тела на сцене».

У детей подросткового возраста достаточно развиты двигательные навыки: они умеют ритмично ходить, бегать, реагировать на музыку – выполнять какие-либо танцевальные движения. В возрасте 10-17-и лет у

подростков быстрая реакция, пластичное и легко поддающееся обучению тело, податливое восприятие окружающего мира. Это благоприятный возраст, когда можно попытаться посредством движений «лепить» различные ритмические рисунки, строить сценические образы.

Одной из основных задач предмета является *выработка общих двигательных навыков*: конкретности, точности движения, правильности распределения мышечных усилий, ритмичности, музыкальности. Важным является и изучение частных двигательных навыков – технических приёмов выполнения заданий повышенной сложности, а так же ознакомление с исторической стилистикой движения.

Одной из существенных задач курса является *развитие классического воображения*, что достигается систематической и целенаправленной тренировкой. Программа так же даёт обучающимся необходимые знания в области законов сценического творчества и умение их использовать по назначению.

Главной целью является оценить усвоение полученного материала, выявить интерес к этой дисциплине у обучающихся, родителей, зрителя. Привить умение пользоваться полученными навыками, как на сцене, так и в жизни.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы**:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народно-сценического, современного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся.

Программа дана по годам обучения.

На каждый год предлагается определенный минимум умений, навыков, сведений по хореографии.

Результатом обучения должно стать воспитание у подростков интереса к постоянному совершенствованию в театральной и исполнительской деятельности на основе высоких духовных потребностей и ценностей.

В период обучения наиболее ценны *самостоятельность и индивидуальный подход* каждого обучающегося к решению творческих задач. Эти творческие находки требуют от педагога особого обострённого внимания и чуткости, а главное индивидуального подхода. Руководствуясь данной программой, преподаватель сможет осуществлять постепенное и последовательное развитие юного артиста.

Предлагаемый в программе материал должен быть освоен обучающимися

в данном объёме за счёт *системно-комплексного планирования занятий*.

Методическим ключом к тематическому распределению учебного материала является приведённый в каждом разделе перечень умений и навыков, которыми должны овладеть воспитанники при изучении той или иной темы (они представляют собой практическую часть в изучении материала).

В работе с подростками более целесообразно начинать с далеких предлагаемых обстоятельств, опирающихся на воображение. В них подростки находят наиболее интересных способ поведения.

Навыки сценической практики могут видоизменяться, подстраиваясь на злободневность и актуальность настоящего времени, в зависимости от запросов и интересов зрителя, от целей и задач постановки. Манера движений, жанр должны отражать эпоху и проблемы обыгрываемого времени, сценическая постановка должна быть актуальна и злободневна.

Работа по программе «Основы сценического движения» сводится к **следующим правилам:**

1. Только в профессии актера человек сталкивается с необходимостью обстоятельно познать свою телесную форму, которой он обладает к моменту, когда начинает сценическую работу. Он должен познать возможности полноценного использования своего тела для выразительного сценического действия.

2. Поскольку природные данные могут быть улучшены только соответствующей тренировкой, обучающийся должен заниматься совершенствованием этих данных в нужном направлении.

3. Обучающийся должен довести свои умения до степени полуавтоматизированных навыков, а некоторые – до привычных повседневных действий. Привычные действия – автоматизмы, совершенные по форме, произвольно переносимые на сцену, создают в спектакле высокий пластический результат. Правильно подготовленный аппарат даст ему возможность безупречно выполнять на сцене физические действия. Эти действия с внешней стороны проявляются в движениях; и от того, на каком уровне будет находиться культура движения, зависит, поймет или не поймет зритель, что происходит на сцене.

Образовательные технологии.

Технологии/ методы	Цели применения
Предметно-ориентированные (дифференцированное обучение): - разноуровневые задания	–Реализация творческих возможностей всех обучающихся
Личностно-ориентированные: - метод проектов	–Создание условий для самостоятельного приобретения недостающих знаний; –Формирование умения пользоваться имеющимися знаниями –Развитие коммуникативных и исследовательских навыков

Эвристического обучения	–Творческая самореализация обучающихся
Диалоговые: - беседы	–Активизация учебно-познавательной деятельности –Духовно-нравственное воспитание –Развитие эстетического вкуса
Игровые: -сюжетно-ролевые игры; - дидактические игры	–Развитие фантазии, воображения, речи; –Воспитание нравственных качеств
Информационно-коммуникационные	–Активизация познавательной деятельности; –Осуществление дифференцированного, индивидуализированного, личностно-ориентированного подхода
Здоровьесберегающие: -релаксационная гимнастика; -зрительная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - динамические паузы в сочетании с обучающим материалом	–Сохранение здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; снятие напряжения
Система инновационной оценки «портфолио»	–Стимулирование положительной мотивации к обучению; –Анализ количественных и качественных результатов –Профориентация
Арт-терапия (сказкотерапия, цветотерапия, музыкотерапия)	–Снимает напряжение, мышечные зажимы, чувство тревоги, агрессии, раскрытие личностных способностей детей.

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

- Абдуллин, Э.Б. Теория и практика музыкального обучения в общеобразовательной школе./ Э.Б. Абдуллин. – М.: Просвещение, 2015. – 248с.
- Анищенкова, Е.С. Логопедическая ритмика для развития речи дошкольников / Е.С. Анищенкова. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2017. - 729 с.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2019.
- Коропова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 2014.
- Бегак, Б.А. Воспитание искусством: для учителей начальных классов./ Б.А. Бегак. – М.: Просвещение, 2015. – 94с.
- Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». – Л., 2013.
- Бахто С.Е. «Ритмика и танец». – М., 1984.
- Бекина С.И. «Музыка и движение». – М., 1983.
- Васильева, Т.А. Обучение и воспитание младших школьников средствами эстрадного музыкального искусства./ Т.А. Васильева// Начальная школа плюс До и После. – 2017. - №4. – С.50-52.

- Васильева Т.И. «Балетная осанка-основа хореографического воспитания детей». – М., 1983.
- Гамина, Т. А.С. Макаренко об эстетическом воспитании молодежи средствами музыкального искусства./ Т. Гамина, В. Дряпина// Воспитание школьников. – 2004. - №6. – С.23-25.
- Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
- Гусев С.М. Музыкальное движение. Методическое пособие. – М., 2016.
- Деревягина, Е.Д. Активизация учебной и творческой деятельности средствами музыки./ Е.Д. Деревягина// Начальная школа плюс До и После. – 2016. - №12. – С.37-40.
- Добрович А. «Воспитателю о психологии и психогигиене общения». – М., 1992.
- Дмитриева, Л.Г., Черноиваненко, Н.И. Методика музыкального воспитания в школе: учеб.для учащихся пед. училищ./ Л.Г. Дмитриева, Н.И. Черноиваненко. – М.: Просвещение, 2014. – 207с.
- Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Изд-во «Просвещение», 2009.
- Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. – М., 2017.
- Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца». – Л., 1976г.
- Кряжева Н. Развитие эмоционального мира детей. – М.: Академия развития, 2007.
- Макарова Е.П. «Ритмическая гимнастика и игровой танец на занятиях стретчингом»-СПб., 2017.
- Немеровский А. Пластическая выразительность актера. – М., 1981.
- Осеннева, М.С., Безбородова, Л.А. Методика музыкального воспитания младших школьников: учеб.пособие для студ. нач. фак. педвузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 386с.
- Ражников В. Резервы музыкальной педагогики. - М.: Знание, 2014.
- «Ритмика». Методические рекомендации для преподавателей ДМШ и ДШИ. – М., 1989.
- Симановский А. Развитие творческого мышления у детей. - Ярославль: «Академия развития», 2016.
- Смирнов И. Искусство балетмейстера. - М.: Просвещение, 2014.
- Станиславский К. Работа актера над образом и над собой. Том 2. – М., 1954.
- Сохор, А.Н. Воспитательная роль музыки./ А.Н. Сохор. – Л.: Музыка, 2014. – 76с.
- Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практ.пособие/З.Я.Роот. – М.: Айрис-пресс, 2016. – 128с.
- Станиславский К. Работа актера над образом и над собой. Том 2. – М., 1954.
- Сохор, А.Н. Воспитательная роль музыки./ А.Н. Сохор. – Л.: Музыка, 1975.
- 100 балетных либретто. - М.: Музыка. Ленинградское отделение, 2019. – 304 с.

- CD-ROM. Лого ритмика. Учебное мультимедиа программное обеспечение для любых типов интерактивных досок, проекторов и иного оборудования. ФГОС ДО. - Москва: Огни, 2016. - 195 с.

Литература для детей и родителей:

- Кабалевский, Д.Б. Как рассказывать детям о музыке?/ Д.Б. Кабалевский. – М.: Сов.композитор, 2013. – 214с.
- Пасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. - М.: Просвещение, 2015.
- Поляев Б.А., Лайшева О.А., Калашникова О.М. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Изд-во «Расмирби», 2003.
- Зуев В.И. « Волшебная сила растяжки». – М., 2010.

Электронные ресурсы

- http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_po_sobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1. Методика партерного экзерсиса.
- <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии
- <http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.
- http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_komplekt_plakatov/1-1-0-3. Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры
- <http://www.gallery.balletmusic.ru> . Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея
- <http://www.balletmusic.ru>. Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка
- <http://ngkh-nsk.ru>. Новосибирский государственный хореографический колледж
- <http://www.russianballet.ru>. Журнал «Балет»
- <http://window.edu.ru/resource/438/51438>. Хореографическое искусство. Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (базовый уровень)
- <http://www.ballet.classical.ru>. Маленькая балетная энциклопедия
- <http://www.tsiac.ru/>
- <http://pokoleniedeti.ru/>
- <http://horeograf.at.ua/>
- <http://horeograf.at.ua/>
- <http://cwr.ucoz.ru/>
- <http://www.horeograf.com/http://festival.1september.ru/>

<http://elducation.ru/>. Маркетплейс - это платформа, на которой собраны все образовательные сервисы и контент, одобренные экспертами, позволяет

индивидуально формировать контент для каждого ученика в зависимости от поставленных целей.

<https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.

<https://proektoria.online/>. ПроеКТОриЯ - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

<https://arzamas.academy/courses>. Арзамас – культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др.

Календарный учебный график к программе «Сценическое движение»

Группа №2. 1-й год обучения

Четверг 16.50 – 18.30 (м/з), суббота 12.10 – 14.00 (б/з)

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Раз дел	Тема занятия	Место проведе ния занятия	Форма контроля
					2		Вводное занятие		
	09			Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Поклон	Танц.зал	Начальная диагностика
1					10		Азбука музыкального движения		
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	2	1.1	Танцевальное искусство, как вид детского творчества	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2	09			Учебно-тренировочное занятие	2	1.2	Характер музыки. Средства музыкальной выразительности	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.3				Учебно-тренировочное занятие	2	1.3	Строение музыкальной речи. Музыка в жизни человека	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.4				Учебно-тренировочное занятие	4	1.4	Построение и перестроения на различный темп музыки. Построение в круг, передвижение по кругу, в колонну, в шеренгу	Танц.зал	Контрольный показ
2					18		Упражнения, развивающие музыкальное чувство		
2.1				Учебно-тренировочное занятие	4	2.1	Повороты головы, наклоны головы. Постановка корпуса. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону	Танц.зал	Контрольный показ
2.2				Учебно-тренировочное занятие	4	2.2	Марш «танцевальный шаг»	Танц.зал	Контрольный

				ное занятие					показ
2.3				Учебно-тренировочное занятие	2	2.3	Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена	Танц.зал	Контрольный показ
2.4				Учебно-тренировочное занятие	4	2.4	Основные положения ног: 6, 1, 2 позиции	Танц.зал	Контрольный показ
2.5				Учебно-тренировочное занятие	4	2.5	Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, за спиной	Танц.зал	Контрольный показ
3					6	Прыжки			
3.1				Учебно-тренировочное занятие	2	3.1	На двух ногах	Танц.зал	Контрольный показ
3.2				Учебно-тренировочное занятие	2	3.2	На одной ноге	Танц.зал	Контрольный показ
3.3				Учебно-тренировочное занятие	2	3.2	Со сменой ног	Танц.зал	Контрольный показ
4					40	Партерная гимнастика			
4.1				Учебно-тренировочное занятие	8	4.1	Основы партерной гимнастики на середине зала	Танц.зал	Контрольный показ
4.2				Учебно-тренировочное занятие	8	4.2	Комплекс упражнений, для развития разных типов мышц	Танц.зал	Контрольный показ
4.3				Учебно-тренировочное занятие	8	4.3	Комплекс упражнений для развития стоп, гибкости и выворотности	Танц.зал	Контрольный показ
4.4				Учебно-тренировочное занятие	8	4.4	Укрепление и развитие мышц ног	Танц.зал	Контрольный показ
4.5				Учебно-тренировочное занятие	8	4.5	- «Шпагат»; - «Бабочка»; - «Мостик»; - «Складочка»	Танц.зал	Контрольный показ
5					12	Игровое танцевальное творчество			
5.1				Учебно-тренировочное занятие	4	5.1	«Лесное царство» танцевальные этюды	Танц.зал	Игра - соревнование

5.2			Учебно-тренировочное занятие	4	5.2	«Меня зовут» игровые задания на воображение	Танц.зал	Игра - соревнование
5.3			Учебно-тренировочное занятие	4	5.3	«За волшебной дверью» танцевальные этюды	Танц.зал	Игра - соревнование
6			Учебно-тренировочное занятие	8	Танцевальные этюды			
6.1			Учебно-тренировочное занятие	4	6.1	«На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления	Танц.зал	Игра - соревнование
6.2			Учебно-тренировочное занятие	4	6.2	«Веселые лошадки» - бег с подъемом коленей	Танц.зал	Игра - соревнование
7				46	Постановочная работа - «В каждом маленьком ребенке»			
7.1			Учебно-тренировочное занятие	20	7.1	Изучение танцевальных движений	Танц.зал	Контрольный показ
7.2			Учебно-тренировочное занятие	4	7.2	Соединение движений в танцевальные композиции	Танц.зал	Контрольный показ
7.3			Учебно-тренировочное занятие	8	7.3	Отработка элементов. Работа над музыкальностью	Танц.зал	Контрольный показ
7.4			Учебно-тренировочное занятие	6	7.4	Синхронность в исполнении. Работа над техникой танца	Танц.зал	Контрольный показ
7.5			Учебно-тренировочное занятие	6	7.5	Отработка четкости и чистоты в рисунках, построений и перестроений	Танц.зал	Контрольный показ
7.6			Учебно-тренировочное занятие	2	7.6	Выразительность и эмоциональность исполнения	Танц.зал	Контрольный показ
8				2	Итоговое занятие		Конц.зал	Участие в отчетном концерте

Всего

144 часа

Группа № 3. 2-ой год обучения

Пятница 16.00 – 17.40 (м/з), суббота 16.00 – 17.40 (м/з), воскресенье 13.00 – 14.40 (м/з)

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема		Место проведен ия занятия	Форма аттестации/контр оля
					2	Вводное занятие			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Знакомство с понятием сценическая пластика.	Танц.зал	Начальная диагностика
1					32	Общий пластический тренинг			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	8	1.1	Начало формирования внешней техники	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2				Учебно-тренировочное занятие	8	1.2	Совершенствование двигательных навыков	Танц.зал	Контрольный показ
1.3				Учебно-тренировочное занятие	8	1.3	Воспитание «мышечного чувства»	Танц.зал	Контрольный показ
1.4				Учебно-тренировочное занятие	8	1.4	Выразительность рук	Танц.зал	Контрольный показ
2					46	Основы трюковой пластики			
2.1				Учебно-тренировочное занятие	16	2.1	Поддержки в балансе	Танц.зал	Контрольный показ
2.2				Учебно-тренировочное занятие	10	2.2	Перекаты	Танц.зал	Контрольный показ
2.3				Учебно-тренировочное занятие	10	2.3	Кувырки	Танц.зал	Контрольный показ
2.4				Учебно-тренировочное занятие	10	2.4	Стойки	Танц.зал	Контрольный показ
3					56	Импровизация			
3.1				Учебно-тренировочное занятие	14	3.1	Темпо-ритм личный и группы	Танц.зал	Открытый урок

3.2				Учебно-тренировочное занятие	14	3.2	«Чувство ансамбля»	Танц.зал	Контрольный показ
3.3				Учебно-тренировочное занятие	14	3.3	«Солист и оркестр»	Танц.зал	Контрольный показ
3.4				Учебно-тренировочное занятие	14	3.4	Передача импульса телом	Танц.зал	Контрольный показ
4					78	Пластические этюды			
4.1				Учебно-тренировочное занятие	16	4.1	«Экспликация этюда»	Танц.зал	Контрольный показ
4.2				Учебно-тренировочное занятие	28	4.2	Органика и поиск собственных выразительных средств	Танц.зал	Контрольный показ
4.3				Учебно-тренировочное занятие	34	4.3	Подготовка и воплощение этюдов	Танц.зал	Контрольный показ
5				Концерт	2	Итоговое занятие		Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Группа № 3. 3-ий год обучения

Пятница 16.00 – 17.40 (м/з), суббота 16.00 – 17.40 (м/з), воскресенье 13.00 – 14.40 (м/з)

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема		Место проведения занятия	Форма аттестации/контр оля
					2	Вводное занятие			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса. Техника безопасности на занятиях.	Танц.зал	Начальная диагностика
1					36	Общий пластический тренинг			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	18	1.1	Восстановление физической пластической формы	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2				Учебно-тренировочное занятие	18	1.2	Совершенствование двигательных навыков	Танц.зал	Контрольный показ

				ое занятие					
2					60		Трюковая пластика		
2.1				Учебно-тренировочное занятие	20	2.1	Прыжки	Танц.зал	Контрольный показ
2.2				Учебно-тренировочное занятие	20	2.2	Падения	Танц.зал	Контрольный показ
2.3				Учебно-тренировочное занятие	20	2.3	Падения с возвышенной поверхности	Танц.зал	Контрольный показ
3					18		Сценический бой		
3.1				Учебно-тренировочное занятие	6	3.1	Основы сценического боя	Танц.зал	Открытый урок
3.2				Учебно-тренировочное занятие	6	3.2	Стойка	Танц.зал	Контрольный показ
3.3				Учебно-тренировочное занятие	6	3.3	Поклон. Шаги	Танц.зал	Контрольный показ
4					98		Пластические этюды		
4.1				Учебно-тренировочное занятие	16	4.1	Пластичность и скульптурность	Танц.зал	Контрольный показ
4.2				Учебно-тренировочное занятие	16	4.2	«Поющее тело»	Танц.зал	Контрольный показ
4.3				Учебно-тренировочное занятие	66	4.3	Пластические этюды	Танц.зал	Контрольный показ
5				Концерт	2		Итоговое занятие	Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Группа № 3. 4-ый год обучения

Пятница 16.00 – 17.40 (м/з), суббота 16.00 – 17.40 (м/з), воскресенье 13.00 – 14.40 (м/з)

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема	Место проведения	Форма аттестации/контр оля
-------	-----------	-------	--------------------------------	------------------	---------------------	--------------	---------------------	----------------------------------

							занятия	
					2	Вводное занятие		
1.1	09		Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса. Техника безопасности на занятиях.	Танц.зал	Начальная диагностика
1					18	Пластический тренинг		
1.1	09		Учебно-тренировочное занятие	8	1.1	Восстановление физической пластической формы	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2			Учебно-тренировочное занятие	10	1.2	Совершенствование двигательных навыков	Танц.зал	Контрольный показ
2					36	Создание художественного образа		
2.1			Учебно-тренировочное занятие	18	2.1	Внутренняя структура образа	Танц.зал	Контрольный показ
2.2			Учебно-тренировочное занятие	18	2.2	Поиск пластической формы	Танц.зал	Контрольный показ
3					52	Ритмопластика		
3.1			Учебно-тренировочное занятие	16	3.1	Создание и развитие импульса до завершенной художественной формы	Танц.зал	Открытый урок
3.2			Учебно-тренировочное занятие	20	3.2	Ритмопластика	Танц.зал	Контрольный показ
3.3			Учебно-тренировочное занятие	16	3.3	Пластический эквивалент музыкально-литературного образа	Танц.зал	Контрольный показ
4			Учебно-тренировочное занятие	46	Трюковая пластика		Танц.зал	Контрольный показ
5			Учебно-тренировочное занятие	60	Пластические этюды. Пластический спектакль		Танц.зал	Контрольный показ
6			Концерт	2	Итоговое занятие		Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Группа № 3. 5-ый год обучения

Пятница 16.00 – 17.40 (м/з), суббота 16.00 – 17.40 (м/з), воскресенье 13.00 – 14.40 (м/з)

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема		Место проведен ия занятия	Форма аттестации/контр оля
					2	Вводное занятие			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса. Техника безопасности на занятиях.	Танц.зал	Начальная диагностика
1					104	Акробатика			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	6	1.1	Перекат(вперед,назад)	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2				Учебно-тренировочное занятие	6	1.2	Курбет	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.3				Учебно-тренировочное занятие	6	1.3	Стойка с поворотом на 360°градусов	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.4				Учебно-тренировочное занятие	6	1.4	Подъем разгибом	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.5				Учебно-тренировочное занятие	4	1.5	Кувырок назад через плечо	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.6				Учебно-тренировочное занятие	8	1.6	Переворот вперед	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.7				Учебно-тренировочное занятие	8	1.7	Переворот назад	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.8				Учебно-тренировочное занятие	8	1.8	Рондат	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.9				Учебно-тренировочное занятие	52	1.9	Акробатические поддержки (работа в паре)	Танц.зал	Беседа, контрольный

									показ
2					88	ОФП			
2.1				Учебно-тренировочное занятие	12	2.1	Упражнения для рук	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.2				Учебно-тренировочное занятие	12	2.2	Упражнения для укрепления плечевого пояса	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.3				Учебно-тренировочное занятие	16	2.3	Упражнения на мышцы брюшного пресса с взаимодействием партнера	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.4				Учебно-тренировочное занятие	16	2.4	Упражнения на укрепление мышц спины	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.5				Учебно-тренировочное занятие	12	2.5	Упражнения на укрепление мышц ног	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.6				Учебно-тренировочное занятие	12	2.6	Упражнения на расслабление мышц	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.7				Учебно-тренировочное занятие	8	2.7	Парный стрейчинг	Танц.зал	Контрольное исполнение
3					20	Прыжки			
3.1				Учебно-тренировочное занятие	2	3.1	Подскоки (на двух ,на одной ноге)	Танц.зал	Контрольное исполнение
3.2				Учебно-тренировочное занятие	6	3.2	Прыжки на месте (на двух, на одной, с поворотом корпуса на 360 градусов)	Танц.зал	Контрольное исполнение
3.3				Учебно-тренировочное занятие	6	3.3	Прыжки сгибая ноги вперед(в группировку)	Танц.зал	Контрольное исполнение
3.4				Учебно-тренировочное занятие	6	3.4	Прыжки со скакалкой	Танц.зал	Контрольное исполнение
4				Концерт	2	Итоговое занятие		Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Группа № 3. 6-ой год обучения

Пятница 16.00 – 17.40 (м/з), суббота 16.00 – 17.40 (м/з), воскресенье 13.00 – 14.40 (м/з)

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Раздел, тема		Место проведен ия занятия	Форма аттестации/контр оля
					2	Вводное занятие			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса. Техника безопасности на занятиях.	Танц.зал	Начальная диагностика
1					102	Акробатика			
1.1	09			Учебно-тренировочное занятие	4	1.1	Кувырок назад через плечо ,прогнувшись в упор лежа.	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2				Учебно-тренировочное занятие	3	1.2	Упражнение «Червячки»	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.3				Учебно-тренировочное занятие	4	1.3	Кувырок назад с выходом в стойку на руках	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.4				Учебно-тренировочное занятие	4	1.4	Стойка кувырок	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.5				Учебно-тренировочное занятие	8	1.5	Стойки (на локтях в полу шпагате, стойка на груди, выход в стойку с отталкиванием двух ног)	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.6				Учебно-тренировочное занятие	6	1.6	Крокодилчик	Танц.зал	Контрольное исполнение
1.7				Учебно-тренировочное занятие	8	1.7	Мексиканка	Танц.зал	Контрольное исполнение
1.8				Учебно-тренировочное занятие	6	1.8	Спичаг	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.9				Учебно-тренировочное занятие	3	1.9	Переворот вперед	Танц.зал	Контрольное исполнение
1.10				Учебно-	6	1.10	Темповое (быстрый переворот вперед с	Танц.зал	Контрольное

				тренировочное занятие			отталкиванием рук от пола)		исполнение
1.11				Учебно-тренировочное занятие	2	1.11	Переворот назад	Танц.зал	Контрольное исполнение
1.12				Учебно-тренировочное занятие	6	1.1	Фляг вперед	Танц.зал	Контрольное исполнение
1.13				Учебно-тренировочное занятие	42	1.13	Акробатические поддержки (работа в паре или группе)	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
2					88	ОФП			
2.1				Учебно-тренировочное занятие	10	2.1	Упражнения для укрепления рук и плечевого пояса	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.2				Учебно-тренировочное занятие	14	2.2	Упражнения для укрепления мышц ног с использованием эластичной ленты	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.3				Учебно-тренировочное занятие	16	2.3	Упражнения для укрепления мышц голени и стопы	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.4				Учебно-тренировочное занятие	16	2.4	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.5				Учебно-тренировочное занятие	20	2.5	Скоростно-силовая тренировка	Танц.зал	Контрольное исполнение
2.6				Учебно-тренировочное занятие	12	2.6	Упражнения на расслабление мышц	Танц.зал	Контрольное исполнение
3					22	Прыжки			
3.1				Учебно-тренировочное занятие	6	3.1	Прыжки со скакалкой	Танц.зал	Контрольное исполнение
3.2				Учебно-тренировочное занятие	4	3.2	Прыжки сгибая ноги вперед (в группировку, пистолет)	Танц.зал	Контрольное исполнение
3.3				Учебно-тренировочное занятие	6	3.3	Прыжки, сгибая ноги назад	Танц.зал	Контрольное исполнение
3.4				Учебно-тренировочное занятие	6	3.4	Прыжок ноги врозь	Танц.зал	Контрольное

				ое занятие					исполнение
4				Концерт	2	Итоговое занятие		Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Оценочные материалы

Материалы промежуточной и итоговой аттестации

Цель: выявить результат усвоения общеразвивающей программы и определить уровень эстетического развития детей при занятиях хореографией.

Задачи:

- систематизация знаний обучающихся и определения уровня их подготовленности за отчетный период;
- корректировка общеразвивающей программы по итогам аттестации по отдельным разделам;
- определение эффективности работы педагогического состава в объединении.

Формы проведения промежуточной аттестации.:

- Открытые занятия.

Отчеты танцевального коллектива планируются или в виде открытых занятий, или как концертное выступление (на первом году обучения возможно – открытое занятие). Основная цель такой проверки - выявление совместно с обучающимися слабых и сильных сторон в развитии каждого из них и группы в целом.

- Концертные выступления. Отчетный концерт.

Обучающие объединения участвуют в муниципальных, зональных концертах. Стимулирующим фактором является участие детей в концертах, где и проявляются приобретённые навыки: умение держаться на сцене, донести образ.

- Участие в конкурсах и фестивалях межрегионального, всероссийского и международного уровня.

2-4 раза в год выступают на конкурсах-фестивалях детских хореографических коллективов разного уровня, в зависимости от этапа обучения.

МАТРИЦА
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Формы и методы работы	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	ПРЕДМЕТНЫЕ: усвоение правил техники безопасности; обучение различным танцевальным направлениям; умение применять полученные знания в импровизации; умение работать с предметом; усвоение правил/приёмов работы в танцевальном зале; изучение терминологии	Наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	ПРЕДМЕТНЫЕ: знание правил охраны труда; владение полученными знаниями при изготовлении изделий; умение свободно работать с технологическими картами; знание назначения инструментов, навыки работы с инструментами; знание терминологии	Дифференцированные задания Дифференцированные задания могут составляться исходя из формулировки: -учащийся должен (обязательная часть), -учащийся может (дополнительная часть). Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: -репродуктивном (под руководством педагога), -репродуктивном (самостоятельно) -творческом (под руководством педагога).
	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: умение оценивать правильность, самостоятельно контролировать выполнение технологической последовательности; организованность; общительность;	Наблюдение, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий	Реализация проектов: • краткосрочный, • индивидуальный, • групповой

Базовый	самостоятельность				
	ЛИЧНОСТНЫЕ: формирование нравственных качеств личности; развитие навыков сотрудничества; формирование устойчивого познавательного интереса	Наблюдение, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	ЛИЧНОСТНЫЕ: знание основных моральных норм, способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения/нарушения моральных норм поведения	
	ПРЕДМЕТНЫЕ: применение полученных знаний для творческих работ; умение самостоятельно импровизировать, составлять этюды творческих работ; осмысленное и правильное использования специальной терминологии	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	ПРЕДМЕТНЫЕ: знание правил охраны труда, технологических приемов техник разноплановых танцевальных направлений и умение их применять, комбинировать; владение специальной терминологией	Дифференцированные задания могут составляться исходя из формулировки: -репродуктивный (самостоятельный), -репродуктивно-творческий (применение имеющихся знаний и навыков) - частичное творчество, -творческий (под руководством педагога). Реализация проектов:
	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: умение самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, взаимодействовать с товарищами, эффективно распределять и использовать время; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность	Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология, технологический метод	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: умение распределять работу в команде; умение слушать друг друга; умение правильно организовать и спланировать работу; владение в процессе деятельности навыками соблюдения правил безопасности	<ul style="list-style-type: none"> • краткосрочный, • среднесрочный, • индивидуальный, • групповой
	ЛИЧНОСТНЫЕ:	Тестирование,	Технология	ЛИЧНОСТНЫЕ:	

	сформированность внутренней позиции учащегося - принятие и освоение новой социальной роли; система ценностных отношений учащихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам	наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	оценивания, проблемно-диалогическая технология, технологический метод	развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.	
Продвинутый	ПРЕДМЕТНЫЕ: применение полученных знаний из разных танцевальных областей при выполнении творческих этюдов; креативность в выполнении практических заданий; осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Целенаправленное наблюдение, опрос, практическая работа, анализ практических работ, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация	ПРЕДМЕТНЫЕ: углубленные знания, практические умения и творческие навыки, предусмотренные программой; владение специальной терминологией	Реализация самостоятельных проектов: <ul style="list-style-type: none"> • краткосрочный, • среднесрочный, • долгосрочный, • индивидуальный, • групповой. Дифференцированные задания могут составляться исходя из формулировки: -свободное творчество (свободный выбор тем, материалов, направлений)
	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: развитие умения самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве познавательных творческих навыков; организованность; общительность; самостоятельность; инициативность	Логические и проблемные задания, портфолио учащегося; творческие задания; наблюдение, собеседование, анкетирование, педагогический анализ	Технологический; проективный; частично-поисковый; метод генерирования идей (мозговой штурм).	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: согласованность действий, правильность и полнота выступлений	

	ЛИЧНОСТНЫЕ: развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения; умение видеть свои достоинства и недостатки; уважать себя и других; верить в успех			ЛИЧНОСТНЫЕ: способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; развитая эмпатия	
--	---	--	--	---	--

Учебно-методический комплекс**Конспект занятия подготовительной группы**

План занятия***Вводная часть занятия:***

- ⌋ приглашение учеников в зал;
- ⌋ расстановка учеников вдоль станков;
- ⌋ приветствие, знакомство с педагогом и концертмейстером;
- ⌋ обход детей и знакомство с их осанкой;
- ⌋ беседа-диалог о танце;
- ⌋ знакомство с элементами ритмики: слушание музыки и определение ее характера, темпа и размера; воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.

Подготовительная часть занятия:

- ⌋ маршировка вдоль станков сначала бытовым, а затем танцевальным шагом в различных ритмах - в ритме марша, в ритме вальса, в ритме польки, меняя темп и включая паузы;
- ⌋ вспомогательные упражнения на полу.

Основная часть занятия - азбука классического танца:

- ⌋ расстановка детей у станка;
- ⌋ объяснение и разучивание правильного положения тела и его частей при сомкнутых ногах и с разворотом на 90 - 120 градусов;
- ⌋ знакомство с пятью позициями ног, тремя позициями рук и подготовительным положением рук;
- ⌋ правильное положение тела в 1 полувыворотной позиции ног.

Заключительная часть занятия - поклон при полувыворотном положении ног.

Перед началом занятий педагог проводит беседу с родителями об одежде детей, о гигиене, причёске, о дисциплине и т.п. Дети занимаются в белых купальниках и мягких балетных туфлях (педагог объясняет, как и где пришиваются на туфлях ленточки).

Описание занятия

Вводная часть занятия. На первом уроке педагог проводит организационную беседу, на которой он говорит о своих требованиях, предъявляемых к ученикам: форма, культура поведения на занятиях. Педагог знакомится с родителями учеников. На первом уроке педагог знакомит

учеников с залом, с правилами расположения учеников в танцевальном зале, говорит о постановке корпуса.

После этого педагог начинает знакомиться с каждым учеником, с его профессиональными данными - проверяет осанку, просит показать подъем ноги на полу в сторону, затем, поднимая ногу своего будущего ученика, определяет высоту шага в сторону, изучает гибкость его тела назад и вперед.

На этом же уроке дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамоты. Им объясняют значение музыки в хореографическом искусстве. Затем их знакомят с музыкальными размерами 4/4, 3/4, 2/4. Хлопая в ладоши и притопывая, они воспроизводят разнообразные ритмические рисунки.

Подготовительная часть занятия. Педагог объясняет детям, что такое бытовой шаг и что такое танцевальный. Педагог знакомит учеников с разными музыкально-танцевальными жанрами: классическим, характерным, историко-бытовым, современным.

Затем вместе с педагогом дети разучивают несколько вспомогательных физических упражнений на полу, для чего, взяв подстилку, располагаются в шахматном порядке на равных расстояниях друг от друга. Сначала выполняются упражнения на напряжение и расслабление мышц ног, затем – на выворотность ног. Занимаясь партерными упражнениями на подстилках, ученики осваивают технику тех или других движений.

Основная часть занятия – азбука классического танца.

Педагог объясняет детям правильное положение тела и его частей при сомкнутых ногах. При этом следует обратить внимание на следующее:

- тело должно находиться на таком расстоянии от станка, чтобы кисти рук лежали свободно, без упора на палке станка и были на уровне талии;
- четыре пальца руки собраны, большой палец не обхватывает палку, а находится рядом с указательным пальцем, не прижимаясь к нему, запястье кисти опущено;
- руки в локтях слегка согнуты, в области подмышек к телу не прижаты;
- локти отведены слегка в стороны от корпуса;
- ноги сомкнуты так, что бы носок одной ноги был прижат к носку другой, а пятка к пятке, колени и бедра соединены друг с другом;
- стопы должны плотно прилегать к полу, чтобы тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги;
- ноги выпрямлены, бедра подтянуты, коленные чашечки также подтянуты вверх, ягодичные мышцы собраны в области копчика;
- живот слегка втянут, а талия как бы стянута поясом;
- плечи свободно опущены, ключицы расправлены, грудная клетка находится в положении выдоха;
- нижние края лопаток оттянуты вниз, к пояснице.

Для правильной осанки большое значение имеет положение корпуса относительно ног: таз должен быть в центре, позвоночник вытянут, голову следует держать прямо, спокойно и непринужденно, подбородок не должен быть опущен вниз или приподнят вверх, шея не напряжена, все части тела должны быть симметричны.

Педагог проверяет осанку детей, указывает на неправильности постановки тела и отмечает тех, у кого осанка правильная.

Затем педагог знакомит учеников с существующими в классическом танце позициями рук и ног. Им объясняется, что такое правильное положение тела при полувыворотном положении ног. Проверив правильное положение тела и ног, педагог предлагает детям постоять таким образом в течение двух-четырех тактов музыкального аккомпанемента.

В конце занятия следует показать, как делается поклон, когда ноги поставлены в полувыворотное положение.

Дети отходят от станков и поворачиваются лицом к педагогу, разворот ног 120 градусов, за счет *раз-два* голова наклоняется, на счет *три-четыре* – голова поднимается.

Рекомендации по ведению занятия.

▷ К концу второй недели дети обычно уже разучивают вспомогательные упражнения подготовительной части занятия, но еще не могут их качественно выполнить. Для этого требуются время и постоянные дополнительные тренировки дома.

▷ Первое время на занятиях основное внимание уделяется постановке тела в 1, 2, 3 позициях в выворотном положении ног, лицом к станку, придерживаясь двумя руками за палку станка, стоя лицом в центр зала, положив раскрытые руки на палку станка. Особое внимание обращается на постановку стопы в позициях – не допускать навала на переднюю часть ноги. Снимая руки со станка, следует начать тренировать равновесие.

Однако к этому времени не все еще могут стоять выворотом и в 1 и 2 позициях, поэтому допускается разворот ног на 160-170 градусов.

▷ Для выработки равновесия тела большую роль играют правильно поставленные руки, так как они выполняют роль регулятора равновесия.

В дальнейшем значение рук на занятиях классического танца будет возрастать, поскольку они несут также пластическую функцию.

▷ Путем исполнения вспомогательных подготовительных упражнений можно добиться значительного улучшения стоп.

В экзерсисе при вытягивании стопы нужно соблюдать ряд правил: недопустим скос стопы, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы направлены к среднему пальцу, свод стопы вытянут и щиколотка напряжена.

Все указанные движения в экзерсисе у станка выполняются в 1, 2 или 3 позиции.

Это связано с тем, что можно контролировать и легко устранять навал на большой палец, тем самым добиваться устойчивого положения стопы на полу, а значит, устойчивости тела.

▷ Движения рекомендуется изучать в трех ракурсах:

- стоя лицом к станку, положив руки перед собой на палку станка;
- стоя спиной к станку, раскрыв руки в стороны и положив на станок;

- стоя боком к станку, придерживаясь за него одной рукой.

Важно внимательно следить, как ученик выполняет движения, придерживаясь за станок одной рукой. Необходимо контролировать, на каком расстоянии от станка он стоит, куда кладет кисть опорной руки. Нельзя стоять близко к станку, нельзя удаляться от него. Необходимо точно определить, где ученик должен стоять, для чего следует поставить сначала опорную ногу, а затем положить кисть его руки на палку так, чтобы, не поворачивая головы, ученик мог видеть кисть руки. Локоть при этом опустить. Нельзя разрешать наваливаться плечом на опорную руку, поэтому для контроля время от времени следует предлагать детям приподнимать кисть руки над палкой станка.

Не требовать в течение долгого времени полной выворотности.

Большое внимание необходимо уделять танцевальным элементам, танцам, этюдам. Можно исполнять танцы собственного сочинения – импровизации.

▮ После нескольких недель занятий следует провести родительское собрание. Изложить свои замечания и рекомендации по проведению занятий дома. Некоторые родители пугаются, если на занятиях по хореографии педагог ударяет ученика по коленям или по спине. Следует объяснить, что такими действиями педагог дает почувствовать ученику, как следует выпрямить колени или спину. Следует сказать о необходимости занятий дома. Если ученик устает на занятиях, болят ноги, следует принять ванну или сделать массаж.

Описание основных позиций и танцевальных движений для дошкольников

Исходные позиции ног

Основная стойка — пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии — 1-я позиция), для младшего возраста — под углом 45 («домиком»).

«Узкая дорожка» — пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии — 6-я позиция.

«Широкая дорожка» — ступни ног — на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени — низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

Для старшего возраста

2-я позиция — ноги на ширине плеч, только, носки ног максимально развернуты в стороны.

3-я позиция — опорная нога ставится под углом 45°, пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги тоже под углом 45°.

4-я позиция — опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45°.

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на

пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук

Внизу — руки опущены вдоль тела.

Впереди — руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху — руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны — плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть **открытыми** — ладонями вверх («к солнышку»).

Руки могут быть **закрытыми** — ладонями вниз (смотрят в пол).

«Поясок» — ладони на талии, большие пальцы — сзади, остальные — впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» — пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» — руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» — руки «полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» — большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны-вверх.

«Фартучек» — щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной — руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону)

«Стрелка» — руки соединены в позиции «Вперед». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» — руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плетень» — руки соединены крест-накрест.

«Бантик» — то же, но локти округлены и приподняты вперед-вверх, руки не напряжены.

«Саночки» — мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны)

«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки — в любой из перечисленных ранее позиций.

«Вертушка» — одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружатся вертушкой, соединив руки в позиции «Вертушка», двигаются, как бы догоняя друг друга на месте.

«Звездочка» (трое и больше детей) — стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружатся «звездочкой» — соединив руки в позиции «Звездочка», двигаются, как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной поясок» — если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

Дети стоят лицом друг к другу

«Лодочка» — руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротики» (узкие) — руки соединены вверху, (широкие) — в стороны-вверх.

«Крестик» — руки соединены накрест.

Движения рук

«Ветерок» — плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» — поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» — плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» — из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» — руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — младший возраст — «отряхни ладошки», старший возраст — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку меняют. Удар сильный.

«**Колокола**» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«**Колокольчики**» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого уха или около левого.

«**Ловим комариков**» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах

«**Стенка**» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«**Большой бубен**» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«**Крестики**» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Виды шага

Спокойная ходьба (прогулка) — шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) — выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках». Руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг — этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) — на «раз» — небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» — носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т. д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) — ритмический рисунок шага: две восьмые, четверть. На «раз*» — длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «й» — приставляют левый (правый) носок к пятке опорной ноги. На «два» — шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт двигаются с другой ноги.

Шаг кадрили — на «раз» — шаг правой (левой) ногой, на «два» — легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг выполняют с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг — нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°. Носок максимально оттянут вниз (или ступня

параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте — на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» — притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» — шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» — притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг — выполняется на 2 такта в двудольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага — хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта — длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта — три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг — на «раз» — вправо (влево), на «два» — левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Боковоеприпадание — на «раз» — боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» — носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» выполняют и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Шаг на носках

Пружинящий шаг — это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг — это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.). Движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») — на «раз» — шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» — перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») — хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») — плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Прыжки

На одной ноге

«Точка» — исходное положение ног — основная стойка, руки в любой позиции. После толчка приземляются в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу меняют.

«Часики» — техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот — 360°.

На «раз, два» — левым плечом вперед,

на «три, четыре» — спиной,
на «пять, шесть» — правым плечом,
на «семь, восемь» —. лицом.

«**Лесенка**» — техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

«**Заборчик**» — боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«**Солнышко**» — техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

На двух ногах

Подскок — поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполняют его на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Прыжки с отбрасыванием ног назад — на «раз» — прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога удерживается на весу или ставится сзади на носок пяткой кверху. На «два» — смена опорной ноги.

«**Веселые ножки**» (**прыжки с выбрасыванием ног вперед**) — то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки — в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«**Качалочка**» — исходное положение — ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«**Ножницы**» — на «раз» — толчок, разводят ноги в стороны и приземляются в позицию «Широкая дорожка». На «два» — толчок и скрещивают ноги в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«**Крестик**» — на «раз» — толчок и скрещивают ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» — то же самое, только впереди левая нога.

«**Метелочка**» — то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

Боковой галоп — то же, что и боковой приставной шаг, только в прыжке.

Галоп вперед — техника та же, только продвигаются не в сторону, а вперед. На «раз» — толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» — повторяют.

«**Веревочка**» — на «раз» — прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» — все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок выполняют как на месте, так и с продвижением вперед.

Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» — дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» — то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» — стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседают. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина — прямая. Это движение выполняют из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.

Притоп — стоя на левой ноге, ритмично притопывают правой, чуть пружиня обеими.

«Три притопа» (исходное положение — «узкая дорожка») — на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

Притоп поочередно двумя ногами — техника та же, только на «раз и» — притоп правой (левой) ногой, а на «два и» — левой (правой) ногой.

Притоп в сочетании с «точкой» — пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

Приседание — техника та же, только на «раз» — приседают, на «два» — возвращают в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

Полуприседание — выполняется в сочетании с «точкой» — каблук или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса — делают полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принимают исходное положение.

«Ковырял очка»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте — три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу сгибают в колене и ставят в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх), одновременно слегка согнув колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, ставят ее на пятку. Делая тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашонка» — на «раз» — полуприседают с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх. На «два» — выпрямляются и ставят правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытягивают руки по диагонали: правая — в сторону-вниз, левая — в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» — на «раз» — полуприседают и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» — выпрямляют, левую руку вытягивают в сторону-вверх, правой — хлопают по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» — исходное положение: ноги — «узкая дорожка», руки — «полочка», «поясок» и др. На «раз» — поворачивают ступни ног (отрывая носки

от пола) вправо под углом 45°. На «два» — то же, пятки. Движение выполняется как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» — ноги вместе. На «раз» — разводят носки в стороны, на «два» — пятки, на «три» — снова разводят носки и на «четыре» — пятки. Затем возвращаются исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» — исходное положение — ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топают ногами на месте.

«Рычажок» — ноги на «узкой дорожке». На «раз» — правая рука сгибается в локте и рукой достает до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» — в исходное положение.

Все на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) — стоя лицом к зрителям, начинают движение вправо. Легко на носочках поворачиваются на месте вокруг себя и останавливаются в исходном положении.

«Расческа» — дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая — движется вперед. Обходя друг друга — шеренги меняются местами.

«Играть платочком» — держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимают поочередно то один, то другой уголок платочка.

Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет:

«Козлик» — исходное положение — правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняют на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притопывать правой. На счет «раз» — руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» — возвращаются в исходное положение.

«Веселые ножки» — положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком о пол.

«Гусиный шаг» — исходное положение — в полуприсяде. Ноги на «узкой дорожке». Широко шагают в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махают вперед-назад (следить за осанкой). Продолжительность движения не более 8-ми тактов.

«Волчок» — опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаются «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем, описывая полный круг). Левая рука — произвольно.

Встать на колено — опускаются на правое колено, левая нога сгибается в виде стульчика. Ступня левой ноги ставится у колена правой ноги.

Поклон

«Русский поклон» — исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, касаемся пальцами правой левой плеча. Выпрямляя правую руку, опускаем ее вниз перед собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

Построения

Колонна — дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Шеренга — дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Цепочка — дети стоят вполоборота друг за другом, держась за руки.

Раздел «Импровизация»

Зеркало.

Основой импровизации является зеркальное отражение движений других людей. Даже в своих простейших формах, когда два танцора лицом друг к другу зеркально повторяют движения, зеркальное отражение выявляет навыки, существенно необходимые для всей групповой импровизации. Способность воспринимать и воспроизводить движение развивается через точное подражание; способность отвечать без промедления исходит из необходимости двигаться синхронно с партнером; способность сохранять концентрацию поддерживается постоянной фокусировкой танцоров друг на друге; и возникновение нового движения происходит из наблюдения и реагирования на движения других. Так как должна быть воспроизведена каждая деталь, танцоры также получают кинестетическое чувство движения другого. И, в конечном счете, эти навыки наблюдения и реакции - предисловие к групповой импровизации, в которой танцоры, видят и воспринимают все, что происходит в это время, независимо от размеров группы.

Процессы ведения, следования и взаимодействия свойственны всей импровизации. Упражнения на отзеркаливание дают возможность испытать все эти роли и затем развивать их. Как только танцоры приобретают некоторую способность отражать друг друга, они могут начать играть с разными вариациями этих движений. Они также получают возможность отзеркаливать большее число танцоров одновременно через «групповое зеркало».

Эти упражнения являются центральными в импровизационном процессе и могут быть неоднократно повторены. Они могут даже использоваться перед началом каждого сеанса, служа ментальной и физической разминкой для последующих импровизаций.

Упражнение «Зеркало».

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них — ведущий, другой — ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель — достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и

кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого – чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Вариация.

Лидерство переходит между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.

Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнеров и партнерши, будучи зеркальным отражением, смотрят на ведущих. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость.

Упражнение "Зеркало" служит нескольким основным целям. Оно приучает танцоров смотреть друг на друга; требует, чтобы танцоры тщательно и бережно наблюдали и воспроизвели движения. Смена лидерства стимулирует гибкость в начинании и следовании движениям: навык, который является центральным в групповой импровизации.

Упражнение «Зеркало 2».

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре – ведущий. В каждой паре ведущий движется и партнер отзеркаливает его движения.

Иногда ведущий движется так, чтобы партнер мог повторить все в точности.

Иногда он может двигаться быстро или с акцентами. Ведомый не должен позволить этому смутить себя, но должен отзеркалить и эти изменения, уверенно создавая ритмическую вариацию. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Упражнение «Зеркальное отражение с вариациями движения».

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре – ведущий. Ведущий делает несколько движений, которые легко отзеркалить и несколько движений более трудных для отражения. Когда движение становится слишком быстрым или сложным, чтобы отразить его в точности, ведомый может выполнять их последовательность или сократить движение или создать вариацию. Что бы танцор ни выбрал, он должен поддерживать полноту и непрерывность движения на всем протяжении танца.

Ведущий может также предлагать моменты неподвижности или повторять свои движения, позволяя партнеру более полно развивать вариации. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Вариация.

Танцоры делятся на группы по три или четыре. В каждой группе один танцор становится ведущим, в то время как другие отзеркаливают с вариациями движения. Ведомые могут найти также способ реагировать на вариации

каждого из них. Замечая реакции своих ведомых, ведущему легче решить, когда повторять движения, а когда вводить новые мотивы.

Упражнение «Групповое зеркало».

Подготовка: линия, пересекающая центр пространства, обозначает зеркало. Ее можно нарисовать мелом или положить ленту для наглядности. Половина танцоров – зрители. Остальные делятся на пары. Один из танцоров в каждой паре – ведущий. Все ведущие начинают с одной стороны зеркала, а их партнеры – на противоположной.

Ведущие двигаются, их партнеры отзеркаливают так точно, как могут. Ведущие могут взаимодействовать друг с другом, обращая особое внимание на пространственную согласованность группы в целом.

Ведущий может меняться ролями с партнером всякий раз, когда захочет, приблизившись к зеркалу, дотронувшись ладонью до ладони партнера и поменявшись местами через зеркало. Таким образом, все ведущие всегда остаются по одну сторону зеркала.

Это упражнение работает лучше всего, когда есть большой диапазон движения, чем был возможен в упражнении "Зеркало". Ведомые должны стараться воспроизвести все наилучшим образом.

Это упражнение может быть ограничено фокусировкой на отдельных навыках. Например, танцоров можно просить обратить особое внимание на рисунок танца, уровни или ритм.

Унисон. Двигаться в унисон с другими – это особое удовольствие, возможно, потому что порождает чувство согласия и поддержки – или анонимность.

Унисон, подобно зеркальному отражению, является упражнением по имитации. Однако, предлагая массовое движение, унисон проще и не требует такого личного вовлечения, чем более интимное «зеркало». Он смещает фокус внимания вовне. Движение также свободно распространяется в пространстве, не ограничиваясь мнимым зеркалом. Это означает, что танцоры могут исследовать использование пространства в различных контекстах, не затрагивая сложные двигательные комбинации. Простота движения группы в унисоне делает использование пространства ясно видимым. Практика тщательного наблюдения и точной имитации необходима в изучении движения, в танцклассе или на репетициях. Это также основа всей работе в групповой импровизации, которая зависит от наблюдения за другими людьми и реакции на их действия.

Упражнение «Цепочка имен».

Подготовка: каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно сопроводить названием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Они не должны шептать его застенчиво.

Все танцоры стоят в круге. Танцор, назначенный ведущим, начинает.

Он или она представляет свою фразу, сопровождая ее своим именем, скажем, «Пегги», и повторяет ее еще раз. Затем вся группа повторяет движение и звук в унисон.

Второй танцор повторяет фразу «Пегги» со звуком и добавляет его собственное движение и имя, например, «Мосс». Он повторяет обе фразы.

Затем все повторяют звук и движение в унисоне. Этот процесс продолжается: Пегги, Мосс, Филипп, Холли...

Ведущий может прервать цикл и начать снова со следующего человека, если последовательность становится слишком длинным для запоминания.

Вариации.

Использование имен помогает новой группе познакомиться. Но это упражнение можно также выполнять, используя любое звуковое сопровождение или в тишине.

Упражнение «Унисон в группе».

Группа собирается вместе в пространстве, все лицом в одном направлении. Танцор, который окажется во главе группы, начинает двигаться.

Другие двигаются в унисон с этим танцором. Если направление движения (и, следовательно, группы) изменяется, так же меняется и ведущий.

Ведущим всегда становится человек, который не может видеть остальных. Если два танцора, стоящие рядом, не уверены, кто из них должен вести, они должны решить этот вопрос по возможности быстрее. Когда ведущий наклоняется и фокус внимания перемещается назад, тот, кто находится на противоположной стороне группы, становится ведущим.

Танцоры должны стремиться к гладким переходам от ведущего к ведущему, прерывая движение как можно меньше. Группа должна всегда стараться поддерживать унисон.

Ведущие должны всегда помнить, что другие стремятся следовать им и выбирать соответствующие движения. Однако не следует оставаться на одном месте. Группа может двигаться через пространство и менять уровни. Другие танцоры могут менять место внутри группы во время перемещения, так чтобы ведущими становились разные люди, а не только те, кто находятся на внешнем крае группы.

Вариации.

Танцоры делятся на группы по три человека в каждой. Если пространство позволяет, все трио могут быть в пространстве одновременно.

Каждое трио строится в треугольник, все три танцора лицом в одном направлении. Танцор, стоящий спиной к двум другим, является ведущим.

В этом формате, ведущие могут исследовать диапазон движений, за которыми можно следовать. Они могут перемещаться и использовать любую динамику движения. Ведомые подражают как можно точнее.

Когда ведущий поворачивается к одному из танцоров, лидерство переходит к этому танцору. Танцоры должны в конечном итоге экспериментировать со все более и более частой сменой ведущих.

Упражнение «Следование за двумя ведущими».

Часть группы – зрители. По крайней мере, пять танцоров находятся в пространстве. Два танцора выбираются ведущими. Танцоры распределяются так, чтобы каждый мог видеть, по крайней мере, одного из ведущих.

Ведущие двигаются, как пожелают, оставаясь спиной к ведомым.

Ведомые могут подражать любому из ведущих. Они могут следовать то за одним, то за другим по собственному усмотрению, поддерживая непрерывность движения во время этих переходов.

Ведущие играют важную роль, определяя не только движение, но связи между двумя группами. Они могут противопоставлять уровни или скорость, или оставлять одну группу на месте, в то время как другая перемещается, или устанавливать двигательный диалог между двумя группами. Ведущий может также быть неподвижен какое-то время.

Ведомые определяют размер и расположение групп. Они также создают неожиданные моменты, когда переходят от одного ведущего к другому. Эти переходы должны происходить довольно часто, так как они – наиболее интересная часть этой импровизации.

Упражнение «Три группы в унисоне без ведущих».

Танцоры делятся на три группы, не обязательно равные по размеру.

Каждая группа движется в унисоне, позволяя руководству переходить среди членов группы. В каждой группе танцор, который не может видеть остальных становится ведущим. Три группы должны взаимодействовать между собой, согласуя или противопоставляя форму, динамику, скорость, рисунок.

В любое время любой танцор может перейти от одной группы к другой.

Однако не совсем, так как одна группа может со временем уменьшиться до единственного танцора. Танцоры должны найти способы поддержать непрерывность выступления при изменении групп.

Танцор должен быть всегда готов к тому, что человек, за которым он следует, может присоединиться к другой группе в любой момент. Танцор тогда должен выбрать, оставаться ему в прежней группе или поменять ее.

Активные и пассивные роли. Чтобы импровизировать как группа, танцоры должны относиться с доверием к физическому телу и физическому аспекту движения. Они не должны бояться физического контакта друг с другом и должны знать, каким образом контактировать безопасно и как их взаимодействие может передавать идеи движения.

Упражнения, приведенные ниже, связаны с ролями инициатора и ведомого в буквальном, физическом смысле. Это является подготовкой к обмену инициативой, который происходит, когда танцоры наблюдают друг друга и реагируют в движении на действия друг друга.

Упражнение «Движение с закрытыми глазами».

Все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей оси несколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры двигаются в пространстве, исследуя пол, стены, мебель. Они могут исследовать пространство через медленные движения, так чтобы безопасно чувствовать себя с закрытыми глазами.

Если два танцора сталкиваются друг с другом, они могут взаимодействовать некоторое время, оставаясь с закрытыми глазами.

Даже в знакомом пространстве танцоры могут сделать открытия относительно размера или формы пространства, или расположения объектов внутри него. Это упражнение также готовит их к упражнению на доверие, приведенное ниже.

Упражнение «Ведение танцора с закрытыми глазами».

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре закрывает глаза. Партнер должен вести его в пространстве. Вначале это следует делать медленно. Если позволяют условия, ведущий может вести своего партнера смелее, например, бегом, кружась, садясь и вставая.

Два ведущих в любой момент могут поменяться партнерами. Ведомые должны оставаться с закрытыми глазами, так чтобы не знать, кто ведет их в данный момент. Танцоры должны стремиться двигаться легко и непрерывно, даже меняя партнеров.

Танцоры могут меняться ролями ведущего и ведомого двумя способами. Ведомый может открыть глаза и встретиться с глазами ведущего, который затем закрывает глаза; или ведущий может коснуться лба своего партнера, который открывает глаза, в то время как ведущий закрывает их.

Упражнение «**Активные и пассивные роли в дуэтах**».

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой пассивен. После каждой из первых четырех процедур, танцоры должны поменяться ролями и повторить упражнение.

1. Активный танцор – скульптор: придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.

2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру.

Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром, или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен двигаться следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.

3. Как и раньше, активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. На этот раз партнер несколько расширяет свое ответное движение, инициированное импульсом. Снова, активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как дать следующий импульс.

4. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения, или делая большое движение в ответ на маленький импульс.

5. Танцоры постоянно обмениваются активными и пассивными ролями.

Кроме того, каждый раз, когда танцор получает импульс от партнера, он может выбирать, один из четырех уже исследованных четырех путей реагирования. Это может, как соответствовать видимому намерению партнера, так и преднамеренно контрастировать с ним.

Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнера, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера.

Танцоры в пассивной роли должны быть внимательными, чтобы не опережать своих партнеров, а только перенимать от них импульсы движения.

Так они смогут почувствовать вес собственного тела, его инерцию и импульсы.

Большинство танцоров любит это упражнение из-за физического контакта и возможности потолкать других людей вокруг.

Упражнение «Активные и пассивные роли в группе».

Здесь может действовать вся группа целиком, или часть группы. В последнем случае оставшиеся могут быть зрителями. Используя навыки активности и пассивности, полученные в предыдущем упражнении, танцоры могут по желанию выбирать активную или пассивную роль. Они должны учитывать действия всей группы, решая перейти от одной роли к другой.

Пассивный танцор может преподнести сюрприз партнеру, внезапно становясь активным.

Активные танцоры могут относиться ко всем остальным, как к пассивным танцорам. Несколько активных танцоры могут вместе участвовать в перемещении одного пассивного. Танцоры должны исследовать возможности группового рисунка из неподвижных тел.

Это упражнение забавно, как и предшествующее, а также усиливает интерес к созданию композиционных решений.

Раздел «Пластические этюды»

Игра – этюд «Что случилось?»

Цель: развитие воображения в процессе создания оригинальных образов с помощью мимики и пантомимики.

Ход игры. Дети садятся на ковер. Каждому ребенку предлагается выбрать картинку, на которой изображен человек с ярко выраженными внешними характеристиками (высокий, низкий, худой, толстый, старый и т.д.), испытывающий какую – либо эмоцию (радость, грусть, злость, боль, страх, удивление и т.д.).

Дети не должны показывать картинки друг другу. После рассмотрения картинки каждый ребенок (по очереди) без использования слов показывает изображенного человека и эмоцию, которую этот человек испытывает, а остальные дети отгадывают, что показывал ребенок. Если ребенок затрудняется в показе или другие дети не могут отгадать, что он изобразил, то педагог подсказывает ребенку, как лучше выполнить задание.

Игра – этюд «Герои сказок оживают»

Цель: Развивать воображение в процессе создания оригинальных образов с помощью мимики и пантомимики.

Ход игры. Дети садятся полукругом на ковер. Им предлагается выбрать себе сказочный персонаж, который изображен на картинке (Колобок, Машенька, Буратино, Мальвина, Елена Премудрая, Баба Яга). Каждый ребенок изображает выбранный персонаж, при этом наделяет его каким – либо характером (добрый, злой, вредный, веселый, неуклюжий, драчливый, трусливый и т.д.). Остальные дети отгадывают персонаж и дают характеристику действиям героя, объясняя, почему он так поступает (Незнайка – вун или фантазер? На самом деле Баба Яга злая, или она просто обижена на кого – то? Всегда ли Буратино поступает правильно?

Игра – этюд «Угадай, что я делаю?»

Цель: Оправдать заданную позу, развивать память, воображение.

Ход игры. Педагог предлагает детям принять определенную позу и оправдать ее.

1. Стоять с поднятой рукой. Возможные варианты ответов: кладу книгу на полку; достаю конфету из вазы в шкафчике; вешаю куртку; украшаю елку и т.п.
2. Стоять на коленях, руки и корпус устремлены вперед. Ищу под столом ложку; наблюдаю за гусеницей; кормлю котенка; натираю пол.
3. Сидеть на корточках. Смотрю на разбитую чашку; рисую мелом.
4. Наклониться вперед. Завязываю шнурки; поднимаю платок, срываю цветок.

Игра – этюд «Одно и то же по – разному»

Цель. Развивать умение оправдывать свое поведение, свои действия нафантазированными причинами (предлагаемыми обстоятельствами), развивать воображение, веру, фантазию.

Ход игры. Детям предлагается придумать и показать несколько вариантов поведения по определенному заданию: человек «идет», «сидит», «бежит», «поднимает руку», «слушает» и т.д.

Каждый ребенок придумывает свой вариант поведения, а остальные дети должны догадаться, чем он занимается и где находится. Одно и то же действие в разных условиях выглядит по-разному.

Дети делятся на 2—3 творческие группы, и каждая получает определенное задание.

1 группа. Задание «сидеть». Возможные варианты:

- а) сидеть у телевизора;
- б) сидеть в цирке;
- в) сидеть в кабинете у зубного врача;
- г) сидеть у шахматной доски;
- д) сидеть с удочкой на берегу реки и т.п.

2 группа. Задание «идти». Возможные варианты:

- а) идти по дороге, вокруг лужи и грязь;
- б) идти по горячему песку;
- в) идти по палубе корабля;
- г) идти по бревну или узкому мостику;
- д) идти по узкой горной тропинке и т.д.

3 группа — задание «бежать». Возможные варианты:

- а) бежать, опаздывая в театр;
- б) бежать от злой собаки;
- в) бежать, попав под дождь;
- г) бежать, играя в жмурки и т.д.

4 группа — задание «размахивать руками». Возможные варианты:

- а) отгонять комаров;
- б) подавать сигнал кораблю, чтобы заметили;
- в) сушить мокрые руки и т.д.

5 группа — задание «Ловить зверюшку». Возможные варианты:

- а) кошку;
- б) попугайчика;
- в) кузнечика и т.д.

Игра – этюд «Кругосветное путешествие»

Цель. Развивать умение оправдывать свое поведение, развивать веру и фантазию, расширять знания детей.

Ход игры. Детям предлагается отправиться в кругосветное путешествие. Они должны придумать, где проляжет их путь — по пустыне, по горной тропе, по болоту, через лес, джунгли, через океан на корабле — и соответственно изменять свое поведение.

«Грибы»

Белый гриб

Воспитатель: Кто знает, как выглядит белый гриб? Его называют королем грибов. Какая у него ножка? Круглая, крепкая, беленькая. А шляпка коричневая, бархатистая, закругленная. Какой у него характер? Он серьезный, важный, гордый, любит покрасоваться, любит, когда им восхищаются. Кто покажет белый гриб?

Сыроежка

Воспитатель: Как выглядит сыроежка? Она маленькая, хрупкая, с красной или желтой шляпкой, похожа на маленькую девочку. А какой у нее может быть характер?

Она добрая, скромная, веселая, со всеми дружит. Часто сыроежки растут вокруг других грибов. Может быть, они любят водить хороводы? Кто сможет показать маленькую сыроежку? А теперь несколько сыроежек заведут хоровод. Молодцы!

Лисички

Воспитатель: Почему эти грибы так называются? Они очень похожи на настоящую лису рыжим цветом. У лисичек тонкая ножка, шляпка волнистая, как будто с воланами, — лисички настоящие модницы. А какой у них характер? Они хитренькие — прячутся в траве под листочками, не каждый сможет их заметить. Лисички — любопытные хулиганки: осторожно выглядывают из своего укрытия, чтобы ничего не пропустить. Они растут большими семьями, часто по две, по три из одного корешка, как будто построились, чтобы танцевать. Как можно показать лисичек? Давайте покажем большую семью лисичек. Кто хочет быть родителями-лисичками? Все остальные будут детками-лисичками. Как мы можем ручками показать, какая шляпка у лисички? Молодцы!

Маленький молодой гриб и старый сморщенный гриб

Воспитатель: А теперь представьте, что дедушка-гриб гуляет с грибочком-внуком. Как можно показать маленький грибок? Присесть на корточки, сжаться в комочек. А как можно показать большой, старый, сморщенный гриб? Расслабить руки и ноги, сморщить лицо. Какая походка будет у маленького гриба? Маленькие шажки. А у большого гриба? Небыстрая походка, ему трудно быстро ходить, может быть, он немножко шаркает ногами. Давайте покажем.

«Разные собаки»

Воспитатель: Каких собак вы знаете?

Ответы детей.

Воспитатель: А как можно назвать одним словом собак, которые живут дома?

Дети: Собаки, которые живут дома, называются домашними.

Воспитатель: А тех, которые выступают в цирке?

Дети: Собаки-артисты.

Воспитатель: Эти собаки называются цирковыми. А как можно назвать всех собак, которые помогают полицейским, в МЧС, на границе?

Дети: Таких собак можно назвать служебными.

Воспитатель: Каких вы знаете служебных собак?

Дети: Овчарки.

Воспитатель: А что делают служебные овчарки?

Дети: Овчарки в аэропорту обнюхивают чемоданы.

Воспитатель: Овчарки на границе ведут себя так же, как и в аэропорту?

Дети: Они обнюхивают землю, деревья, нюхают воздух.

Воспитатель: Кто сможет показать нам разных овчарок?

Дети показывают разных овчарок.

Воспитатель: А какие бывают цирковые собаки?

Дети: Пудели, болонки, есть еще маленькие пудели.

Воспитатель: Кто сможет показать нам, как ведут себя маленькие карликовые пудели? А большие пудели двигаются так же, как и маленькие?

Дети: Маленькие пудели бегут очень быстро и смешно прыгают, а большие ходят не очень быстро, высоко поднимают лапы.

Дети показывают разных пуделей.

Воспитатель: А каких вы знаете домашних собак?

Дети: Овчарка, пекинес, колли.

Воспитатель: Правильно, дома могут жить разные собаки. Кто сможет показать, какая собака живет у него дома? А мы попробуем отгадать.

Подумайте, ребята, какую собаку показывает нам Алена? Посмотрите, как она идет: тяжело, медленно. Это большая собака, может, овчарка. Мне кажется, что Алена пытается показать нам, какая морда у ее собаки.

Дети: Это, наверное, Бетховен, потому что он большой, у него большие щеки висят и еще он пускает слюни.

Воспитатель: Правильно, эта собака называется сенбернар.

А теперь Паша хочет показать свою собаку. Посмотрите, как она идет, какая у нее морда: идет быстро, маленькими шагами, морда смешная. Кто это может быть?

Дети: Маленькая собачка, может быть, пудель.

Воспитатель: Паша, а какая шерсть у твоей собаки?

Паша. Длинная.

Воспитатель: А может быть, у нее есть какое-нибудь украшение?

Паша в уголке ряженья берет бантик на резинке, надевает на волосы.

О л я. Я знаю эту собаку, только не знаю, как она называется.

Воспитатель: Такая собака называется пекинес.

Кто еще хочет показать какую-либо породу собак и их действия?

Дети показывают собак разных пород.

Воспитатель: Молодцы.

«Семья ежей»

Воспитатель: Посмотрите на картинку, кого вы видите?

Дети: Это семья ежей.

Воспитатель: Как вы догадались, что это семья?

Дети: На картинке два больших ежа и два маленьких.

Воспитатель: Какие особенности у ежейков?

Дети: У них вместо шерсти колючки.

Воспитатель: Для чего ежам колючки?

Дети: Чтобы защищаться от врагов.

Воспитатель: Что делают ежики в момент опасности?

Дети: Ежики сворачиваются в клубок, прячут нос и выставляют иголки.

Воспитатель: А как ежики ходят?

Дети: Они быстро бегают, все время сопят, и еще у них получается смешной звук, как будто «пых-пых-пых».

Воспитатель убирает картинку.

Воспитатель: Давайте представим, что мы семья ежей. Сначала придумаем им характеры. Как ежи выходили из норки? Кто первый? Почему папа? Что он сделал? Как это показать? Второй вышла мама. Кто хочет показать ее? А за ней два ежонка. Мы решили, что у них разные характеры, а значит, они и из норки выйдут по-разному. Как появится осторожная девочка-ежонка? Как выскочит смелый малыш-ежик?

Дети отвечают на вопросы и показывают ежей.

Воспитатель: Зачем ежи вышли? Просто погулять или по делу? Какие дела могут быть у ежей? Как они это делали? Что могло случиться неожиданного? Увидели людей, может быть грибников? Что ежи могут сделать? Опасность миновала! Но пошел дождик! Сначала маленький, потом сильнее! Скорее домой, в норку! Как семья помогает малышке быстрее бежать? Хорошо придумали!

Дети отвечают на вопросы и показывают ежей.

Воспитатель: Молодцы!

«Журавль»

Воспитатель: Мы прочитали сказку «Лиса и журавль», а теперь поиграем. Представьте, что вы журавли. Как выглядит журавль?

Дети: У него длинная шея, длинные ноги, он ходит медленно, высоко поднимает ноги.

Воспитатель: Молодцы! А теперь представьте: журавль идет в гости. Что он чувствует, какая у него походка?

Дети: Он радуется, надеется на угощение, он торопится: голова высоко поднята, шаги широкие.

Воспитатель: Что случилось в гостях?

Дети: Лиса обманула журавля: размазала еду по тарелке, и он совсем не наелся.

Воспитатель: Что он чувствовал, когда шел обратно?

Дети: Он был обижен, расстроился.

Воспитатель: Изменилась ли его походка?

Дети: Он пошел медленно, голова опущена, ноги высоко не поднимает.

Воспитатель: А теперь мы сами станем журавлями. Давайте покажем, как мы идем в гости к лисе. А теперь — как мы возвращаемся из гостей.

Дети показывают журавля.

Воспитатель: Молодцы!

«Лисичка»

Воспитатель: В каких сказках встречается лиса?

Дети: «Лисичка со скалочкой», «Снегурушка и лиса», «Лиса и козел»...

Воспитатель: Давайте вспомним, какая лиса?

Дети: Она хитрая, ласковая, тихая, добрая, юркая, модная.

Воспитатель: А давайте подумаем: лиса себя считает красивой? Почему вы так думаете?

Ответы детей.

Воспитатель: Представьте, что мама купила вам новое платье (костюм, наряд), и вы стоите у зеркала. Рассматриваете свое отражение, оно вам очень нравится. Вам очень нравятся рукава, воротничок. Тихонько пальчиками трогаете пышные рукава, боитесь их помять, испачкать. А этот наряд вам так идет. Покрасуйтесь перед зеркалом.

Дети «красуются перед зеркалом».

Воспитатель: Лисичка тоже любит красоваться. Она любит свою шубку и боится ее испачкать или помять. Как она должна ходить?

Дети: Лисичка должна ходить аккуратно, тихонько.

Воспитатель: Чтобы всем показать, какая у нее красивая шубка?

Дети демонстрируют.

Воспитатель: Молодцы, у всех хорошо получается!

А теперь каждый загадает лисичку из какой-либо сказки и вспомнит ситуацию, в которой она идет куда-нибудь, покажет нам свою героиню, а мы отгадаем образ.

Желающий показывает свою лисичку, а остальные дети отгадывают ее образ.

«Разный снег»

Воспитатель: Представьте, что пошел первый снег. Какой он?

Дети: Легкий, пушистый, белый, быстро тает.

Воспитатель: Давайте покажем, как снежок падает на землю; то медленно, то быстро опускаются на землю снежинки.

Дети показывают, как падает снежок. Можно выполнять движения под музыку «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик» П. Чайковского.

Воспитатель: А что вы чувствуете, когда выпадает первый снег?

Дети: Кто-то радуется, а кто-то грустит, потому что любит лето.

Воспитатель: Давайте покажем, как мы встречаем первый снег.

Дети показывают встречу первого снега.

Воспитатель: Когда выпадает много-много снега, что тогда получается?

Дети: Сугробы.

Воспитатель: А как можно показать сугроб?

Дети высказывают свои предположения.

Воспитатель: Можно показать нескольким детям: присесть или прилечь рядом. Можно и одному показать сугроб: расставить ноги, развести руки немного в стороны и свесить вниз, сгорбиться, свесить голову.

А легко по сугробам ходить?

Дети: Нет. Ноги проваливаются, застревают в снегу, нужно высоко их поднимать.

Воспитатель: Покажите, как вы пойдете по глубокому снегу. А через сугробы? А если ледяная горка встретилась? Вот и выбрались на утоптанную дорожку, как пойдём теперь?

Дети показывают, как они пробираются по снегу.

Воспитатель: А теперь вспомним, как по заснеженному лесу пробиралась падчерица из сказки «Морозко». Сначала расскажите, как вы это представляете, а потом покажите в сценке.

Дети рассказывают, а потом показывают сценку.

«Чайник»

Предварительно воспитатель обсуждает с детьми разные виды чайников (по форме, деталям, материалу).

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами будем изображать чайник, да не простой, а умеющий думать. Попробуем? Давайте вспомним, какие чайники бывают?

Дети: По материалу чайники бывают стеклянные, металлические, пластмассовые, по форме — круглые, продолговатые и пр.

Воспитатель: Наш первый чайник вообразил себя стеклянным. Он не совершит ни одного резкого действия — он боится, что его заденут и разобьют. Идёт, опасаясь наткнуться на что-нибудь. Осторожно укладывается в постель. Предупреждает всех знакомых и незнакомых о своей особенности, чтобы они не разбили его случайным движением, ведь не все знают, что он стеклянный. Слишком горячий чай нашему чайнику вреден — он может лопнуть. Походите по комнате так, как если бы вы были стеклянным чайником!

Дети показывают, как может ходить стеклянный чайник.

Воспитатель: Лучшие всего получилось у Вани и у Ани. Покажите ещё раз, а мы посмотрим. Какие интересные движения, мимику использовали ребята, чтобы показать характер этого объекта? Кто хочет рассказать про эти чайники? Они одинаковые или чем-то различаются?

Ответы детей.

Воспитатель: А теперь задумайте свой чайник: какой он по характеру, из какого материала сделан, какой формы? Помните: ваш чайник должен быть неповторимым.

Дети по очереди показывают свой образ. Выделяются, лучшие или наиболее понравившиеся.

Воспитатель: Мы с вами создали целую страну чайников, вам понравилось?

Дети: Да!

Варианты усложнения

1. На основе реальной жизни: чайник кипит, свистит, наливает чай, разбился, используется не по назначению и пр.

2. На литературной основе: «Вспомните, мы недавно читали сказку Г.-Х. Андерсена, где главным героем был важный чайник. Покажите нам его, отразив характер этого необычного героя».

Этюд «Зачарованный ребенок»

Цель этюда: адекватное использование жеста.

Ребенка очаровали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления (шкаф, стол, внизу, вверху, там и т.п.).

Этюд «Вежливый мальчик»

Цель этюда: выражение вежливости.

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчик.

Этюд «Спать хочется»

Цель этюда: расслабление мышц. Мальчик попросил отца, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше его клонит в сон. Он долго борется со сном, но в конце засыпает.

Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови подняты, голова клонится вниз, руки опущены.

Этюд «Возьми и передай»

Цель этюда: тренировка выразительности движений.

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу некий воображаемый предмет. Сбоку, несмотря на движения детей, должно складываться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

Этюд «Праздничное настроение»

Цель этюда: выражение радости.

Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-го акта оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо группы, стоящей у стены, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить, что они в праздничной одежде идут на праздник. Настроение у них радостное, праздничный). Выразительные движения: идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова поднята, на лице - улыбка.

Этюд «Капитан»

Цель этюда: выражение смелости, уверенности.

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свищет ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он поведет свой корабль в порт назначения. Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

Этюд «Нахал»

Цель этюда: выражение наглости.

Мальчик с гармошкой сел на скамейку под окнами жилого дома и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только заснула больная дочка!» - «А мне что?» - сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

Этюд «Солнышко и облачко»

Цель этюда: напряжение и расслабление мышц ног.

На пальцы ног залез и бегает муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги (ноги отдыхают). Повторить 2-3 раза.

Раздел «Игровое танцевальное творчество»

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ, ИЛИ СНЕЖНЫЙ КОМ.

Звучит музыка. В центре зала танцует только одна пара. Через 8 или 16 тактов по хлопку в ладоши танцующие поворачиваются лицом к стоящим в кругу участникам вечера и быстро выбирают себе нового партнера или партнершу, после чего следует второе приглашение на танец, и в кругу уже танцуют две пары.

Снова раздается команда прекратить танец. Короткий выбор новых партнеров - и в кругу танцуют четыре пары. Игра продолжается, и число танцующих быстро растет, как снежный ком.

Наконец наступает момент, когда танцуют все.

ЦЕПОЧКА (ЗМЕЙКА).

Под звуки марша в круг входит ведущий и идет по кругу. Не прекращая движения, он наклоном головы приглашает какую-либо девушку следовать за ним и берет её за руку. Теперь уже по кругу идут двое. Затем девушка приглашает следовать за собой одного из стоящих по кругу юношей. Цепочка быстро растет.

Когда большинство присутствующих вовлечено в змейку и змейка начинает выписывать замысловатые фигуры в зале, марш неожиданно сменяется танцевальной мелодией. Это может быть вальс или любой другой популярный танец. Ведущий поворачивается направо и приглашает стоящую рядом девушку на танец. Аналогично поступают другие партнеры. Цепочка распадается, и весь зал заполняется танцующими.

НЕВОД.

Начало этой игры повторяет «Цепочку», описанную выше.

Звучит музыка. Под руководством ведущего по залу идет «цепочка», но далее её действия незаметно заменяются. «Цепочка» неожиданным маневром прорезает стоящих по кругу, выходит за его пределы и возвращается обратно, взяв в «плен-невод» группу участников вечера. Замкнув кольцо, «цепочка» кружит вокруг «пленных» до тех пор, пока они не выполнят предложение ведущего образовать танцующие пары. Затем «цепочка» снова идет по кругу, чтобы взять в свои сети очередную группу участников.

КОНКУРС ТРЕХ ТАНЦЕВ.

«Тот, кто сумеет станцевать три танца подряд, получит приз!» - объявляет ведущий. Круг наполняется большим числом участников. «Первый танец-

вальс!»- продолжает ведущий. Никто из участников конкурса, безмятежно кружащихся в вальсе, не беспокоится о его дальнейших этапах. Второй танец- краковяк. Те, кто не знаком с этим танцем, вынуждены выйти из круга. Третий танец должен быть малоизвестный, редко исполняемый танец. Подсказать, какой именно, трудно, так как надо знать аудиторию, в которой проводится эта игра. Вот возможные варианты: вальс, краковяк, липси; танго, вальс- мазурка, сурские ритмы; полька, дружба, импульс; импровизация на бит- ритм, русский лирический, чарльстон.

Исполнившие все три танца, а обычно с этим справляется одна- две пары, получаю приз.

РАЗДЕЛ «РИТМОПЛАСТИКА»

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Цель: Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

Ход игры: По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу.

МУРАВЬИ

Цель: Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

Ход игры: По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное пространство.

КАКТУС И ИВА

Цель: Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

Ход игры: По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу, как в упражнении «Муравьи». По команде педагога «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактуса» — ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как ко-лючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

ПАЛЬМА

Цель: Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Ход игры: «Выросла пальма большая-пребольшая»- правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки» - уронить кисть.

«Ветви» - уронить руку от локтя.

«И вся пальма» - уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.

МОКРЫЕ КОТЯТА

Цель: Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Ход игры: Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

ШТАНГА

Цель: Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.

Ход игры: Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.

САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ

Цель: Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.

Ход игры: Дети двигаются врассыпную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты.

Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

БУРАТИНО И ПЬЕРО

Цель: Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Ход игры: Дети двигаются как в упражнении «Муравьи», по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение по залу возобновляется. По команде «Пьеро» — опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу. В дальнейшем можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.

НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы, взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.

Ход игры: Дети распределяются на пары. Один ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены; второй — «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса; наклоняясь вперед, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с» (второй вид выдыхания), при вдохе — выпрямляется. Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и выпрямляется, руки раскинуты вверх и немного в стороны. Затем куклу

сдувают, вытаскивают пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш-ш» (первый вид выдыхания), ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями. Можно предложить надуть куклу быстро, подключая третий вид выдыхания: «С! С! С!»

СНЕГОВИК

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Ход игры: Дети превращаются в снеговиков- ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы - опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

БАБА-ЯГА

Цель: Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.

Ход игры: Дети ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст. «Бабка-Ёжка, костяная ножка,

С печки упала, ножку сломала! (Дети идут врассыпную по залу.)

А потом и говорит: «У меня нога болит!». (Дети останавливаются.)

Пошла на улицу — раздавила курицу,

Пошла на базар — раздавила самовар!

Вышла на лужайку — испугала гайку! (Дети продолжают движение, напрягая сначала левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)

СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА

Цель: Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

Ход игры: Сначала педагог, в дальнейшем ребенок превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей: называет при этом определенные части тела правая рука, левая рука, левая нога, правая нога, корпус, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

КОНКУРС ЛЕНТЯЕВ

Цель: Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры:

«Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук — лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он.

На заре и на закате все не слезть ему с кровати».

(В. Викторов)

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковер стараются как можно больше расслабиться.

ГИПНОТИЗЕР

Цель: Обучение полному расслаблению мышц всего тела.

Ход игры: Педагог превращается в гипнотизера и проводит в сеанс усыпления»; делая характерные плавные движения рунами, он говорит: «Спите, спите, спите... Ваши голова, руки, и ноги становятся тяжелыми, глаза закрываются, вы полностью расслабляетесь и слышите шум морских волн». Дети постепенно опускаются на ковер, ложатся и полностью расслабляются.

Можно использовать аудиокассету с музыкой для медитации и релаксации.

НЕ ОШИБИСЬ

Цель: Развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию.

Ход игры: Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

РИТМИЧЕСКИЙ ЭТЮД

Цель: Развивать чувство ритма, координацию движений, согласованность действий с партнерами.

Ход игры: Дети делятся сначала на две, а по мере приобретения определенных навыков на три и даже четыре группы. Первая группа придумывает ритмический рисунок и начинает его воспроизводить в хлопках. Вторая группа присоединяется к первой, отхлопывая свой ритмический рисунок, затем включается третья группа и т.д.

ПОЙМАЙ ХЛОПОК

Цель: Развивать произвольное слуховое внимание и быстроту реакции.

Ход игры: Дети стоят врассыпную. Их задача заключается в том, чтобы среагировать на хлопок педагога и хлопнуть практически одновременно с ним. Педагог предлагает «поймать» то маленький мячик, то цветок, то монетку.

ГОЛОВА ИЛИ ХВОСТ

Цель: Развитие координации движений, быстроты реакции, воображения.

Ход игры: Педагог превращается в Ивана-Царевича, а все дети — в Змея Горыныча. Иван-Царевич взмахивает мечом (гимнастической палкой или линейкой), если взмах на уровне головы — Змей Горыныч должен спрятать головы (дети быстро наклоняются), если взмах на уровне ног, Змей-Горыныч спасает хвост (дети подпрыгивают).

КАК ЖИВЕШЬ?

Цель: Развивать быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.

Ход игры: Педагог говорит детям, дети показывают движения.

— Как живешь? — Вот так! С настроением показать большой палец.

— А плывешь? — Вот так! Любым стилем.

— Как бежишь? — Вот так! Согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами.

— Вдаль глядишь? — Вот так! Руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.

— Ждешь обед? — Вот так! Поза ожидания, подпереть щеку рукой.

— Машешь вслед? — Вот так! Жест понятен.

— Утром спишь? — Вот так! Ручки под щечку.

— А шалишь? — Вот так! Надуть щеки и хлопнуть по ним кулачками.

(По Н.Пикулевой)

БАБУШКА МАЛАНЬЯ

Цель: Развивать внимание, воображение, находчивость, умение создавать образы с помощью мимики, жеста, пластики.

Ход игры: Дети берутся за руки и идут по кругу, в центре которого — водящий; дети поют потешку и выполняют движения:

«У Маланьи, у старушки, (Идут по кругу и поют.)

Жили в маленькой избушке

Семь дочерей,

Семь сыновей,

Все без бровей! (Останавливаются и с помощью мимики и жестов изображают то, о чем говорится в тексте)

С такими глазами,

С такими ушами,

С такими носами,

С такими усами,

С такой головой,

С такой бородой...

Целый день сидели,

Ничего не ели, (Присаживаются на корточки и одной рукой подпирают подбородок.)

И делали вот так... (Повторяют за ведущим любой жест.)

ШЕЯ ЕСТЬ, ШЕИ НЕТ

Цель: Развивать подвижность мышц плечевого пояса.

Ход игры: Дети стоят в основной стойке и в соответствии со словами педагога выполняют движения.

Шея есть — стоять прямо, показывая длинную шею.

Шеи нет — поднять плечи вверх, как бы «втянуть» шею (уродцы). Повторить несколько раз.

ЗАКРЫТЬ КНИЖКУ, РАСКРЫТЬ

Цель: та же.

Ход игры: Закрыть книжку — плечи вперед. Раскрыть книжку — плечи отвести назад. Повторить несколько раз.

ЗАВОДНАЯ КУКЛА

Цель: Развивать подвижность шеи, расслаблять мышцы шеи, рук и корпуса.

Ход игры: Дети стоят в позе куклы - ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти напряжены, пальцы растопырены, ладони вперед. Желательно упражнение проводить под музыку, с размером 2/4, например, «Полька» А.Жилинского.

Такт 1. Наклонить голову вперед на первую четверть, назад — на вторую четверть.

Такт 2. Голову вперед, назад и прямо (движение на каждую восьмую длительность).

Такт 3. Наклонить голову назад, потом вперед.

Такт 4. Голову назад, вперед, прямо.

Такт 5. Повернуть голову вправо, затем влево.

Такт 6. Вправо, влево, прямо.

Такт 7. Повернуть голову влево, затем вправо.

Такт 8. Влево, вправо, прямо.

Такт 9. Наклонить голову к правому плечу, затем к левому.

Такт 10. К правому, к левому, прямо.

Такт 11. Наклонить голову к левому плечу, затем к правому.

Такт 12. К левому, к правому, прямо.

Такт 13. Движение как в 1-м такте.

Такт 14. Движение как во 2-м такте.

Такт 15. Движение как в 3-м такте.

Такт 16. Голову прямо на 1 -ю долю, на 2-ю долю согнуться пополам, уронить голову и руки — завод кончился.

ТЮЛЬПАН

Цель: Развивать пластику рук.

Ход игры: Дети стоят врассыпную в основной стойке, руки вниз, ладони вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан. Соединя ладони, поднять руки раскрывается к подбородку, раскрыть ладони,

локти соединить.

2. На ночь закрывается. Соединя ладони, опустить руки вниз.

3. Тюльпанное дерево. Внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой.

4. Раскидывает свои руки сверху раскинуть в стороны, ветви ладони вверх.

5. И осенью листики опадают. Повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз, чуть перебирая пальцами.

ОСЬМИНОГ

Цель: Развивать пластику рук, координацию движений.

Ход игры: Руки в стороны, ладони вперед, основная стойка. Мягко скрестить руки в запястьях перед грудью и плавно отвести в стороны. Повторить четыре раза, сверху то правая, то левая рука. Мягко скрестить руки на груди, как бы стараясь обхватить себя руками, плавно развести в стороны. Повторить четыре раза, чередуя положение рук.

МЕДВЕДИ В КЛЕТКЕ

Цель: Развивать ловкость, координацию движений.

Ход игры: Встать на колени, затем сесть на пятки, ладони положить на пол и в тыльные стороны ладоней уткнуть «мокрые носы». Медвежата сидят в клетке и пытаются из нее выбраться к маме в лес...

1. Правой вперед, затем не поднимая головы, вытянуть вперед левой правую руку по полу, потом левую руку.

2. К себе, к себе. По очереди вернуть руки в исходное положение.

3. В стороны, в стороны. Вытянуть руки по полу в стороны: сначала правую, потом левую.

4. К себе, к себе. По очереди вернуть руки в исх. п.

5. Правую руку вперед, Опираясь на левую руку, поднять - левую ногу — назад с пяток, потянуться правой рукой; вперед, левой прямой ногой назад (как бы пытаться «раздвинуть» прутья клетки).

6. Сесть. Вернуться в исходное положение.

7. Левую руку, правую. Выполнить п. 5. ногу, потянуться!..

8. Ничего не получилось!.. Вернуться в исходное положение.

Уткнуть носы в тыльные стороны ладоней и «завыть».

ЗМЕИ

Цель: Развивать чувство ритма, пластику рук.

Ход игры: Дети сидят в рассыпную по-турецки, руки в стороны, ладони вниз, спина прямая. Все вместе произносят текст:

- На охоту собираюсь, (На каждый слог плавным движением приблизить тыльные стороны ладоней к плечам и обратно, как бы отталкиваясь от плеча).

- Ползут змеи, извиваясь. (На каждый слог то же движение, но поднимая руки вверх и опуская вниз. Можно делать упражнение без текста на звуке «с-с-с-с-с-с»).

ЕЖИК

Цель: Развитие координации движений, ловкости, чувства ритма.

Ход игры: Дети лежат на спине, руки вытянуты вдоль головы, носки ног вытянуты.

1. Ежик съежился. (Согнуть ноги в коленях, голову прижать к коленям, обхватить их руками).

2. Развернулся... (Вернуться в исх. п).

3. Потянулся. (Поворот на живот через правое плечо).

4. Раз, два, три, четыре. (Поднять прямые руки и ноги).

пять... (Вверх, потянуться за руками).

5. Ежик съежился опять!.. (Поворот на спину через левое плечо, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, нос в колени).

ПОЛЗУЩИЕ ЗМЕИ

Цель: Развивать гибкость, пластическую выразительность.

Ход игры: Стать на колени и, прогнув спину, как можно дальше вытянуть руки вперед, прижимаясь грудью к полу. Затем подтянуть ноги («хвост») и снова продвинуться вперед. Характер движения волнообразный и непрерывный. Змеи могут изгибаться в разные стороны, пластически общаться, артикулировать звуки «с-с-с-с-с-с-с», «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш», «щ-щ-щ-щ-щ-щ-щ», «ч-ч-ч-ч-ч-ч-ч» (1-й вид выдыхания).

ПАНТЕРЫ

Цель: Та же.

Ход игры: Дети сидят на корточках и, не касаясь коленями пола, руками («мягкими лапками») идут по окружности к своему «хвосту», не разворачивая по возможности корпус. Идут поочередно в разные стороны. В дальнейшем пантеры могут пластически и с помощью звуков общаться между собой. (См. раздел «Культура и техника речи», упражнение «Зевающая пантера».)

МАРИОНЕТКИ

Цель: Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

Ход игры: Дети стоят в рассыпную в основной стойке. По хлопку педагога они должны импульсивно, очень резко принять какую-либо позу, по второму хлопку — быстро принять новую позу и т.д. В упражнении должны участвовать все части тела, менять положение в пространстве (лежа, сидя, стоя).

СКУЛЬПТОР

Цель: Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером.

Ход игры: Дети распределяются на пары. Один ребенок берет на себя роль скульптора, а другой — роль пластилина или глины. Скульпторам предлагается слепить несуществующее фантастическое создание, придумать ему имя и рассказать, где оно живет, чем питается, что любит, как передвигается. В дальнейшем можно предложить существу ожить и начать двигаться. Затем дети меняются ролями.

В «ДЕТСКОМ МИРЕ»

Цель: Развивать воображение и фантазию, учить создавать образы с помощью выразительных движений.

Ход игры: Дети распределяются на покупателей и игрушки, выбирают ребенка на роль продавца. Покупатели по очереди просят продавца показать ту или иную игрушку. Продавец заводит ее ключом. Игрушка оживает, начинает двигаться, а покупатель должен отгадать, что это за игрушка. Затем дети меняются ролями.

КТО НА КАРТИНКЕ?

Цель: Развивать умение передавать образы живых существ с помощью пластических выразительных движений.

Ход игры: Дети разбирают карточки с изображением животных, птиц, насекомых и т.д. Затем по одному передают в пластике заданный образ, остальные отгадывают. На нескольких карточках изображения могут совпадать, что дает возможность сравнить несколько вариантов одного задания и отметить лучшее исполнение.

ЗЕРНЫШКО.

Цель: Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

Ход игры: Дети распределяются на зрителей и исполнителей. Каждый ребенок представляет себя маленьким зернышком какого-либо растения. Дети сидят на корточках (голову прижать к коленям и обхватить себя руками). В заданном ритме из зернышка пробивается росточек, он тянется к солнышку, растет, выпускает листочки... Зрители пытаются определить, что за растение выросло из каждого зернышка.

ЦЫПЛЯТА

Цель: та же.

Ход игры: Дети ложатся на ковер, прижимают колени к груди, голову к коленям и обхватывают себя руками («яйцо»). Сначала приподнимается голова, цыплята клювиками разбивают скорлупу, расправляют крылышки, пытаются встать на ножки, начинают двигаться, знакомиться с окружающим миром, пробуют клевать зернышки...

ЧУДО-ЮДО из ЯЙЦА

Цель: та же.

Ход игры. Игра похожа на предыдущую, но из яйца должны вылупиться фантастические обитатели других планет: они могут скакать или ползать, ходить на четвереньках или перекатываться. Они изучают все, что им попадается на их пути, ищут себе пищу, общаются между собой миролюбиво или враждебно. Усталые, ищут подходящее место для отдыха и укладываются спать.

МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

Цель: Передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений.

ПЕРВАЯ ПОТЕРЯ

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию, как бы отвечая на вопросы: где, когда, почему, что потерял? Дети с помощью мимики, жестов, пластики тела создают мини-спектакль (этюд) на заданную тему.

Музыкальное сопровождение: «Первая потеря», муз. Р.Шумана (Альбом для юношества).

ПОДАРОК

Дети свободно и эмоционально передают радостное настроение в связи с полученным подарком. Фантазируют, когда (Новый год или день рождения), от кого (мама, папа, друг и т.п.), что именно получили в подарок.

Музыкальное сопровождение: «Новая кукла», муз. П. Чайковского (Детский альбом) или «Вальс-шутка», муз. Д.Шостаковича.

ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ

Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю.

Музыкальное сопровождение: «Вальс-фантазия», муз. М.Глинки или вальс «Осенний сон», муз. А. Джойса.

УТРО

Дети лежат на ковре (спят), ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, подходят к окну и, открыв его, любуются ранним утром...

Музыкальное сопровождение: «Утро», муз. Э.Грига; «Рассвет на Москvere», муз. М.Мусоргского.

БАБОЧКИ

На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любуются своими пестрыми крылышками. Легкие и воздушные, они порхают и кружатся в своем радостном танце.

Музыкальное сопровождение: «Мотылек», муз. Д.Жабалевского; «Вальс» из балета «Коппелия», муз. Л.Делиба.

В СТРАНЕ ЦВЕТОВ

В стране цветов праздничный бал. Каждый цветок импровизирует свои движения, выражая общее радостное настроение.

Музыкальное сопровождение: «Подснежник» («Времена года»); «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»; муз. П.Чайковского.

СНЕЖИНКИ

То медленно, то быстрее опускаются на землю снежинки, кружась и искрась в своем волшебном танце.

Музыкальное сопровождение: «Вальс» из оперы «Елка», муз. В. Ребикова; «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик», муз. П.И. Чайковского.

ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЛЕС

Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивают путников в самую чащу...

Музыкальное сопровождение: «Гном», муз. М. Мусоргского («Картинки с выставки»).

ПЕТЯ И ВОЛК

Храбро и весело шагает мальчик Петя, смешно переваливаясь, ковыляет утка; мягко ступая лапками, крадется кошка; легко и быстро летает птичка; тяжело, опираясь на палку, ходит дедушка, сердито идет волк...

Дети делятся на несколько групп и внутри каждой распределяют роли.

Музыкальное сопровождение: отрывки из симф. сказки «Петя и волк», муз. С Прокофьева.

В ЦАРСТВЕ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ

В морском царстве Золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрывается и закрывается раковина, быстро перемещается по дну краб...

Музыкальное сопровождение: «Аквариум» («Карнавал животных»), муз. К.Сен-Санса.

В ГОСТЯХ У РУСАЛОЧКИ

В подводном дворце морского царя Русалочка танцует в окружении рыб и медуз, крабов и морских звезд, раковин и кораллов...

Музыкальное сопровождение: «Нептун», муз. Г.Хольста.

У ВОЛШЕБНИЦЫ АНИТРЫ

В далекой и таинственной стране, где властвует прекрасная Анитра, она и ее подданные увлекают и заколдовывают путников, случайно попавших в эту страну...

Музыкальное сопровождение: «Танец Анитры из сюиты «Пер Гюнт», муз. Э.Грига.

В ЗАМКЕ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ

В заколдованный замок, где жизнь замерла и все обитатели которого, превращенные в статуи, застыли в разных позах, попадает принц. Он дотрагивается до спящей принцессы, и все вокруг оживает: потягивается и поднимается кошка, просыпается огонь в камине, слуги накрывают на стол, гости, очнувшись от сна, начинают двигаться и танцевать.

Музыкальное сопровождение: «Романс», муз. Д.Шостаковича.

СНЕГУРОЧКА

Наступила весна. Все оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные теплые лучи несут ей гибель; она прощается со всем, что ей дорого, и медленно тает...

Музыкальное сопровождение: «Романс» Г.Свиридова (из музыки к к/ф «Метель»).

В СТРАНЕ ГНОМОВ

Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше...

Музыкальное сопровождение: «Шествие гномов», муз. Э.Грига.

ГОРОД РОБОТОВ

Роботы вышли на улицы города, они сделаны из металла и пластика, их движения резкие и упругие...

Музыкальное сопровождение: «Монтекки и Капулетти» (из балета «Ромео и Джульетта», муз.С.Прокофьева).

ФАКИР И ЗМЕИ

Факир играет на дудочке, и спокойно лежащие на полу змеи начинают свой танец, плавно покачиваясь и извиваясь.

Музыкальное сопровождение: «Арабский танец» из балета «Щелкунчик», муз. П.Чайковского.

УМИРАЮЩИЙ ЛЕБЕДЬ

Раненный, лебедь пытается взлететь, чтобы догнать свою стаю, он машет крыльями, но силы убывают, сломанное крыло не подчиняется, движения становятся все слабее, он бессильно опускается на землю.

Музыкальное сопровождение: «Умирающий лебедь» («Карнавал животных», муз.К.Сен-Санса).

ЖЕСТЫ

ИДИ СЮДА. Вытянуть руку вперед с повернутой вверх ладонью, а затем махнуть «к себе».

УХОДИ. Согнуть руку перед грудью, кисть повернута ладонью «от себя», махнуть рукой «отсебя».

СОГЛАСИЕ. Кивнуть головой один или два раза (утверждающий).

НЕСОГЛАСИЕ. Покачать головой из стороны в сторону (отрицающий).

ПРОСЬБА. Рука вытянута вперед с повернутой вверх ладонью. Тяжесть тела переносится на переднюю часть стоп. Шея и корпус направлены вперед.

ОТКАЗ. Рука вытянута вперед с вертикально поставленной кистью. Ладонь повернута «от себя», корпус наклонен назад, голова повернута в сторону.

ПЛАЧ. Закрывать лицо руками, наклонить голову вперед вниз, приподнять плечи, плечи вздрагивают.

ЛАСКА. Поглаживать по плечу мягко, нежно, заглядывая в глаза.

КЛИЧ. Ладонь прикладывается «рупором» к приоткрытому рту, корпус подается в сторону посылаемого «звука».

ПРИВЕТСТВИЕ. Правая рука поднята вверх, маховые движения кистью из стороны в сторону.

ПРОЩАНИЕ. Глаза устремлены на уходящего, корпус наклонен вперед; плавные маховые движения кистью поднятой правой руки.

ПРИГЛАШЕНИЕ. Правая рука отводится в сторону, ладонь раскрывается, голова поворачивается за рукой.

БЛАГОДАРНОСТЬ. Сложенные вместе ладони прижаты к груди, локти расставлены в стороны, голова наклонена вперед.

НЕГОДОВАНИЕ. Возмущение: «Да что же это такое!».

НЕ ЗНАЮ. Приподнять плечи, руки слегка разведены, ладони раскрыты.

Жестом можно также передать восхищение и удивление, он может быть отстраняющим и повелевающим. С его помощью можно предложить детям охарактеризовать предмет по размеру и форме.

Примерный комплекс упражнений №1 на занятиях гимнастикой

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

1. Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса. «Уголок»

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянута в коленях и стопе, руки опущены на пол. 2/4: 1-й такт - ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 2-й такт - ноги вытягиваются вверх на 45° (уголок); 3-й такт - ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 4-й такт - исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса). Упражнение повторяется 4 раза.

2. Упражнение для выворотности и эластичности ног в комплексе с упражнением для мышц спины.

«Складочка»

Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны - «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол.

3/4: 1-2-й такты - руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4-й такты - опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6-й такты - сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8-й такты — исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

3. Упражнение для развития гибкости позвоночника. «Свечка»

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол.

3/4: 1-4-й такты - тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем положение ног «в воздухе» - «свечка»;

5-6-й такты — ноги сгибаются в коленях;

7-8-й такты - возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

4. Упражнение для вытянутости ног «в воздухе».

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени и стопы вытянуты.

3/4: 1-2-й такты - работающая нога медленно поднимается на 90°;

3-4-й такты - нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе»;

5-6-й такты - нога медленно опускается;

7-8-й такты - исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса). Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

5. Grandbattementjete (бросокногина 90°).

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, колени и стопы вытянуты.

2/4: 1-й такт - работающая нога энергично выбрасывается на высоту 90°;

2-й такт - нога медленно опускается в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза правой ногой, 4 раза - левой ногой. Бросок делается легкий,

свободный, сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе. Неправильное исполнение больших battements чаще всего является результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90°. Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима даже в тех случаях, когда это позволяют природные данные.

Примерный комплекс упражнений № 2 на занятиях партерной гимнастикой

1. Упражнения для мышц спины

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4:

1-2-й такт. Корпус вытягивается, подтягивается.

3-4-й такт. Корпус расслабляется. Упражнение повторяется 4 раза.

2. «Складочка»

Исходное положение (упр. № 1).

2/4: 1-2-й такт - руки поднимаются в III поз.

3-4-й такт - сохраняя III позицию «складочка» к ногам (спина подтянутая, ноги вытянуты).

5-6 такт - сохраняя III позицию поднимаем корпус вверх.

7-8 такт - исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.

3. Упражнение для выворотности и эластичности ног

Исходное положение (сидя на полу). «Лягушка»

3/4: При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса.

4. Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине).

4/4: 1-й такт — напрячь все мышцы тела. 2-й такт - расслабить все мышцы.

5. Упражнение для гибкости позвоночника

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

4/4: 1-й такт - отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо.

2 такт - возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

6. Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса («качалочка»).

Исходное положение: лежа на животе, руки в III позиции, корпус подтянут.

2/4, 3/4: Поочередно вверх поднимаются руки (сохраняя III позицию), а затем ноги. Следить, чтобы учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

3/4: Встать около ковриков.

VI позиция ног, руки в подготовительном положении.

Руки через стороны поднимаются в III позицию, «складочка» к ногам (руки сохраняют III позицию, ноги вытянуты в коленях), сохраняя III позицию поднимаем корпус вверх, исходное положение.

Разминочный комплекс:

1 уровень. Голова и шея: наклоны головы; повороты головы; полукруг головой; круговые вращения головой; вытягивание шеи вперёд — назад, из стороны в сторону; составление комбинаций.

2 уровень. Плечи, грудная клетка: поднимание плеч поочерёдно, вместе; подача плеч вперёд - назад: круговые вращения плечами; движения по схеме: крест, квадрат, круг и сдвиг параллельно полу.

3 уровень. Пояс и тазобедренная часть: наклон туловища с прямой спиной параллельно полу; перевод прямых рук от корпуса к голове параллельно полу; усиленные наклоны абсолютно прямой спиной; выход через вогнутую спину и согнутые колени в исходную позицию; основные виды движений для разминки тазобедренной части (пелвиса): вперёд — назад; из стороны в сторону; подъём бедра вверх («хип лифт»), спиральное закручивание пелвиса («шимми»); «волны»: вперёд, боковые, назад, вертикальные сверху — вниз, снизу - вверх.

4 уровень. Ноги, руки: работа над выразительностью рук: работа над пальцами, кистями, локтями, плечами - взмахи (плавно и, наоборот, фиксируя каждое промежуточное положение), «волны» во всех направлениях относительно корпуса; составление комбинаций; растяжки ног даются из раздела «Элементы партерного экзерсиса»; прыжки на месте, с продвижением и поворотами в разных ритмических рисунках; попеременное поднимание (бросок) ноги на 90 и больше вперёд, назад, в сторону.

Раздел «Гимнастика и акробатика», «Трюковая пластика».

Темповые элементы:

- Группировка
- Перекат назад и вперёд в группировке
- Перекат вперёд со стойки на руках
- Кувырок
- Сед и кувырок назад в стойку на руках
- Переворот боком
- Переворот боком на одну руку
- Перекидка вперёд
- Перекидка назад
- Горизонтальный переворот
- Вальсет
- Темповый переворот
- Курбет
- Рондат
- Фляк
- Фляк в упор лежа
- Фляк на одну руку
- Серия фляков
- Рондат и фляк

- Сальто назад с места
- Темповое сальто назад
- Комбинации сальто назад
- Сальто вперед с места
- Сальто вперед с разбега
- Маховое сальто вперед
- Сальто назад выпрямившись
- Бланш
- Полет-кувырок
- Прыжок с поворотом на 360 в кувырок
- Твист в группировке
- Сальто боком
- Пируэт
- Медленные перевороты

Группировка - это положение тела, при котором ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, приближены к груди и удерживаются хватом рук либо за середину голени, либо под заднюю поверхность бедра (применяется в основном для сальтовых вращений). То есть под группировкой понимается такое положение, при котором тело исполнителя собрано “в комок”. Для освоения группировки лягте на спину, руки вытяните за головой. После этого резким движением согните ноги и плотно прижмите колени к груди на ширине плеч и одновременно захватите голени руками, подбородок прижмите к груди, спину округлите. К освоению данного упражнения нужно отнестись со всей серьезностью в связи с тем, что в большинстве прыжков типа сальто группировка с различными ее модификациями является одним из основных положений тела в безопорной фазе.

Перекат назад и вперед в группировке.

Исходное положение: примите положение группировки.

Исполнение: наклоните голову на грудь и сделайте перекат назад до касания затылком пола, после чего не останавливаясь, и не меняя положения, сделайте перекат вперед и вернитесь в исходную позицию. Обратите особое внимание на то, чтобы ваше тело в перекатах постоянно находилось в группировке.

Перекат назад в группировке (подставляя руки к плечам) и перекат вперед в группировке.

Исходное положение: примите положение группировки.

Исполнение: наклоните голову на грудь и сделайте перекат назад, в конце переката назад в момент касания затылком пола поставьте ладони на пол, к плечам, после этого не останавливаясь сделайте перекат вперед захватывая руками голени и вернитесь в исходное положение.

Перекат вперёд со стойки на руках в стойку на ногах с прямыми руками и ногами

В исходном положении необходимо начать падение вперёд всем телом от пяток, подобно вращательному движению вокруг точек хвата на перекладине. Кисти повернуть пальцами наружу и большой палец присоединить к остальным. Пройдя таким образом путь в 45град., необходимо слегка подать плечи вперёд, сдерживая движение силой рук. перед приходом на опору голову наклонить вперёд и слегка ссутулиться, чтобы коснуться опоры сначала плечами и лопатками.

Во время переката через округлённую спину ноги должны продолжать движение по широкой дуге к полу. Перед тем как они опустятся пятками к полу, гимнаст быстрым перекатом через спину садится и далее, сохраняя скорость движения, напоминающего покачивание округлённого тела на опоре, быстро наклоняется к ногам. Одновременно, что очень важно, в момент седа и начала наклона вперёд следует опереться руками у таза и сделать ими сильный и длинный толчок назад, сопровождающий наклон туловища к ногам. В результате этих действий таз оторвётся от опоры и гимнаст встанет на ноги. Пока не почувствуется уверенная опора на ноги, выпрямляться нельзя. При овладении перекатом необходимо добиться хорошего наката за счёт последовательного касания пола всеми точками опорной поверхности спины (особенно поясницы).

Разновидностью переката является **перекат со вставлением ноги врозь** (в этом случае опора руками приходит между ногами) и перекат со вставлением ноги врозь без опоры руками – за счёт наката при достаточной жёсткости всех звеньев тела в момент переката. При обучении рекомендуется освоить отдельно перекат со стойки в положение лёжа на спине на мягкой опоре с помощью партнёра, поддерживающего за ноги, и вставание из седа наклоном вперёд.

Кувырок вперед в группировке.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: выпрямляя ноги, оттолкнитесь и перенесите вес тела на руки; руки выполняя работу уступающего характера сгибаются в локтях, при этом подбородок опускается на грудь, а голова проходит между рук. В момент касания опоры шей и лопатками, руки снимаются с пола, и с переходом на спину принимая положение плотной группировки (с захватом руками голеней сверху), выполните перекат вперед и примите исходное положение.

Обратите внимание на то, чтобы кувырок исполнялся слитно в одном темпе, при этом должен сохраняться эффект прокатывания, т.е. при исполнении кувырка у вас должно создаваться ощущение катящегося шара или колеса, что становится возможным лишь при плотной группировке и согласованной работе всех частей тела, в противном случае ваш кувырок будет похож на прокатывание кубика, либо колеса шестигранной формы. После освоения

кувырка в среднем темпе, попытайтесь исполнять его в максимально быстром темпе.

Серия кувырков вперед в группировке.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: выполните слитно не останавливаясь и не фиксируя конечного положения от 5 до 10 кувырков вперед. По мере освоения увеличивайте темп, сохраняя при этом корректную технику.

Кувырок вперед согнувшись.

Для корректного исполнения данного вида кувырка необходимо наличие некоторой гибкости, в частности умение выполнять наклон вперед в положении стоя (складка стоя).

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, наклонитесь вперед и поставьте руки на пол на расстоянии шага от ног (ноги при этом полностью выпрямлены в коленных суставах).

Исполнение: оттолкнитесь и перенося вес тела на руки выполните кувырок вперед, в момент перехода на спину, руки снимаются с опоры возле головы и ставятся на пол возле бедер. Используя инерцию и толчок руками возле бедер выйдите в исходное положение. При выполнении данного вида кувырка обратите внимание на то, чтобы ноги находились постоянно выпрямленными и при их отрыве от опоры носки были оттянуты.

Кувырок вперед через стойку на руках.

Данный вид кувырка предполагает, что исполнитель имеет некоторые навыки владения стойкой на руках.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, руки поднимите вверх.

Исполнение: наклонитесь вперед поставьте руки на пол на расстоянии шага от ног и махом одной ноги и одновременным толчком другой выйдите в стойку на руках. Зафиксируйте на несколько секунд стойку. После этого согните руки и наклоняя голову на грудь опуститесь на лопатки и сделайте перекат вперед в группировке и вернитесь в исходное положение. Аналогично выполняется кувырок вперед согнувшись.

Кувырок вперед прыжком.

Этот вид кувырка предполагает, что исполнитель в совершенстве владеет всеми перечисленными видами кувырков вперед.

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, руки опущены вниз.

Исполнение: слегка согните ноги в коленях и несколько наклоните корпус вперед, отведите руки назад для замаха; затем резко выбрасывайте их вперед, одновременно отталкиваясь ногами и выпрямляясь прыгните вперед. Тело в безопорной фазе должно быть выпрямленно и находиться в горизонтальном

положении. Во время касания руками пола мягко их согните и выполните кувырок вперед в группировке и вернитесь в исходное положение. Важным моментом в исполнении данного вида кувырка является приземление на руки. Необходимо сработать руками так, чтобы поступательное движение вперед создаваемое летом плавно перешло во вращательное движение в кувырке. В связи с этим техника выполняемого кувырка основывается на правильном накате, который поможет четко по спирали закруглить траекторию лета, для того чтобы исключить ударные нагрузки на позвоночный столб.

В период освоения данного вида кувырка на участок приземления следует укладывать не менее 2-х матов в толщину.

Кувырок назад в группировке.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: одновременно оттолкнитесь руками и ногами и плавно сваливаясь назад сгруппируйтесь, сделайте перекат назад и в момент касания шей пола, переведите руки на пол за плечами и несколько приподнимитесь на них тем самым освобождая шейный отдел позвоночника и затылок от нагрузок ударного и изламывающего характера. Оттолкнитесь руками от пола и примите исходное положение.

Важным моментом в исполнении данного вида кувырка является своевременная амортизация руками предохраняющая голову и шею от травмирующих нагрузок. Для этого необходимо своевременно отпустить руки, которые придерживают группировку за голени и немедленно поставить их на пол за плечами после чего отжаться на них ровно настолько сколько необходимо для того чтобы шея и голова прошла между руками не касаясь опоры.

Кувырок назад согнувшись.

Как и для кувырка вперед согнувшись корректное исполнение данного вида кувырка возможно при наличии некоторой гибкости, в частности умение выполнять наклон вперед в положении стоя (складка стоя).

Исходное положение: станьте прямо, ноги вместе, наклонитесь вперед и вытяните руки назад (ноги при этом полностью выпрямлены в коленных суставах). Исполнение: сваливаясь назад оттолкнитесь и перенося вес тела на руки выполните кувырок назад, в момент касания шей опоры, руки снимаются с пола возле бедер и ставятся на пол возле головы, после этого отождмитесь на руках настолько, чтобы шея и голова прошли между руками не касаясь опоры и вернитесь в исходное положение. Одним из важных моментов исполнения данного упражнения является своевременная амортизация руками, которая способствует созданию эффекта прокатывания при сваливании всего тела назад. При выполнении данного вида кувырка обратите внимание на то, чтобы ноги находились постоянно выпрямленными и при их отрыве от опоры носки были оттянуты.

Кувырок назад через стойку на руках.

Данный вид кувырка предполагает, что исполнитель имеет некоторые навыки стойки на руках.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: одновременно оттолкнитесь руками и ногами и плавно сваливаясь назад сгруппируйтесь, сделайте быстрый и мощный перекат назад и в момент касания шейей пола, переведите руки на пол за плечами. Используя инерцию переката выпрямите полностью руки и разгибая тело вытянитесь в стойку на руках не останавливаясь перейдите в положение упор согнувшись. Этот вид кувырка назад предъявляет некоторые требования к силовой подготовке в частности к умению отжиматься вниз головой в стойке на руках у стены. Кроме этого как говорилось выше необходим быстрый и мощный вход в перекал, позволяющий преобразовать вращательное движение в горизонтальной плоскости в прямолинейное поступательное, выполняемое в вертикальной плоскости. Данный кувырок должен выполняться слитно в одном темпе без фаз фиксации.

Кувырок боком.

Исходное положение: примите упор присев, руки поставьте на пол перед собой на расстоянии шага от ног.

Исполнение: одновременно оттолкнитесь руками и ногами и плавно перекачивайте сь в правую сторону. В момент прокатывания по всей спине в поперечном направлении возьмите широкую группировку под бедра. В момент касания левой ногой пола отпустите группировку и вернитесь в исходное положение. Этот вид кувырка может исполняться как в правую так и в левую сторону.

Кувырок через плечо вперед.

Этот вид кувырка практикуется в основном спортсменами занимающимися борьбой (самбо, дзю-до, и т.п.). Преимущество данного кувырка перед другими кувырка ми вперед в том, что даже при самом неудачном его исполнении риск травмировать голову и шейный отдел позвоночника сведен к минимуму. Относительная безопасность этого кувырка основывается на том, что вертикальная плоскость в которой выполняется кувырок проходит не через ось симметрии тела, а по диагонали через правое плечо и левое бедро (при кувырке через правое плечо), при этом голова и шея оказываются прикрытыми правым плечом и в стороне от оси кувырка

Исходное положение: станьте прямо наклонитесь в перед по диагонали, т.е. правое плечо тянется к левой ноге при этом правая рука несколько согнутая в локтевом и плечевом суставах вытягивается за левую ногу, ноги полусогнуты

Исполнение: слегка отталкиваясь ногами от опоры плавно прокатывайтесь по правой руке, затем по правому плечу и по диагонали по спине. В момент начала кувырка необходимо наклонить голову вперед и на сколько это возможно “прикрыть” ее плечом. Завершив кувырок, вы должны оказаться в положении упор присева под углом примерно 45 градусов к направлению вертикальной оси кувырка. При правильном исполнении кувырка через плечо он может исполняться на достаточно жесткой поверхности (асфальт, бетон) без каких либо последствий и повреждений для занимающегося. При этом необходимо помнить, что главной задачей является увеличение наката дабы убрать все ударные нагрузки.

Сед и кувырок назад в стойку на руках с прямыми ногами и руками.

Данное упражнение как бы точно повторяет описанный выше перекат, но в обратной последовательности. При сильном наклоне вперед, садясь назад, гимнаст как можно раньше встречает опору руками и тем самым смягчает сед. Коснувшись тазом опоры, он выпрямляется и перекатом на спину направляет носки в точку над головой и одновременно опускает прямые руки (пальцами наружу) за голову на опору. Спортсмен делает круговое движение переката через спину в сочетании с быстрым разгибанием в тазобедренных суставах и как бы натывается на руки. Действенный приём при обучении этому упражнению – помощь партнёра с тягой за ноги в момент разгибания с выходом в стойку. Целесообразно отработать отдельно детали постановки рук на опору и переход в стойку из положения лёжа на спине.

Сальто боком в группировке или согнувшись ноги врозь после рондата или фляка

Курбет перед толчком па сальто надо делать по закругленной траектории на упруго-жесткие ноги. Поворот вокруг продольной оси выполняется одновременно с отталкиванием. Поворачиваться надо всем толком при ведущей роли в повороте рук и плечевого пояса. Округляя в момент толчка туловище (втягивая живот), гимнаст должен очень быстро, хлестко взмахнуть руками вверх и в сторону поворота, причем левой рукой (при повороте налево) мах надо делать вдвое быстрее, чем правой.

К моменту потери связи с опорой гимнаст успевает выполнить большую часть поворота (60-80 градусов). При повороте налево во время вылета он продолжает энергичное движение левой рукой сверху по широкой дуге в сторону и вниз и ноге. Мах другой рукой спортсмен направляет вверх и затем возвращает ее вниз к одноименной ноге. Одновременно с опусканием рук происходит разведение ног с последующим принятием группировки с согнутыми или прямыми ногами (с захватом руками ног под колени). Начало группировки недопустимо, пока не выполнен поворот на 90 градусов. Группируясь, спортсмен должен стремиться развести ноги как можно шире, приближая колонны к плечевым суставам. При этом туловище надо округлять и, разводив лопатки, наклонять голову вперед: такие действия способствуют увеличению «крутки».

Сальто боком может быть выполнено в переход, с последующим переворотом в сторону, рондато или с таким же сальто.

Обучение.

А. Исходная база.

1. С 2-3 шагов сальто боком махом одной и толчком другой.
2. Сальто назад в группировке после рондата.

Б. Основные упражнения

1. Из положения стоя на полу спиной к основному направлению мах руками в стороны-вверх и дугами наружу вниз одновременным поворотом на носках на 90 градусов. Мах руками надо выполнять быстро, хлестко, слитно с поворотом, при этом мах рукой, одноименный поворот; направляется вверх и в сторону поворота вдоль головы (касаясь уха). Это упражнение следует повторять регулярно, многократно, включая его в разминку.

2. Кувырок боком через барьер (горка матов или рулон акробатической дорожки из войлока). Вначале следует повторить кувырок боком из стойки боком в избранную сторону. Затем надо постепенно приближать исходное положение к стойке спиной к основному направлению и увеличивать высоту препятствия.

3. Прыжок вверх и назад с поворотом на 90 градусов в кувырок боком после рондата, фляка. Выполняется в яму или на поролоновые маты. В первых подходах после поворота, входя в кувырок, можно слегка коснуться дорожки первой опорой ногой.

4. Сальто боком после рондата, фляка. Упражнение выполняется с умеренного разбега, но с активными действиями при рондате, фляке. Необходимо давать гимнасту установку на полный поворот на 90 градусов перед сальто. Можно установить ориентир для поворота. Для страховки тренер при повороте должен стоять со стороны спины спортсмена. Если поворот выполняется налево, то правой рукой тренер подхватывает исполнителя под поясницу слева и помогает (если необходимо) в момент отталкивания. Во второй половине сальто тренер подхватывает гимнаста за поясницу двумя руками и контролирует приземление. Первые самостоятельные прыжки рекомендуется выполнять с приземлением в поролоновую яму.

В. Затруднения в обучении.

Форма прыжка искажена, спортсмен выполняет нечто среднее между сальто боком и сальто назад, падает назад после приземления.

1. Не освоен поворот на 90 градусов при отталкивании. Надо возвратиться к упражнениям Б-1,2,4 и прочно овладеть ими на батуте, трамплине, обращая внимание прежде всего на быстрый, четкий поворот. Полезно повторять курбет толчком с повышенной опоры в отскок с поворотом на 90 градусов и последующим кувырком боком.

2. При отталкивании плечи «сваливаются» назад. Рекомендуется, выполняя сальто боком, по возможности ограничивать перемещение плечевого пояса по ходу прыжка в конце отталкивания. При толчке и повороте не следует выпускать из поля зрения носки ног и округлять при этом спину, втягивая живот.

Гимнаст недокручивает сальто, натывается на ногу, падает набок.

3. Недостаточно мощное отталкивание ногами с медленным разгибанием туловищем. Необходимо многократное повторение курбета толчком руками с повышенной и обычной опоры, с мощным отскоком вверх. Совершенствуя упражнения Б-5, Г-3,4, следует сосредоточиться на быстром разгибании туловищем при толчке, махе ногой в сторону-вверх при вылете с последующим быстрым принятием группировки.

4. Неплотная группировка, гимнаст вращается замедленно. Повторяя сальто боком на снарядах и на дорожке, необходимо стараться «растянуть» руками ноги в стороны пошире, приблизить их к плечам.

Приземление неустойчивое, спортсмен продолжает двигаться, по ходу прыжка.

5. Быстрый разбег со «сваливанием» плеч при толчке, как следствие - излишняя скорость горизонтального перемещения. Не уменьшая скорости разбега, увеличить стопорящий эффект отталкивания. Лишь в крайнем случае снизить интенсивность движений в целом.

6. При достаточной высоте сальто «вторая» опорная нога ставится близко к «первой», в узкую стойку, неустойчивое положение. Повторяя упражнение Б-5, следует делать при приземлении широкий шаг по ходу движения. Полезно освоить разгруппировку «выстреливанием» дальней ногой с широким шагом ею в сторону (с приземлением на мягкую опору).

Г. Вспомогательные упражнения.

1. На батуте с поясом и без него. Стоя на краю сетки, толчком с места прыжок назад и вверх с поворотом на 90 градусов в кувырок боком в поролоновую яму.

2. На трамплине. Выполнять упражнение Г-1 с поясом и без него. Опыт ведущих спортсменов-акробатов показывает, что трамплин является важнейшим вспомогательным снарядом для овладения большинством разновидностей сальто боком.

3. Имитационное упражнение для разучивания сальто боком махом одной и толчком другой ногой. Исходное положение: стоя в небольшом выпаде левой лицом к гимнастической стенке, правая рука в положении замаха спереди, левая сзади - толчком левой и махом правой с одновременным разнонаправленным махом руками в стороны и вверх прыгнуть на стенку и опереться о нее левой рукой в крайнем верхнем положении.

Переворот боком (колесо) на одну руку.

Этот вид колеса можно начинать осваивать только после того как будет хорошо освоено колесо на две руки. Данный вид переворота может выполняться как через ближнюю руку (рука, которая при выполнении колеса на две руки первая ставится на пол), так и через дальнюю. При этом скорость работы ног должна быть увеличена, настолько что бы положение в котором должна была бы работать “недостающая” рука проходило в лет. Этот вид переворота детально описан не будет т.к. при отличном выполнении колеса на две руки занимающийся обычно без особого труда сам начинает пробовать колесо на одну руку. Все рекомендации для колеса на две руки подходят с некоторыми поправками для колеса на одну руку в связи с этим стоит упомянуть лишь некоторые основные положения:

1. Переворот выполняется в строго вертикальной плоскости;
2. Опорная рука ставится как можно дальше от толчковой ноги;
3. Толчковая и маховая нога работают таким образом, чтобы обеспечить максимально возможное вращательное и линейное движение (накат).

Медленный переворот вперед (на одну ногу) “перекидка вперед”.

Данный вид переворота в гимнастике и акробатике выполняется в основном женщинами, т.к. для правильного его исполнения необходима значительная активная подвижность не только в продольном разведении ног (шпагат) но и в прогибании позвоночника назад (мост).

Исходное положение: станьте прямо, левую ногу выставьте на пол шага вперед, руки поднимите вверх.

Исполнение: сместите вес на правую ногу и с переносом веса на левую ногу наклонитесь вперед и одновременно с махом правой ноги вверх поставьте на пол руки на расстоянии шага от левой ноги, продолжая движение выйдите в стойку на руках и максимально оттянитесь в плечах. В положении стойки на руках ноги разведены в продольном шпагате, взгляд направлен на опору. Далее правая нога ставится на опору, левая нога полностью выпрямлена и находится в вертикальном положении, плечи максимально оттянуты, голова запрокинута назад. Продолжая движение руки снимаются с опоры, и тело двигается за левой ногой, при этом прогиб в позвоночнике остается до тех пор пока центр тяжести полностью не перейдет на правую ногу, голова все время запрокинута назад. Как только движение будет закончено примите исходное положение. Следует обратить особое внимание на то, что голова остается запрокинутой назад практически до полного завершения данного упражнения.

Медленный переворот назад (на одну ногу) “перекидка назад”.

Данный вид переворота как и переворот вперед требует значительной подвижности в позвоночнике и тазобедренных суставах.

Исходное положение: станьте прямо левую ногу выставьте на пол шага вперед, руки поднимите вверх.

Исполнение: медленно прогибайтесь назад, левая нога при этом согласуясь с прогибом поднимается вверх, правая несколько сгибается и остается на опоре, руки максимально оттягиваются в плечах. Как только руки коснутся опоры, левая нога должна быть поднята вертикально вверх образуя с правой

ногой тупой угол, плечи оттянуты, тело максимально прогнуто в поясничном и грудном отделе позвоночника, голова откинута назад, взгляд направлен на кисти рук. Продолжая движение левая нога заходя за вертикальную плоскость, смещает центр тяжести таким образом, что правая нога отрывается от пола и двигается за левой, при этом обе ноги максимально разведены в положении близком к “шпагатному”. Пройдя горизонтальную плоскость левая нога ставится на пол на носок, при этом правая нога находится вверху и начинает опускаться на пол одновременно с переносом веса на левую ногу и отрывом рук от земли. Правая нога в данном движении двигается одновременно с корпусом и руками, являясь как бы их продолжением. Опустите правую ногу на пол выпрямитесь и примите исходное положение.

Горизонтальный переворот (“бедуин”).

Исходное положение: расставьте прямые ноги на полторы ширины плеч, корпус наклоните вперед до горизонтального положения, руки выпрямлены и разведены в стороны, голова несколько приподнята.

Исполнение: перенесите центр тяжести на левую ногу, которая всвязи с этим немного сгибается, правая нога слегка отрывается от пола; после этого перенесите вес на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, после чего продолжая движение резко оттолкнитесь ею, и одновременно с отталкиванием сделайте быстрый и мощный мах левой ногой вверх по круговой траектории слева направо; находясь в безопорном положении вы должны повернуться в горизонтальной плоскости на 360 гр.; при этом правая нога после отрыва от пола также делает мах слева на право по круговой траектории; приземление производится на левую ногу. При изучении данного прыжка обратите внимание на то, что мах ногами должен быть как можно выше, при этом для увеличения вращения в горизонтальной плоскости, необходимо, чтобы в нем активно участвовали корпус и руки. Важным моментом этого прыжка является то, что во время замаха, лета и приземления корпус находится в горизонтальном положении. Данный прыжок может исполняться в серии в темпе, для этого во время приземления на левую ногу корпус должен приходит немного недокрученным, а правая нога должна несколько запаздывать с приземлением и ставиться немного позади левой, создавая ход и облегчая тем самым отход на следующий прыжок.

Вальсет.

Большинство современных акробатических прыжков и комбинаций выполняется после небольшого разбега с темповым подскоком (вальсетом) перед прыжком или без разбега – сразу с вальсета с места. Качество разбега и вальсета во многом определяет успех отдельного прыжка или комбинации.

Разбег. Его длина зависит от сложности последующих прыжков, а также степени владения ими. Более сложные прыжки (например, сальто с поворотами, двойные сальто) требуют большего по величине и скорости разбега. Общеизвестно, что по мере овладения изучаемой комбинацией длину

разбега следует уменьшить до 2-3 шагов, сохраняя при этом необходимую скорость перед входом в первый элемент. разбег должен быть свободным, с широкой амплитудой маха руками, без чрезмерного наклона плечевого пояса вперед. Перед последним шагом разбега руки следует свободно отвести назад для замаха.

Вальсет. Имеет свои отличительные особенности в зависимости от того, выполняется ли основной прыжок в доскок, или в переход.

В последнее время в связи с ограничением длины разбега и большей стилизацией всех движений вальсет, принятый мастерами акробатики за норму, в гимнастике трансформировался в стилизованный подскок с прямыми ногами и оттянутыми носками.

Если выход в стойку с вальсета выполняется толчком левой и махом правой, то гимнаст либо шагом правой (с ходу), либо с места выполняет подскок с махом руками вверх. Во время прыжка с лёгким прогибом ноги соединены, носки оттянуты. Возможен и другой вариант вальсета: во время подскока толчком правой левая нога отводится назад. В обоих случаях после подскока приземление происходит на правую с одновременным выведением левой ноги вперед. Далее левая опускается на пол, и производятся действия, направленные на выполнение последующего элемента: переворота вперед, в сторону и т.д.

Вальсетом овладеть несложно, и тем не менее недостатки в технике этого «входного» прыжка зачастую отрицательно сказываются на качестве последующих элементов.

Темповой переворот вперед (на две ноги).

Исполнение: после небольшого разбега сделайте вальсет; нагните корпус вперед и поставьте руки на пол на расстоянии шага от толчковой ноги, оттолкнитесь левой ногой и одновременно сделайте резкий взмах правой ногой вверх. Выйдя в положение стойки на руках и проходя вертикальное положение, правая нога догоняет левую и резко затормаживается, одновременно с этим действием выполняется толчок прямыми руками за счет поднимания плеч; далее следует фаза полета, который происходит по высокой и закругленной траектории. В момент приземления тело должно быть умеренно прогнуто, руки подняты вверх, голова откинута назад. Приземление осуществляется на носки выпрямленных ног, с последующим некоторым сгибанием в коленных суставах. Важнейшими компонентами техники, являются мощный толчок одной ногой и резкий мах другой ногой с последующим резким торможением, толчок прямыми руками за счет поднимания плеч, а также правильное приземление на пол. При изучении переворота вперед следует обратить особое внимание на то, что при постановке рук на опору взгляд должен быть направлен на кисти рук, а во время полета и приземления голова должна быть запрокинута назад.

Курбет.

Данный прыжок является одним из самых важных элементов акробатики и спортивной гимнастики. Этот элемент как самостоятельный прыжок не имеет практической ценности, но как составная часть он входит во все разгонные элементы связанные с перемещением назад, а также играет решающую роль при всех отходах на сальтовые вращения любой сложности. Переоценить значение правильного курбета невозможно, т.к. резкий и мощный технически правильно выполненный курбет позволяет не только увеличить скорость поступательного перемещения назад но и дает возможность более высокого и мощного отхода на сальтовые вращения. Поэтому данному элементу необходимо уделить особое внимание, помятуя о том, что он является одним из основных и решающих элементов всех акробатических прыжков.

По своей структуре курбет является полупереворотом, т.е. вращение в вертикальной плоскости происходит на угол в 180 гр., в рассматриваемом виде это прыжок из стойки на руках в стойку на ногах с поднятыми вверх руками.

Исходное положение: выйдите махом в стойку на руках на возвышении не более 25-30 см.

Исполнение: сгибая ноги в коленях и немного прогибаясь в грудной и поясничной части позвоночника начните терять равновесие в направлении передней части тела. После потери равновесия сделайте резкое разгибание ног в коленных суставах и толчок прямыми руками в плечах; продолжая движение в безопорной фазе резко согните прямые ноги в тазобедренных суставах после чего затормозите сгибание. Данный цикл движений позволит как говорят акробаты и гимнасты “поднять плечи” и прийти в положение близкое к вертикальному. Приземлитесь на носки прямых ног, после чего сделайте отпрыжку вверх. Руки при этом подняты над головой. При выполнении курбета обратите внимание на то, чтобы полетная фаза была как можно дольше, а приход как можно ближе к вертикали. При совершенствовании курбета высоту опоры следует постепенно понижать, чтобы сохраняя все технические характеристики перейти к его выполнению на полу.

Рондат.

Рондат, является одним из ключевых элементов всех акробатических прыжков он позволяет перейти от разбега к прыжкам выполняемым спиной или боком по направлению движения. Во многом качество выполняемых прыжков с вращением назад зависит от качества выполнения рондата. В связи с этим изучению этого элемента необходимо уделять особое внимание.

Исполнение: с нескольких шагов разбега сделайте вальсет с левой ноги (при рондате влево), наклоните корпус вниз и вынесите прямые руки перед собой. Потянитесь вперед и поставьте левую руку как можно дальше от левой ноги пальцами наружу, одновременно с этим сделайте толчок левой и мах правой ногой вверх, в момент окончания толчка левой ногой, правая рука ставится на пол на расстояние примерно полторы ширины плеч, и смещенной на 10-15 см влево от оси на которой поставлена левая рука, пальцами в направлении противоположном направлению движения. Выйдя в стойку на руках левая нога соединяется с правой, корпус разворачивается на 180 гр.,

после чего сталкиваясь руками выполните курбет и придите на пол с поднятыми вверх руками.

При выполнении рондата необходимо обратить внимание на следующие рекомендации:

1. Весь прыжок должен выполняться в строго вертикальной плоскости;
2. Первая рука должна ставиться возможно дальше от толчковой ноги при этом фаза полета отсутствует;
3. Необходима установка на более позднюю опору второй рукой, субъективно вы должны ощущать, что выход в стойку соединение ног и поворот происходит при опоре одной первой руки (левой при рондате влево). Фактически же опора правой рукой начинается при повороте тела примерно на 135 гр.
4. При правильной постановке рук вы должны ощущать эффект “прокатывания” по рукам, при этом руки несколько сгибаются играя рессорную функцию, создавая тем самым условия для эффективного сталкивания на курбетных действиях. Сталкивание с рук при рондате является одним из основных условий для выполнения мощного курбета. Следует отметить, что во время сталкивания необходимо как говорят гимнасты “закрыться”, т.е. принять положение при котором спина округлена, а плечи несколько сведены. Именно эти действия обеспечивают наиболее эффективный курбет;

5. Вторая полетная фаза рондата - курбет должен аккумулялировать в себе все усилия предыдущих действий.

В зависимости от элементов выполняемых после рондата техника курбетных действий в нем может быть направлена либо для создания значительной линейной скорости “в ход” (фляк, темповое сальто), либо для набора значительной высоты “в стопор” (сальто). Более подробно эта техника будет рассмотрено в соответствующих соединениях (рондат+фляк; рондат+сальто).

Фляк.

Один из важнейших служебных элементов акробатики, дающий возможность выполнять высокие прыжки. Фляк представляет собой темповое соединение двух курбетных движений - прыжка назад на руки и собственно курбета.

Учебный фляк. Как правило, это фляк с места. Для него характерно «сваливание» тела назад одновременно с махом прямыми руками, опережающим движение головой назад. Голова остается слегка наклоненной на грудь вплоть до окончания маха руками. Полное разгибание тела совпадает с окончанием толчка ногами и сопровождается низким, стелющимся полетом в стойку на руках. Прогибаясь и одновременно наклоняя голову назад, гимнастка жестко встречает опору прямыми руками; оттягиваясь при этом в плечах, начинает «снятие курбета». Синхронизация оттягивания в плечах, заканчивающегося отталкиванием руками, и сгибания в тазобедренных суставах - наиболее важный момент курбетной части фляка. Завершение курбета сопровождается постановкой прямых ног примерно в зоне

отталкивания руками с последующей амортизацией прихода и полным выпрямлением тела.

Разгонные фляки могут быть рассмотрены на примере условной серии фляков, начинающейся фляком с места и заканчивающейся фляком, обеспечивающим выполнение высокого сальто.

В отличие от фляка в остановку при выполнении фляка, начинающего некую серию движений, маховое движение руками и «сваливание» тела назад производятся значительно энергичнее. «Снятие курбета» должно сопровождаться активным округлением спины и постановкой ног «под себя». К моменту завершения амортизации тело гимнастки должно быть за опорной вертикалью, как бы после сильного «сваливания» назад. Голова при этом несколько наклонена на грудь, тело выпрямлено. Таким образом, подготовлены условия для выполнения собственно разгонного фляка.

Большая переместительная скорость даст возможность выполнить невысокий длинный полет с уменьшенным прогибанием тела. Руки и голова работают очень активно, что позволяет подготовить курбетное движение без потери вращения и перемещения тела. Предшествующее этому натяжение мышц при перемещении тела назад способствует быстрому их срабатыванию в момент прихода в стойку и на последующем курбете. В данной части фляка наблюдается небольшое сгибание рук, связанное с амортизацией стопорного прихода на руки. Для сохранения переместительного движения курбетная часть фляка должна быть выполнена так, чтобы отталкивание руками начиналось уже в фазе амортизации и сопровождалось активным сгибанием в тазобедренных суставах и постановкой ног «под себя».

Разгон, полученный на таком фляке, позволяет закончить завершающий фляк без потери переместительного и вращательного движения, выполнив первую часть переворота назад примерно так же, как и при исполнении разгонного фляка. Курбетная часть имеет специфику. Завершение курбета приходом на ноги в данном случае совпадает с полным выпрямлением тела до прохождения им опорной вертикали. Акцент при этом делается не на сгибании с запаздывающим разгибанием тела, и на форсировании выпрямления тела, что позволяет высоко поднять плечи к моменту прихода на ноги.

В этой связи бытующая в практике установка лишь на более далекий курбет при выполнении такого фляка не может быть оправданной, поскольку приводит к чрезмерному стопору, а зачастую и к травмам. Особенно такая ситуация усугубляется малой скоростью движений и вынужденным «стрикоссатом» (гимнастка, выполняя вращение назад, продвигается вперед).

Важно помнить, что разгонный фляк, выполненный на малой скорости, может и должен завершаться проходящим курбетом, снятым под себя. При наличии же большой скорости движений установка на такой курбет приводит к падению назад.

В зависимости от последующего элемента характер курбета может изменяться. При выполнении разгонных фляков, следующих друг за другом, разгибание несколько запаздывающее, как бы после «сваливания», назад, и направлено назад. Если после фляка следует высокий прыжок, не требующий большого переместительного и вращательного движения (сальто в группировке, флик в перекат, в упор лежа, прыжок с поворотом на 180, 540° в

кувырок и т.п.), направление разгибания - вверх, а само разгибание более активное, нежели при выполнении разгонного фляка.

Необходимость выполнения высокого прыжка с увеличенным вращением и перемещением тела, усложненного поворотами вокруг продольной оси, требует сильно стопорящего прихода с направлением разгибания не только вверх, но даже несколько вперед.

Обучение.

А. Исходная база.

1. Безукоризненное владение стойкой на руках.
 2. Курбет из стойки на руках из различных и. п.
- Б. Основные упражнения.**

1. Курбет из положения стойки на руках. Основная задача - выполнять курбет хлестообразным движением, округляя при этом спину и полностью «отрабатывая» в толчке руками.

2. Прыжок назад в стойку на руках. Основное внимание обратить на «сваливание» тазом за опорную вертикаль - движение напоминает как бы посадку на стул. Упражнение выполнять со страховкой.

3. Курбет из положения сильно прогнутой стойки с проводкой по движению. Данное упражнение очень важно, так как именно оно приближает ситуацию к фляковой.

4. Соединение двух полупереворотов с проводкой по движению. Основное при выполнении данного упражнения - не опаздывать с кубертом, начиная его из положения сильно прогнутой стойки. Страховщик при этом подхлестывает на курбете, поддерживая правой рукой под коленки, а левой - под грудь.

5. Целостный фляк без деления на два полупереворота.

В. Затруднения в обучении.

Полет в первой части в положении согнувшись. Курбет отсутствует.

1. Нет быстрого маха руками назад и «сваливания» за опорную вертикаль. Акцент делается на отталкивании ногами. Вернуться к упражнению Б, 2, обратив внимание на активную маховую работу рук. Также целесообразно выполнить упражнение Г, 1.

Высокий, почти без перемещения назад, фляк. Курбет падающий, без активного сгибания-разгибания.

2. Мах руками и толчок ногами выполнены одновременно и направлены только вверх. Отсутствует предварительное «сваливание» тела. Вернуться к упражнению Б, 2. Обратиться к упражнению Г, 2, добившись понимания гимнасткой необходимости удлинения полета в первой части фляка.

«Стрикоссированный» (с продвижением вперед) фляк.

3. Мах руками направлен вперед, а не назад и выполнен на фоне сорванного отталкивания ногами с продвижением коленями вперед. Такое затруднение чаще всего встречается у гибких гимнасток, стремящихся делать фляк через мост. Вернуться к упражнениям Б, 2, 4. Обращаться к упражнению Г, 3, акцентируя внимание на утрированном «сваливании» тела назад.

Косит на фляке. Курбет и последующее движение - с перекосом.

4. Несинхронная работа руками при выполнении махового движения назад. Обратиться к упражнению Г, 4.

5. Не контролируется «сваливание» тазом назад. Таз уходит в сторону. Обратиться к упражнению Г, 2.

Фляк с разведением ног в стороны.

6. Не контролируется удержание ног вместе в момент отталкивания, обратиться к упражнению Г, 5.

7. Удержание прогнутого положения при подготовке курбета невозможно в связи с недостатком специальных физических качеств (слабый мышечный аппарат, мягкая спина и т.п.). Вернуться к упражнениям Б, 3, 4.

Фляк с сильным сгибанием рук.

8. Вялый мах руками на фоне очень сильного «сваливания» назад. Обратиться к упражнению Г, 6, затем вернуться к выполнению фляка, добившись мощного броскового движения руками назад, обеспечивающего удобное положение тела для снятия курбета.

Г. Вспомогательные упражнения.

1. Имитация отталкивания на фляк с приходом спиной на руки к страховщику или на горку матов.

2. Полупереворот назад в стойку на руках с утрированным «сваливанием» тела. Упражнение выполнять почти без толчка ногами, умышленно как бы оставляя их на опоре.

3. Темп на фляк (или полный фляк) у препятствия. В качестве такового может быть использован поролоновый мат.

4. Отработка синхронных махов руками. Стремиться при выполнении махов зажимать прямыми руками голову и оттягиваться в плечах. Упражнение может выполняться с продвижением назад до касания плечами горки матов.

5. Фляк с фиксированным положением ног вместе.

6. Фляк из положения руки вверх. Наиболее важно при выполнении (данного упражнения фиксирование положения рук вверх и начало движения руками назад без предварительного замаха и наклона вперед. Обязательно утрировать «сваливание» тела назад, особенно выделяя мах руками перед постановкой их на опору.

Рондат и фляк.

Данное соединение является базовым для всех акробатических прыжков связанных с вращением назад. Стоит отметить, что сложность и качество прыжковой комбинации в акробатике и спортивной гимнастике во многом зависит от разгонного соединения рондат+фляк, при этом следует помнить, что все сверх сложные прыжки в этих видах спорта выполняются с вращением назад. Обязательным условием для разучивания связки рондат+фляк является умение корректно выполнять входящие в нее элементы по отдельности. В связи с этим не стоит форсировать события и пытаться связать вместе плохо освоенные элементы, лучше “накатать” их по отдельности и уж после отрабатывать соединение.

Исполнение: с нескольких шагов разбега сделайте вальсет с левой ноги (при рондате влево), и выполните рондат. После курбета взмахните руками и одновременно, оттолкнувшись ногами исполните фляк. Во время исполнения курбета необходимо сакцентировать внимание на “закрытом” отходе, который позволяет максимально эффективно использовать инерцию тела полученную в предыдущих действиях. Курбет должен исполняться “в ход”, для этого ноги нужно ставить несколько “под себя”. После исполнения такого курбета вас должно переворачивать или как говорят “ложить на спину”, т.е. фляк исполняющийся вслед за рондато должен быть как бы естественным продолжением предыдущих действий. Руки после исполнения рондата несколько опускаются, создавая тем самым условия для более эффективного маха на фляк, хотя субъективно вы должны ощущать, что руки находятся поднятыми над головой.

Полёт-кувырок.

Этот прыжок можно исполнять двумя способами. При первом мах руками в момент отталкивания выполняется встречным движением снизу вперед и вверх. Стопорящий толчок после разбега в совокупности с махом руками вверх и в стороны до отказа и последующим быстрым прогибанием тела с приподнятой головой создают вращение вперед и обуславливают форму прыжка «прогнувшись». Эффективность упражнения зависит от умения возможно дольше фиксировать принятую позу в полете. Приземление должно осуществляться под углом около 30 градусов к вертикали. Наклоняя голову на грудь и сгибая руки, гимнаст делает перекат вперед на спину и завершает упражнение.

Отличительной особенностью второго способа является мах руками вниз и назад вдоль туловища с последующим выведением их вперед круговым движением вверх. Поскольку такие движения способствуют большему вращению вперед, стопор при отталкивании должен быть усилен.

Основные и вспомогательные упражнения:

1. С разбега прыжок прогнувшись с мостика на горку поролоновых матов на живот. Поверхность горки рекомендуется устанавливать с некоторым наклоном в сторону кувырка.
2. Прыжок прогнувшись в кувырок вперед толчком о мостик, а затем на дорожке. Это упражнение полезно только для овладения первым способом выполнения прыжка. Рекомендуется также прыгать через планку с регулируемой высотой.
3. Прыжок прогнувшись с приземлением на руки тренера и ассистента, стоящих лицом друг к другу взявшись за руки.
4. Полет-кувырок па мягкую, а затем на жесткую опору.

Медленные перевороты.

Медленные перевороты вперед и назад (перекидки) и их разновидности широко применяются в вольных упражнениях.

Медленные перевороты умышленно поставлены после базовой прыжковой акробатики. Излишний упор на медленные движения, тренирующие преимущественно гибкость, вреден. Возможен также отрицательный перенос навыков с перекидок на безопорные вращения, и особенно на прыжки с использованием одновременного отталкивания.

Однако очевидны и полезность перекидок, позволяющих строить поочередный толчок, движения ногами с широкой амплитудой, поочередное приземление и другие важные действия. Наконец, перекидки подчеркивают ряд специфических женских качеств: гибкость, пластичность, грациозность.

Медленный переворот вперед.

Базовая перекидка с одновременной постановкой рук. Техника медленного переворота вперед: наклоняясь к толковой ноге и производя одновременно с этим мах ногой и толчок, гимнастка выходит в стойку на руках с разведенными вперед и назад ногами. Руки ставятся не под себя, а несколько дальше от опорной ноги. Выход в стойку сопровождается оттяжкой в плечах, обеспечивающей при вставании с перекидки поднятие плеч: чем больше оттяжка в стойке, тем больше поднимутся плечи.

Закончив синхронный толчок и мах ногой выходом в стойку на руках, гимнастка прогибается в пояснице и опускается вперед на маховую ногу.

Уверенно почувствовав опору маховой ногой и выводя бедро вперед (как бы наверх), гимнастка заканчивает оттягивание в плечах отталкиванием руками и встает с перекидки, оставляя при этом плечи, руки и голову сзади. Толчковая нога в ходе переворачивания не должна опускаться. Момент перехода на опорную ногу совпадает с движением свободной ногой наверх, без ее опускания. Это обеспечивает завершение перекидки положением высокого переднего равновесия (почти в шпагате).

Обучение.

А. Исходная база.

1. Стойка на руках.
2. Опускание в мост - вставание.

Б. Основные упражнения.

1. Из стойки на руках опуститься в мост на две ноги и темповым движением встать.

2. Из стойки на руках опуститься в мост на одну ногу. При выполнении данного упражнения необходимо стремиться к уверенному мосту на одной ноге. Оттягивание в плечах на данном этапе необязательно.

3. Из стойки на руках опуститься в мост на одну ногу и встать с помощью (можно использовать валик из матов, установленный на уровне поясницы гимнастки). Главное - синхронизировать вставание на опорную ногу с завершением оттяжки в плечах и отталкиванием руками.

4. Медленный переворот вперед. Основная задача - добиться выполнения перекидки с продвижением вперед (а не «под себя») и завершения ее высоким передним равновесием с медленным опусканием свободной ноги.

Арабское колесо вперед.

Наиболее специфичным для арабского колеса вперед является поочередная опора руками. Первой на опору одновременно с махом одной и толчком другой ногой ставится рука, одноименная толчковой ноге. Поставив руку на опору и как бы «сваливая» плечо вперед, гимнастка продолжает отталкивание и мах ногой. Подставляя затем другую руку и освобождая руку, бывшую рапсе опорной, гимнастка сильно прогибается, принимая опору на маховую ногу с последующим переходом на толчковую.

Медленный переворот вперед промахом.

Выполняется широким амплитудным махом без промежуточной опоры маховой ногой. Характер и направление промахивания зависят от типа перекидки. Применительно к медленным переворотам вперед мах начинается из положения, близкого к переднему равновесию, а при перекидах назад - из положения равновесия «ласточка».

Медленный переворот вперед промахом усложняется добавлением поворота кругом: выполняя промах назад, одновременно с наклоном туловища к опорной ноге гимнастка поворачивается кругом, начиная поворот от стопы маховой ноги и открывая бедро. К моменту окончания маха ногой и постановки рук на опору ориентация вращения меняется и дальнейшее переворачивание производится как на обычной перекидке назад.

Медленный переворот назад.

Выполняется из двух и.п.: основной стойки и из седа. Для выполнения медленного переворота назад требуется хорошая гибкость и безукоризненное владение стойкой на руках.

Рассмотрим простейший переворот данной группы. Опускаясь в мост и одновременно выполняя мах ногой за голову (через себя), упереться руками и выйти в стойку на руках ноги врозь. Толчок должен быть закончен к моменту окончания маха ногой и постановки рук на опору. Это обеспечивает выход в стойку без заваливания вперед. Далее следует оттяжка в плечах и «убирание» груди. Провал в груди - грубейшая ошибка! Сход с перекидки - закрытый, с поочередной постановкой вначале маховой, а затем и толчковой ноги.

Медленный переворот назад промахом.

Это оригинальная и эффектная перекидка выполняется из положения «ласточка». Маховая нога, не касаясь опоры, промахивает назад через голову с одновременным, очень быстрым прогибанием назад. Дальнейшая часть аналогична второй половине обычной перекидки назад.

Медленный переворот назад с поворотом кругом.

Данное движение строится на базе переворота с опорой одной рукой. Поворот кругом выполняется плечом назад. Опорная рука ставится на опору с небольшим разворотом. Важно входить в поворот одновременно с окончанием маха и особенно толчка ногой. В момент поворота ноги необходимо соединять, а по его окончании - разводить врозь продольно и выполнять сход с перекидки вперед на удобную для исполнительницы ногу.

Медленный переворот назад с поворотом на 360° (наклоном назад).

Возможно выполнение данного элемента в двух вариантах: переступанием в стойке на руках и слитным поворотом вокруг одной руки.

Слитный поворот на 360° вокруг одной руки известен как «диамидовский поворот» наклоном назад.

Его целесообразно осваивать после овладения поворотом переступанием в стойке. Слитный поворот получится сам по себе, если несколько раньше и активнее, чем при раздельном повороте, войти в него.

Медленный переворот назад из седа на бедре (арабское колесо из седа).

Элемент, широко применяемый в упражнениях на бревне. В вольных упражнениях встречается в соединениях «малой» акробатики. Основное в технике - мах рукой и выпрямление опорной ноги, они выполняются синхронно; движение маховой ногой - бросковое; выкручивание в опорном плече сопровождается оттяжкой в плече и постановкой другой руки.

Арабское колесо из седа с поворотом на 360 («диамидовский поворот» из седа).

За счет резкого маха прямой рукой вверх-назад и одновременного с ним толчка и броскового маха ногой гимнастка, прогибаясь в пояснице и оттягиваясь в опорном плече, переходит в упор на одной руке. Положение упора на одной руке должно быть проходящим, поскольку завершение толчка и маха ногой совпадает с резким опусканием головы к опорному плечу и быстрым движением маховой рукой под опорную. Такой вход в поворот приводит к вращению тела вокруг опорной руки. Быстро разгибаясь в тазобедренных суставах, гимнастка резко соединяет ноги, убыстряя этим вращение вокруг продольной оси, и, завершая полный поворот, подставляет маховую руку на опору. Допустим кратковременный упор на эту руку, позволяющий переставить опорную руку в удобное положение.

Партерная гимнастика на подготовительном этапе обучения

Игровой стретчинг

Цель работы: общее физическое развитие и оздоровление детей, профилактика утомляемости, нарушений осанки и болезней позвоночника.

Возраст детей: 6-7 лет

Основная часть занятия

1. Маленькие человечки.

Комплекс из 5 упражнений. М.р. 2/4.

И. п. – сидя на полу, ноги вытянуть вперед, стопа в 1-й выворотной позиции, руки в упоре на полу сзади, спина прямая, плечи вниз.

Упражнение 1. Выполняется на 16 т.

На первые 4 такта наклоны головы на право к плечу, прямо, затем к левому плечу, прямо.

Вторые 4 такта: 2 т. – работа стопы – из 1-й выворотной стопа закрывается в 1-ю прямую позицию. Стопа сильно натянута. Затем из 1-й прямой открывается в 1-ю выворотную.

2 т. - из первой выворотной позиции ног закрываем стопу в первую прямую позицию, сокращаем стопу по 1-й прямой позиции, затем сильно натягиваем стопу по 1-й прямой поз. и раскрываем в первую выворотную позицию.

Следить за выворотностью стопы, за постановкой корпуса, колени вытянуты.

Повторить можно от 2 до 4 раз.

Упражнение 2. выполняется на 8 тактов.

1 т. раз – взять руками колпачок с головы.

два – наклониться вперед как можно ниже, одновременно ноги раскрываются широко в стороны, стопа и колени натянута, ставим колпачок на пол.

2 т раз – ноги остаются широко раскрыты в сторону, корпус в исходное положение; руки в 3 позицию.

два – ноги и корпус сохраняют положение; руки возвращаются на пол, ладони сбоку от корпуса.

3 т. раз – наклон корпуса вперед руками берем колпачок.

два – корпус в и.п., одновременно надеваем колпачок на голову.

4 т. раз – ноги закрываем в и. п.; руки через 2-ю поз. опускаются на пол в и.п.

два – пауза. Повторить еще раз.

Упражнение 3. И. п. как в 1 упр. Выполняется на 16 т.

Первые 4 т.- На каждый счет сгибаем ноги вместе в коленях, подтягивая их к груди; стопа натянута.

- Колени поворачиваем на право и кладем на пол, стопы сомкнуты и натянута.

- ноги возвращаем к груди, стопы вместе.

- в и. п. Корпус подтянут, руки в упоре, ладони сбоку от корпуса.

– повторить все влево.

Вторые 4 т.

- упражнение выполняем так же как предыдущее; только на каждый счет поочередное сгибание ног, начиная с правой ноги вправо, затем влево – с левой ноги.

Повторить упражнение начиная с поочередного сгибания ног /вторые 4т./; закончить первыми 4 т. На последний счет ноги сложить по-турецки.

Упражнение 4. И. п.- сидя на полу по-турецки правая нога впереди, руки во 2-й позиции. Выполняется на 16 т.

1-4 т.

1 т. раз - правую ногу открыть в сторону по плечу, левая согнута в колене и прижата к полу, стопы натянуты; руки в стороны.

два – положение ног сохраняется; руки берут колпачок с головы и надевают его на сокращенную правую стопу, корпус старается коснуться колена при этом колено правой ноги остается натянутым.

2 т. – положение сохраняется.

3 т. – положение сохраняется.

4 т. раз – одновременно корпус приходит в и.п.; руки берут колпачок и надевают на голову. Стопа правой ноги натянута.

два – положение сохраняется, руки раскрываются в стороны.

5-8 т. – повторить 1-4 такты.

9-16 т. – повторить движения 1-8 т. с левой ноги.

Упражнение 5. И. п. сидя на полу. Колени прижаты к груди, стопа натянута; руки обхватывают ноги, голова к коленям. Выполняется на 8 т.

1 т. раз-два – в положении «колачик» пережат на спину.

2 т. раз-два – в и.п.

Упражнение повторить 4 раза.

2. Улитка

И. п.- лечь на спину. Ноги в 1-й прямой поз. Руки вдоль корпуса, ладони на полу. Выполняется на 4 т.

1 т. раз – ноги согнуть в коленях, стопа натянута.

два – ноги согнутые в коленях поднять и коснуться лба, руки переходят в положение стойка на лопатках.

2 т. раз-два – ноги согнутые в коленях раскрываются и ставятся на пол так, чтобы голова оказалась между коленями ног. Подъем стопы прижимается к полу.

3 т. – раз-два – ноги согнутые в коленях и натянутой стопой приходят в положение ко лбу. Руки поддерживают спину.

4 т. раз – ноги согнутые в коленях опускаются на пол, стопа натянута; руки вытягиваются вдоль корпуса.

два – ноги вытягивают на пол, колени вытянуть; подъем стопы натянут.

Упражнение повторяется четыре раза.

3. Летучая мышь.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль корпуса. Ноги в 1-й прямой позиции. Выполняется на 8 такта.

1 – 4 т. - стойка на лопатках.

5 т. раз-два - ноги в воздухе раскрыть в стороны, стопа натянута.

6 т. раз-два - раскрытые ноги поворачиваем вперед- правая нога, назад – левая нога.

7 т. раз - ноги зафиксировать раскрытые в стороны.

два – закрыть ноги в положение стойка на лопатках.

8 т. – в и. п.

Выполнить упражнение 2 раза.

4. Мудрая змея.

И. п. – сесть на колени, корпус положить на ноги, спину округлить, голова у колен, руки за спиной в подготовительном положении. Выполнить на 16 т.

1 т. раз – два. Встать на колени, корпус вытянуть, руки открыть во 2-ю позицию.

2 т. – перегиб корпуса назад, руки касаются щиколоток ног.

3 т. – возвращается корпус в вытянутое положение, стоя на коленях; руки во 2-ю поз., затем в 3-ю – ладони сложить друг с другом.

4 т. раз-два – сложенные ладони согнуть в запястье, затем в локте, голова опускается вниз, спина округляется. Ладони рук изображают змею, опускаясь к полу.

5 т. раз-два – руки продолжают движение по полу, подбородок и грудь продолжают движение по полу за руками. Сильно прогибается позвоночник в пояснице, оставляя «5-ю точку» как можно дольше вверх, ноги от колен до стопы прижаты к полу. На последнюю 1/8, корпус полностью вытягивается на полу.

6 т. – положение сохраняется.

7 – 8т. – змея движется в обратном порядке: «5-я точка» начинает движение вверх, позвоночник сильно прогибается в пояснице, грудь и руки по полу подтягиваются, затем спина округляется, руки сгибаются в локтях и вытягиваются вверх за движением корпуса, руки раскрываются во 2-ю поз.

9 -12 т. – корпус снова делает перегиб назад, руки касаются щиколоток ног.

13-16 т. – корпус возвращается в и. п.

5. Любопытный паучок.

И. п. – лежа на животе, бедра и ноги согнуты в коленях, плотно прижаты к полу, натянутые стопы направлены друг к другу и прижаты к полу; руки согнуты в локтях – направлены в стороны, ладони прижаты к полу около головы, подбородок на полу. Выполнить комбинацию на 8т.

1-2 т. – сначала поднимаем голову, повороты головы вправо – влево и в и. п.

3-4 т. – поднимаем голову и прогибаем спину, с поворотом головы влево – вправо и в и. п.

5 – 8 т. – сделать подъем корпуса без прогиба в спине на руках и коленях, при этом локти не вытягивать до конца, стопа ног плотно прижата к полу. Выполнить упражнение 2 раза.

6. Червячок – добрый славный старичок.

И. п. – Лечь на живот, руки вытянуть вперед; ноги натянуты, стопа по 1-й прямой позиции. Выполнить на 16 т.

1-2 т. - упритесь ладонями в пол. Сделайте глубокий вдох и начинайте поднимать голову и плечи. Отведите голову назад и, когда будете делать выдох, еще сильнее оттолкнитесь руками от пола, отведя назад туловище, ноги натянуты и прижаты к полу. Возвратится в и. п.

3-4 т. – ноги натянуть и поднять над полом. Ладони и корпус прижаты к полу. Вернуться в исходное положение.

5-8 т. – Упражнение повторить еще раз.

9-12 т. – Натянутые руки и ноги одновременно поднимаем над полом, прогибая и растягивая позвоночник в пояснице. Возвращаемся в и.п.

13-16 т. – Перекаты на животе вперед на грудь и руки, при этом ноги натянутые в колене и стопе высоко поднимаются в воздух; затем с силой оттолкнуться на ноги, руки, голова, корпус прогибаясь в пояснице поднимаются вверх.

7. Крот и нора.

Выполнить на 8 т.

И. п. - упражнение выполняется парой: один ребенок в положении на четвереньках, второй в положении лежа на спине – руки согнуты в локте, ладони на полу около плеч, ноги согнуты в коленях – стопы подтянуты к ягодицам.

1-4 т. – 1-й ребенок в положении лежа на спине делает «нору-мостик»;

2-й ребенок в положении на четвереньках «крот» проползает в нору.

5-8 т. – дети меняются положением «нора», «крот».

Упражнение повторить 4 раза.

8. С камня на камень – прыжки.

Выполнить на 16 т.

И. п. – стоя на полу 1-я прямая позиция ног, колени в пружинке. Руки на поясе или на колпачке.

1-2 т. – 4 трамплинных прыжка по 1-й прямой позиции.

3-4 т. – прыжки «крест-накрест» из 1-й п. ноги в сторону, затем накрест правая впереди, левая сзади. Повторить еще раз со сменой ног.

5-6 т. – 4 прыжка ноги по 1-й позиции.

7-8 т. – 4 прыжка на правой ноге.

9-10 т. – повторить 5-6 т.

11-12 т. – повторить 7-8 т. на левой ноге.

13-16 т. – прыжки на двух ногах: вперед- назад, вправо-влево.

9. Дыхательное упражнение «Подуем на плечо».

Подуем на одно плечо, теперь на другое, а сейчас на живот (опустить голову, коснуться подбородком груди). А теперь на лоб (запрокинуть голову).

Пример ИГРОВОГО СТРЕЙЧИНГА «Птичий двор»

Цель урока - развитие подвижности и моторики рук.

Вводной части занятия детям рассказывается о птицах и их видах. Они исполняют различные шаги, подскоки, наклоны, прыжки, по кругу имитируя различных птиц. После чего выстраиваются в линию.

Во двор выходит мама утка.

Упражнение 1.

«Мама утка» - исходное положение - руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы раскрыты в стороны, ноги в первой позиции. Одновременно пальцы обеих рук соединяем, образуя клюв утки. Упражнение повторяется несколько раз, можно чередовать – сначала закрываем пальцы одной руки, затем другой и в конце два руки одновременно. При закрытии рук делаем каждый раз *demi plie*, поворот головы в сторону закрывающейся руки или

прямо, если руки закрываются одновременно. Упражнения, на развитие мелкой моторики и координации.

К маме утке во двор выходят утята.

Упражнение 2.

«Утята» - исходное положение - руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы раскрыты в стороны. Работаем одновременно двумя руками. Пальцы подушечками поочередно касаются большого пальца в том и другом направлении. Голова делает наклоны из стороны в сторону. Упражнения, на развитие мелкой моторики и координации.

Утята с мамой бегут кушать. А чем питаются утята? (Червячками). Делают круг вокруг себя, садимся на пол.

Упражнение 3.

«Червячки» - руки в исходном положении, ноги согнуты в коленях спереди. Поочередно, каждым пальчиком делаем волну, изображая маленьких червячков. В том и другом направлении. Ногами топаем по полу с продвижением вправо и влево. Затем делаем большие волны вперед всей рукой, аргументируя это тем, что червяки бывают и большими, ноги выпрямлены вперед, и каждый раз делаем наклон вперед к ногам. Упражнение направлено на пластику рук.

Мама – утка созывает всех, всех кушать.

Упражнение 4.

«Ням - ням» - руки опущены вниз, ноги раскрыты в «бабочку» (стопы вместе, колени прижаты к полу) Кисти рук начинают круговые вращения, при этом руки медленно поднимаются вверх (созыв утят). Сверху руки тыльной стороной опускаются вниз, пальцы работают в хаотичном порядке (изображая червячков). Затем упражнение повторяется, но при этом круговые вращения кисти в обратном направлении, при опускании, кисти развернуты наружной стороной вниз, пальцы работают так же.. На развитие кистевого сустава.

После обеда утятам надо потренировать крылышки. Руки играют роль крылышек.

Упражнение 5.

«Тренировка» - руки подняты вверх, пальцы вытянуты, ноги раскрыты широко в стороны. Сначала сгибаем кисть, затем рука сгибается в локтевом суставе, согнутые руки опускаются вниз, разгибаются от локтевого сустава с наклоном корпуса вперед и вытягиванием рук вперед. Руки вместе с корпусом поднимаем вверх (руки поднимаются через стороны). Упражнение на развитие координации, суставов кисти и локтя.

Тренируем лапки перед полетом, чтобы красиво приземляться. Здесь руки – это лапки утят.

Упражнение 6.

«Лапки» - исходное положение - сидя на коленях и на пятках, руки лежат на коленях. Одна рука сжимается в кулак, большой палец наружу. Разжимается.

Сжимается в кулак, большой палец внутрь. Разжимается. Другая рука при этом неподвижна. Меняем руки. То же можно сделать двумя руками вместе. Затем смещаются фазы движения (одна рука сжимается, другая одновременно разжимается). Упражнение на развитие крупной моторики.

Потянем наши лапки.

Упражнение 7.

«Потягушки» - исходное положение - встаем на четвереньки. Кисти рук завернуты внутрь. Ноги выпрямляем, вставая на стопы, руки остаются в и.п. Садимся обратно и так несколько раз. Упражнение направлено на растяжку мышц руки.

Потренировались. Теперь мы готовы к полету.

Упражнение 8.

«Полет» - руки в стороны. Исполняем небольшие круговые вращения, руками медленно поднимаясь вверх с пола. Круговые вращения в обратную сторону. Упражнение направлено на силу рук.

После полета можно полюбоваться своими крылышками.

Упражнение 8.

«Крылышки» - исходное положение - ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, руки в стороны. Руки поочередно поднимаем вверх, любуясь ими, потом можно одновременно поднять обе руки. Волна в сторону одной рукой и другой. Упражнение на гибкость и плавность линий рук.

В заключительной части урока дети исполняют танцевальную комбинацию и играют в игру «Птичий дворик».

1. ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

НАПРАВЛЕНИЕ ВЗГЛЯДА

Взгляд прямой (на партнёра)

1. Открытое желание установить контакт, обратить на себя внимание. Взаимный контакт.

ОПИСАНИЕ: голова держится прямо, подбородок может быть слегка приподнят; взгляд направлен прямо на партнера (с выражением доброжелательности).

2. Побуждать к ответу (действию), ожидать ответа (действия).

ОПИСАНИЕ: голова при сохранении прямого положения слегка подается вперед (шея слегка вытягивается), взгляд выражает вопрос.

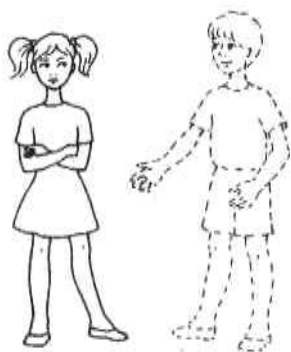


Рис. 1

Искоса взгляд (на партнера)

Тайком наблюдать. Не удосто-таивать (большим) вниманием.

ОПИСАНИЕ: позиция по отношению к партнеру — отстраненная (вполборота, боком), голова в его сторону почти не поворачивается, но взгляд искоса направлен на него (рис. 1).

Искоса взгляд, в сторону (от партнера)

Обидеться. Стыдиться («отво-дишь, прятать глаза»). Увиливать <>и ответа.

ОПИСАНИЕ: можно стоять лицом, и вполборота или боком к партнеру; нзгляд направить в сторону-вниз от пего (рис. 2).

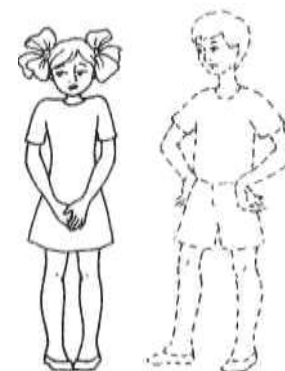


Рис. 2

Из подбоя взгляд

Ныть угрюмым, упрямым, враждеб-ным (рис. 3), обиженным. Выразить несогласие, протест.

ОПИСАНИЕ: голова опущена; взгляд из-под насупленных бровей направлен на партнера (или мимо него); положение корпуса «закрытое»; руки полусогнуты и не отводятся от корпуса.



Рис. 3

Наверх взгляд

Мечтать, задуматься (рис. 4). Раз-глядывать что-то наверху. Обращаться

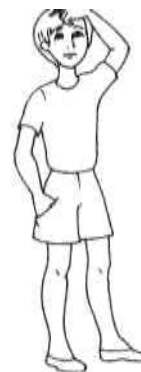


Рис. 4



Рис. 5

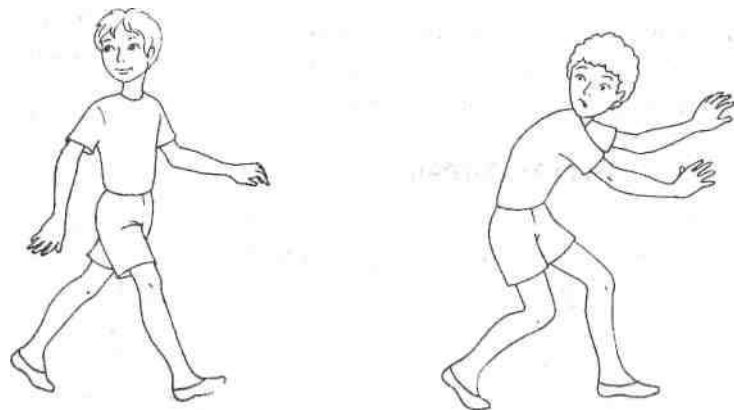
к тому, что находится выше — солнцу, небу, птицам и др. (см. рис. 11). Притворяться, что «нипри чем» (рис. 5).

ОПИСАНИЕ: голова откинута назад (больше или меньше в зависимости от контекста ситуации), взгляд направлен вверх.

НАЗАДОГЛЯДЫВАТЬСЯ

Оглянуться ни зов, звук, шорох. Проверить, нет ли кого поблизости (как мера предосторожности).

ОнИСАИ иг:: движение выполняется более или менее резко (в зависимости от ситуации); поворачивается только голова (подбородком до плеча), или вслед за 'головой разворачивается и корпус, положение которого может быть прямым, «открытым», если выражаются покой, безмятежность, отсутствие страха (рис. 6), или «закрытым», если выражаются настороженность, боязнь (рис. 7, также см. рис. 148).



ПОСТОРОНАМСМОТРЕТЬ

Искать, кто мог позвать. Смотреть, нет ли кого (чего) поблизости.

ОПИСАНИЕ: см. <1 назад оглядываться>.

«СВЕРХУВНИЗ»ВЗГЛЯД

Выражать превосходство, высокомерие, пренебрежение (рис. 8).

ОПИСАНИИ: глаза полуприкрыты веками; подбородок приподнят; положение корпуса прямое или расслабленно-небрежное; руки могут быть скрещены на груди, спрятаны за спину.



Рис 8

«СНИЗУВВЕРХ»ВЗГЛЯД

1. Выразить восхищение, изумление (рис. 9).

ОПИСАНИЕ: взгляд направлен вверх; подбородок слегка приподнят; шея вытянута вверх; плечи могут быть приподняты слегка, как на вздохе; корпус прямой.

2. Выразить страх (рис.10), униженность, заискивание.

ОПИСАНИЕ: взгляд направлен вверх; голова держится прямо или слегка опущена (при этом она может быть втянута в плечи);



Рис. 9



Рис. 10

2. ЖЕСТЫ ПЛАСТИКА (В ТАНЦЕ, ДРАМАТИЗАЦИИ)

ГОЛОВА



ВВЕРХ ПОДНЯТЬ ГОЛОВУ

Обращаться к тому, что находится выше (солнцу, небу и др.). Смотреть вверх, любоваться, мечтать

ОПИСАНИЕ: при этом жесте руки могут быть простерты вверх с «открытыми» ладонями (рис. 11).

Рис. 11

ВНИЗ ПОУСТИТЬ ГОЛОВУ

Углубиться в размышления (рис. 12). Печалиться, огорчаться (см. рис. 55). Обижаться, стыдиться (рис. 13). Быть упрямым, угрюмым, враждебным (рис. 14).



Рис. 12



Рис. 14

ОПИСАНИЕ: голову склонить вперед, («повесить голову») или подпереть ее рукой. При этом спина ссутулая; общая «закрытость» в позе и соответствующая мимика.

ВТЯНУТЬ ГОЛОВУ В ПЛЕЧИ

Испытывать страх, обиду, подавленность, неуверенность (рис. 15).

ОПИСАНИЕ: плечи приподняты, спина ссутулена; положение корпуса «закрытое»; напряжение выражается в позе и мимике.



КИВАТЬ ГОЛОВОЙ

1. Соглашаться, утверждать.

ОПИСАНИЕ: слегка поднять голову и затем опустить её вперед, подбородком на грудь; движение может быть выполнено однократно или несколько раз подряд.

2. Кланяться, приветствовать. Прощаться. Благодарить. Приглашать (на танец).

ОПИСАНИЕ: наклонить голову вперед (можно на мгновение зафиксировать это положение), затем поднять ее в исходное (прямое) положение. При этом корпус — прямой, «открытый». И мужском поклоне, который выполняется стоя в полный рост, обе руки могут быть опущены вдоль корпуса, или правая рука прикладывается ладонью к груди. В женском поклоне одновременно с кивком головы можно слегка присесть, взявшись руками «за юбочку», или развести руки изящно в стороны-вниз (повернув кисти ладонями вниз).

3. Указывать на кого-то. Сваливать вину на другого. «Пислиик»: слегка вздернуть подбородок, как бы указывая на

кого-то, кто СТОИТ напротив; или (если партнер стоит сбоку) слегка качнуть головой вбок — ухом к плечу. В обоих случаях после кивка голова возвращается в исходное (прямое) положение. Такие кивки выполняются однократно, коротким движением; при этом взгляд направлен на того, на кого кивают.

НАБОКСКЛОНИ ТЬ ГОЛОВУ

Заинтересованность, задумчивость.

ОПИСАНИЕ: слегка наклонить голову ухом к плечу; взгляд направлен на партнера (заинтересованность), или «в пространство», а также может быть опущен вниз (задумчивость).

ПОВОРОТГОЛО ВЫ КПАРТНЁРУ

Оглянуться на оклик, обратить внимание. ОПИСАНИЕ: стоя боком или вполоборота к партнеру, повернуть в его сторону только голову, посмотреть на него.

ПОВОРОТГОЛО ВЫ ОТПАРТНЕРА

1. Нежелание видеть или продолжать общаться. Несогласие. Пренебрежение.

ОПИСАНИЕ: СТОЯ К партнеру боком или вполоборота, отвернуться от него (только повернув голову), при этом слегка приподняв подбородок.

2. Обидеться. Стыдиться.

ОПИСАНИЕ: аналогично вышеприведенному, но при повороте головы в сторону (от партнёра) подбородок опущен. Положение

корпуса «закрытое»; на лице — соответствующая мимика (обида или стыда).

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРО- НУ

/ . Отрицать, не соглашаться, отказываться.

(ПИСАНИЕ: из прямого положения повернуть голову подбородком к одному плечу, затем обратно — через прямое положение — повернуть ее к другому плечу; повторить повороты головы из стороны в сторону несколько раз подряд; при этом взгляд направлен на того, с кем не соглашаются, или опущен вниз.

Л Смотреть, оглядываться по сторонам.

ПОКАЧИВАНИЕ ГОЛОВ ОЙ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

«Ай-ай-ай» — укорять, удивляться, сожалеть.

из прямого положения слегка склонить голову к одному плечу, затем — через прямое положение — к другому и \<чу; повторить качание головой из стороны в сторону несколько раз подряд.

Отрицать, не соглашаться («отрицательно качать головой»).

ОПИСАНИЕ: см. <Повороты головы из стороны в сторону>.

ПРЯМО ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ

Покой, уравновешенность.

|.)и к ЛИНЕ: естественное положение головы при прямой осанке.

ПРЯМО ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ НА ВЫТЯНУТОЙ ШЕЕ

.Прислушивание (рис. 16). Удивление (рис. 17).

казаться выше.

ном положении (см. рис. 8).

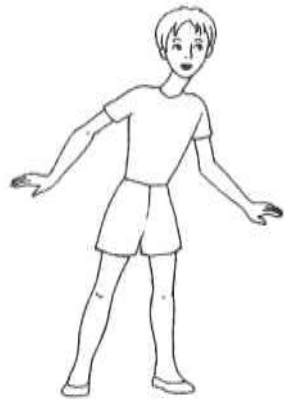


Рис. 16

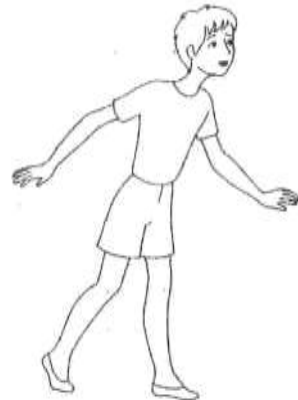


Рис. 17

ОПИСАНИЕ: шея вытянута (вверх, вперед или в сторону), плечи опущены, корпус прямой; подбородок слегка приподнят; на лице соответствующая мимика.

ПРЯМО ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ, ПРИПОДНИВ ПОДБОРОДОК

1. *Открытость, гордость.
Хорошее настроение (рис. 18).*

ОПИСАНИЕ: голова приподнята, взгляд прямой, открытый; корпус прямой, плечи развернуты (значение подчеркивается, если стоять в полный рост).

2. *Высокомерие.*

ОПИСАНИЕ: голова приподнята, взгляд — «сверху вниз»; корпус прямой или удерживается в расслабленно-небреж-

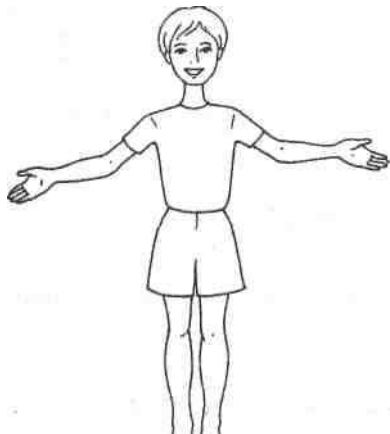


Рис. 18

КОРПУС

ВПЕРЕДСКЛОНИТЬСЯ

1. Согнуться под "тяжелым грузом, который лежит на спине" (рис. 19)).

ОПИСАНИЕ: корпус согнут в пояснице и наклонен вперед; плечи направлены вперед и вниз; при этом руки как бы придерживают груз на С11ИПС (если движение имитирует(н)); ноги согнуты в коленях тем больше, чем тяжелее груз.



Рис. 19

2. Изображать старого человека (рис. 20).

ОПИСАНИЕ: корпус сгибается не только в поясничном, но и в грудном отделах позвоночника и наклоняется вперед; при этом спина сутулена, плечи выведены вперед и опущены вниз, голова откинута затылком к спине так, чтобы сохранить направленность взгляда вперед (на партнера); рука может опираться на палку или, согнутая в локте, прикладываться ладонью к пояснице; ноги полусогнуты в коленях.



Рис. 20

3. Подавленность, замкнутость, обида (см. рис. 15; 74).

ОПИСАНИЕ: корпус сгибается в грудном отделе позвоночника и слегка наклоняется вперед; при этом плечи приподняты, спина сутулена; ноги присогнуты в коленях; руки могут быть вблизи корпуса; общая «закрытость» позы; соответствующая мимика; голова опущена вниз.



« ЗАКРЫТЫЙ» КОРПУС

Недоверие, подавленность, обида, страх (рис. 21). Затаенность, замкнутость. Упрямство и т. п.

ОПИСАНИЕ: спина ссутулена, плечи приподняты и выведены вперед; голова втянута в плечи; руки — вблизи корпуса, чаще — слегка в локтях; ноги могут быть слегка согнуты в коленях.

Рис. 21

КАЧАНИЯ КОРПУСОМ ВПЕРЕД-НАЗАД

"Перетягивать канат" (рис. 22). "Тащить репку из земли" (см. рис. 132). "Пилить дрова".

ОПИСАНИЕ: сгибаясь в пояснице, наклонять корпус то вперед, то назад, переводя тяжесть тела с ноги на ногу; ноги располагаются одна впереди другой; при этом кисти рук сжать в кулаки, будто они что-то крепко держат; руки при наклоне корпуса вперед вытянуть вперед, а при его отклонении назад — согнуть в локтях, как бы с усилием потянув на себя (канат, ботву рейки). Движение выполняется несколько раз подряд.

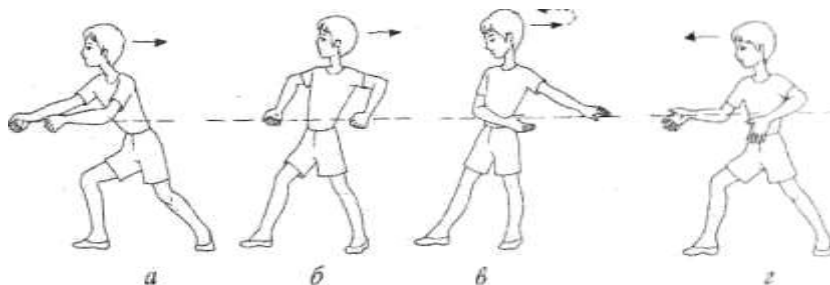


Рис. 22

КАЧАНИЯ КОРПУСОМ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

1. Изображать раскачивание под ветром деревьев, трав и др. (рис. 23).

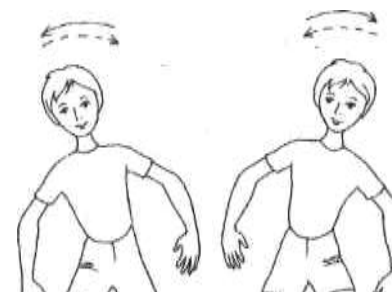
ОПИСАНИЕ: сгибаясь в пояснице, наклонять корпус то в одну сторону, то в другую, переводя тяжесть тела с ноги на ногу; при этом руки подняты над головой и качаются из стороны в сторону, изображая ветви деревьев, стебли трав; голова при поднята, взгляд сопровождает движения рук.



Рис. 23

2. Изображать неуклюжесть (рис. 24).

ОПИСАНИЕ: движения корпуса аналогичны вышеприведенным; при этом руки отведены от корпуса немного в стороны, подчеркивая «тучность» телосложения; ногами можно выполнять топающие, тяжеловесные движения.



а



Рис. 25

НАЗАДОТКИНУТЬСЯ

1. Величайшая степень открытости и жизнерадостности (рис. 25, см. также рис. 128).

ОПИСАНИЕ: корпус прямой, «открытый», прогибается немного назад (в грудном отделе позвоночника); при этом голова откинута назад так, что приходится рукой придерживать головной убор.



Рис. 26

Рис. 27

2. Искреннее приятие в момент радостной встречи; распахнуть объятия (рис. 26).

ОПИСАНИЕ: корпус прогибается в грудном отделе позвоночника и откидывается назад; при этом исполнитель может отступить на шаг-два назад и развести руки в стороны, ладони повернуты вверх («открыты» партнеру); на лице — выражение радости.



3. Отпрянуть от внезапного испуга (рис. 27).

ОПИСАНИЕ: движение корпуса назад выполняется резко; при этом исполнитель может отступить назад и загородиться руками.

«ОТКРЫТЫЙ»КОРПУС

Открытость, доверие, хорошее настроение (см. рис. 18, 25, 26). Молодечество, бесстрашие (рис. 28), прямота и искренность намерений и т. п.

ОПИСАНИЕ: корпус прямой (может быть слегка откинут назад), плечи развернуты в стороны, лопатки опущены вниз; голову держать прямо, подбородок приподнят; при этом руки могут быть в различных положениях: на поясе, разведены в стороны с «открытыми» ладонями, за голову (приложив ладонь к затылку) и др.; движения ног — самые разнообразные.

ПОКЛОНКОРПУСОМ

1. Приглашать, приветствовать, благодарить, просить (рис. 29).

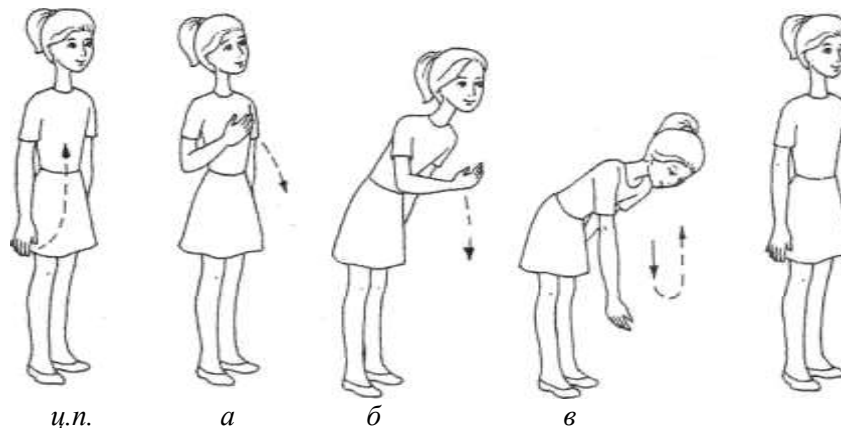


Рис. 29

ОПИСАНИЕ: корпус из прямого положения наклонить вперед (чем ниже поклон, тем больше выражается почтение, уважение).

В русском поклоне могут участвовать руки: одну или обе руки приложить к груди, затем вывести их мягко-округло перед собой (в направлении партнера) и опустить вниз (перед собой); при возвращении корпуса в исходное положение руки опускаются вниз. Поклон выполняется стоя, как правило, на выпрямленных в коленях ногах.

2. Соглашаться, покоряться чужой воле.

ОПИСАНИЕ: корпус из прямого положения наклоняется вперед; поклон может быть фиксированным («застыть в поклоне»); руки в движении, как правило, не участвуют, или одна (правая) рука прикладывается ладонью к груди.

ПЛЕЧИ

ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПЛЕЧ

Покой, уравновешенность.

ОПИСАНИЕ: свободное, без напряжения, положение плеч при прямой осанке.

ОПУСТИТЬ ПЛЕЧИ ВНИЗ-ВПЕРЕД

1. Согнуться под "тяжелым грузом".

ОПИСАНИЕ: см. <Корнус> — <Вперед склониться> [п. 3].

2. Грузность, тучность большого тела. (см. рис. 150, 166).

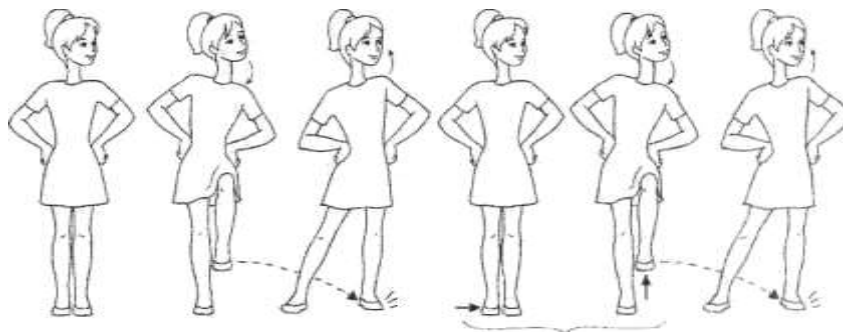
ОПИСАНИЕ: плечи выведены вперед и опущены вниз, спина сутулая. При этом голова может быть в прямом положении и/или слегка откинута назад (при выражении хорошего, доброжелательного настроения), или опущена вниз (при выражении сосредоточенности, угрюмости); руки несколько отведены от корпуса (чтобы подчеркнуть большие размеры и грузность тела); ноги присогнуты в коленях и пружинят во время движения, которому, в целом, характерны неторопливость, «неповоротливость».

3. Вялость, слабость, безысходность, подавленность.

ОПИСАНИЕ: плечи расслаблены и выведены вперед-вниз, спина сутулена. При этом голова понуро склонена вперед, расслабленные руки («как плети») безвольно опущены вниз, ноги полусогнуты в коленях; на лице — соответствующая мимика.

ПОДДЕВАТЬ ПЛЕЧОМ СНИЗУ ВВЕРХ

Поддразнивать, поддевать, подковыривать, подбадривать (рис. 30).



и.п.

раз

и-

два

Рис. 30

ОПИСАНИЕ: опустить вниз одно плечо (например, правое), наклонив корпус вбок (вправо), затем разгибая корпус, как бы поддеть плечом вверх. При этом спина прямая, лукавый взгляд направлен на партнера. Движение может выполняться боком на приставном шаге и сочетаться с элементами притопа, «каблучков» и др.; руки — в положении «на пояс».



Рис. 31

ПОЖИМАТЬ ПЛЕЧАМИ

Недоумение, непонимание, растерянность (рис. 31).

ОПИСАНИЕ: из естественного положения плечи (более или менее) поднять вверх и затем опустить в исходное положение. При этом руки можно развести в стороны с «открытыми» ладонями и отрицательно покачать головой из стороны в сторону; на лице — соответствующая мимика.

ПРИПОДНЯТЬ ПЛЕЧИ ВВЕРХ

Напряжение, тревога (рис. 32), страх.

ОПИСАНИЕ: плечи фиксируются в приподнятом положении. При этом спина ссутулена, голова как бы втягивается в плечи; рука может быть прижата к груди; во всей позе чувствуется напряжение.

«РАСПРАВИТЬ» ПЛЕЧИ

Открытость (см. рис. 18), спокойная уверенность (см. рис. 28), сила, гордость.

ОПИСАНИЕ: плечи из естественного положения отведены чуть назад так, что в лопатках чувствуется легкое напряжение. При этом шея держится прямо, голова слегка откинута назад; руки могут быть поставлены на пояс, а ноги крепко упираются в пол и широко расставлены; или руки распахнуты в стороны (с «открытыми» ладонями), движения ног мягкие неторопливые или динамичные.

СПИНА

ПРЯМАЯ СПИНА

Открытость, молодечество, бесстрашие, уверенность и др.

ОПИСАНИЕ: см. <Корпус> — <«Открытый» корпус>.

СУТУЛАЯ СПИНА

1. Согнуться под "тяжелым грузом"; "старость".

ОПИСАНИЕ: см. <Кориус> — <Вперед склониться>.

2. Замкнутость, подавленность, обида. ОПИСАНИЕ: см.

<Кориус> — <«Закрытый» корпус>.

3. Прятаться, стараться быть незамеченным.

ОПИСАНИЕ: корпус наклонен вперед, плечи опущены и выведены вперед; голова откинута затылком к спине так, чтобы взгляд оставался направленным прямо перед собой. При этом могут выполняться движения (чаще — шаги), с присогнутыми коленями; руки полусогнуты в локтях и отведены от корпуса, кисти повернуты ладонями вниз, пальцы слегка разомкнуты и согнуты в суставах. В позе (движении) — общая напряженность и настороженность, готовность в любой момент отскочить в сторону, прижаться к земле и т. п. (см. рис. 7, 148).

РУКИ

В СТОРОНЫ РАЗВЕСТИ РУКИ

1. Широта, щедрая открытость натуры.

ОПИСАНИЕ: руки развести в стороны; кисти продолжают линии рук и повернуты ладонями вверх (вверх-вперед). При этом корпус прямой, «открытый» (см. рис. 18, 26) ПАК подается немного вперед с одновременным выпадом на ногу; спина прямая (немного выгнута назад в грудном отделе позвоночника); голова слегка откинута назад; на лице выражение радости, открытости.

2. Недоумение, незнание, непонимание (см. рис. 31).

ОПИСАНИЕ: руки из опущенного (вдоль тела) положения развести в стороны-вниз, развернув кисти ладонями на партнера (зрителя). При этом можно пожать плечами (приподнять, затем опустить), отрицательно покачать головой из стороны в сторону; на лице выразить недоумение.

3. Добродушно демонстрировать: «вот я каков». Констатировать: «вот так, ничего не поделаешь».

ОПИСАНИЕ: развести руки в стороны, слегка согнутые в локтях (локти вниз), повернув кисти ладонями вверх (пальцы могут быть сомкнуты). При этом плечи могут слегка приподняться, голова в прямом положении (может слегка выдвинуться вперед на вытянутой шее); на лице — соответствующая мимика.

4. Имитировать большие размеры, тучность тела (см. рис. 24, 150).

ОПИСАНИЕ: слегка согнутые в локтях руки немного отведены от корпуса; кисти, продолжающие закругленные линии рук, слегка согнуты в запястьях. При этом спина ссутулена, плечи слегка приподняты и выведены вперед, голова может быть опущена (при выражении «угрюмости») или приподнята (при вы-

ражении добродушия); ноги полусогнуты в коленях и пружинят во время движения — неторопливого и тяжеловесного.

5. Изображать расправленные крылья (см. рис. 90).

ОПИСАНИЕ: руки — через стороны — то опускать вниз, то поднимать вверх. При этом кисти «отстают» от движения рук: опускаются пальцами вниз (при поднимании рук) и поднимаются пальцами вверх (при опускании рук).

ВВЕРХПОДНЯТЬРУКИ

1. Радоваться жизни. Просить, молить, обращаться к тому, что находится выше (солнцу, небу и др.). (См. рис. 11.)

ОПИСАНИЕ: руки протянуть вверх — в стороны и немного перед собой; кисти продолжают линии рук и повернуты ладонями друг к другу. При этом голова откинута назад, взгляд устремлен вслед за руками, корпус подается немного вперед. Жест может исполняться с одновременным выпадом на ногу вперед, а при прямом положении корпуса — во время кружения на месте или в завершающей позе в конце танца.

2. Признавать свою слабость, бессилие, отказываться от сопротивления, борьбы, сдаваться, пасовать (рис. 33).

ОПИСАНИЕ: руки поднять вверх, развернув согнутые локти в стороны, а кисти — ладонями к «победителю». Чем выше над головой подняты руки, тем сильнее выражается признание своего бессилия.

**ВВЕРХПОДНЯТЬРУКУ,
СОГНУТУЮВЛОКТЕ**

Самому вызывать «водить» (в игре) или «отвечать».

ОПИСАНИЕ: согнутая в локте рука расположена прямо 'перед собой' и направлена вверх. При этом кисть продолжает линию

руки и повернута ребром (большим пальцем 'к себе'); второй рукой можно поддерживать поднятую вверх руку или бить себя в грудь. Чем выше поднята рука, тем сильнее выражается желание обратить на себя внимание и получить определенную роль («водящего», «отвечающего»).

ВНИЗПУСТИТЬРУКИ

1. Спокойная расслабленность.

ОПИСАНИЕ: руки свободно опущены вдоль тела, кисти расслаблены, пальцы свободно сгруппированы. При этом корпус прямой, голова прямо поставлена; выражение лица спокойное или мягко-расслабленное.

2. Безысходность, слабость, вялость.

ОПИСАНИЕ: руки расслаблены и опущены вдоль тела, иногда безвольно раскачиваются в такт движению. При этом положение корпуса «закрытое»: спина ссутулена, плечи выведены вперед и опущены вниз; голова склонена вперед; ноги присогнуты в коленях.

ВПЕРЕДВЫТЯНУТЬРУКИ

1. Сильно стремиться к чему-либо (рис. 34), просить, молить.

ОПИСАНИЕ: вытянуть руки вперед так, чтобы кисти, продолжая линии рук, были повернуты ладонями либо вверх, либо вниз; пальцы чаще выпрямлены, но не сомкнуты плотно между собой (слегка согнутые пальцы и опущенная кисть смягчают выраже-



Рис. 33



Рис. 34

ние порыва, стремления); корпус подается вперед с одновременным выпадом на ногу.

2. *Отстраняться, защищаться (рис. 35), предостерегать — «не надо» (рис. 36).*

ОПИСАНИЕ: см. <Ладонь> — <'От себя', повернуть ладонь>.



Рис. 35



Рис. 36

3. *Указывать на что-либо впереди себя.*

ОПИСАНИЕ: вытянуть руку вперед, указывая (на объект) всеми пальцами или только указательным (остальные сжаты в кулак).

Гладитьрукой (другого)

Ласка, участие, желание успокоить обиженного, одобрение. Лесть, заискивание.

ОПИСАНИЕ: при близких отношениях можно поглаживать человека по голове, плечу, рукам, тыльной стороне кисти; при отдаленных отношениях — имитировать подобные движения без прикосновений, на расстоянии (прием в танце).

Гладитьрукой (себя)

Выражать довольство собой; успокаивать "больное место".

Заголовусхватиться

Сильное эмоциональное переживание (радости, отчаяния и др.). Придерживание рукой головного убора (см. рис. 25), особенно при быстрых движениях.

ОПИСАНИЕ: при «открытом» положении корпуса рука касается затылка кончиками пальцев (среднего и указательного), локоть согнутой руки отведен в сторону, плечи расправлены; голова откинута назад (свободная рука может быть в положении «на пояс», открыта в сторону и др.); при «закрытом» положении корпуса кисть ладонью приложена к затылку, а локоть руки направлен вперед; голова опущена вниз; корпус сильно наклонен вперед, ноги более или менее согнуты в коленях (свободная рука может быть в различных положениях).

Зарукиватьдругого

1. *Согласие, единение.*

ОПИСАНИЕ: партнеры, стоя бок о бок, берутся ближайшими руками (рис. 37), или стоя лицом друг к другу, берутся обеими (рис. 38) или одноименными руками.



Рис. 37

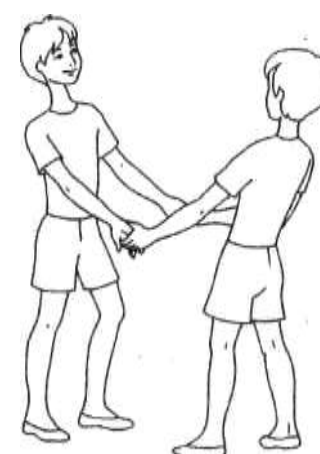


Рис. 38

3. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

БОКОБОК СТОЯТЬ

Сплотиться против общего врага, за общее дело (рис. 98).

ОПИСАНИЕ: СТОЯТЬ плечом к плечу (или на незначительном расстоянии друг от друга), повернувшись лицом в одну сторону.

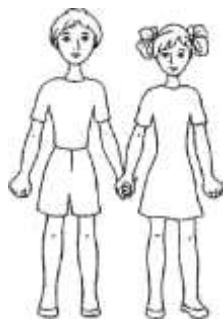


Рис. 98

В КРУГУ СТОЯТЬ

1. Объединиться (рис. 99).



Рис. 99

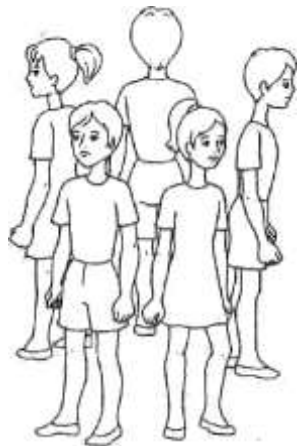
ОПИСАНИЕ: СТОЯТЬ ЛИЦОМ В КРУГ; можно взяться за руки.

2. Окружить, чтобы взять в плен (рис. 100).



Рис. 100

ОПИСАНИЕ: стоять лицом в круг, не оставив выхода тому, кто находится внутри этого круга.



3. Занять «круговую оборону» (рис. 101).

ОПИСАНИЕ: несколько человек стоят спинами в круг, плечом к плечу или на некотором расстоянии друг от друга, т. е. более узким или широким кругом.

ЛИЦОМ ДРУГ К ДРУГУ СТОЯТЬ

1. Быть взаимно расположенными к общению (рис. 102).

ОПИСАНИЕ: СТОЯТЬ друг напротив друга. При этом позы ненапряженные, «открытые».

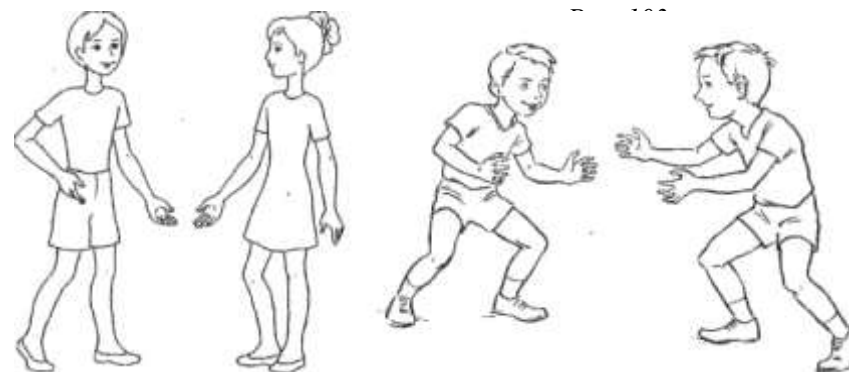


Рис. 102

2. Противоборствовать, противостоять (рис. 103).

ОПИСАНИЕ: стоять друг напротив друга. При этом позы напряженные, «закрытые», выражающие готовность к нападению или защите.

ОТВЕРНУТЬСЯ ДРУГОТ ДРУГА

1. Поссориться, не желать примириться (рис. 104).

ОПИСАНИЕ: стоять спинами друг к другу на большем или меньшем расстоянии.

2. Занять «круговую оборону».

ОПИСАНИЕ: двое стоят спинами друг к другу почти вплотную, готовые отражать удары противников со всех сторон.

3. Возможное игровое положение.

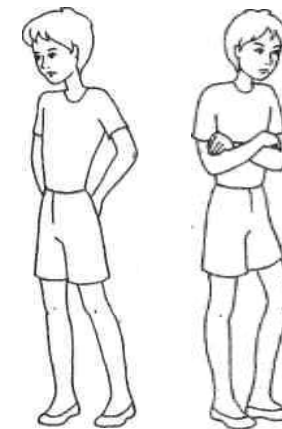


Рис. 104

ПРИБЛИЖАТЬСЯ

1. Стремиться к чему-то, кому-то (рис. 105).

ОПИСАНИЕ: двигаться в сторону партнера (объекта). При этом руки можно вывести вперед, как бы пытаясь дотянуться до него; корпус немного наклонить в том же направлении.

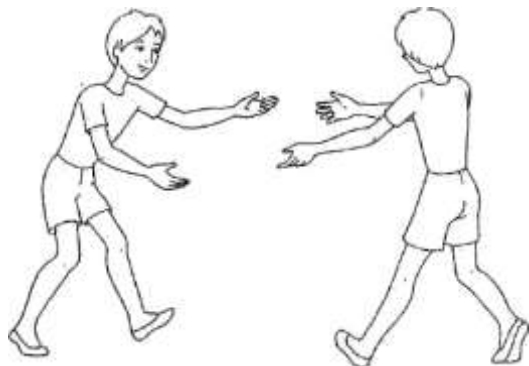


Рис. 105

2. Наступать на кого-то в противоборстве (рис. 106).

ОПИСАНИЕ: двигаться в сторону партнера. При этом корпус можно вывести вперед, слегка выпятив грудь, немного опустить подбородок и смотреть исподлобья; ноги могут быть расставлены, присогнуты в коленях, придавая положению устойчивость; кисти рук могут быть сжаты в кулаки.

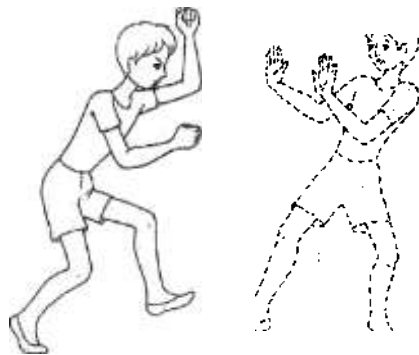


Рис. 106

3. Изображать подчинение чужой воле против собственного желания (рис. 107).

ОПИСАНИЕ: двигаться в сторону партнера, будто нртягиваемый(ая) к нему за веревочку. При этом можно изображать сопротивление, например «пойманной птицы», или пассивное подчинение чужой воле.

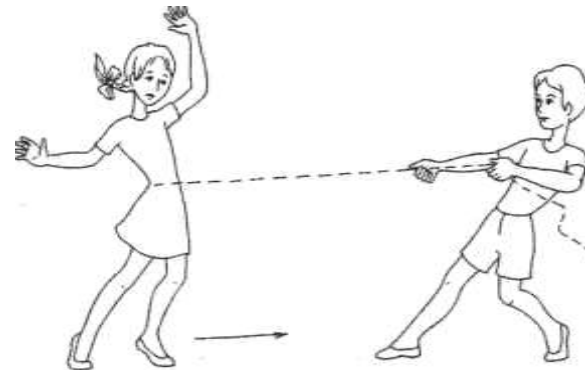


Рис. 107

ТЯНУТЬ ЗА СОВОЮ ПАРТНЕРА

1. Помогать, спасать (рис. 108).

ОПИСАНИЕ: тянуть можно за одну, за обе руки или обхватив партнера за талию со спины. При этом партнер может изображать активное содействие такой помощи или безвольность.

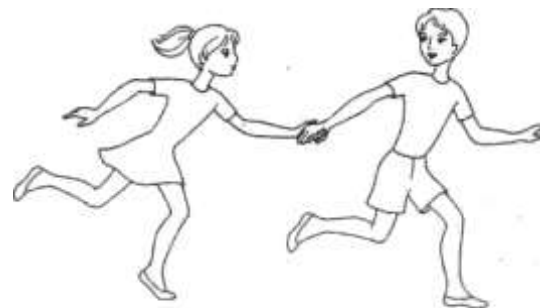


Рис. 108

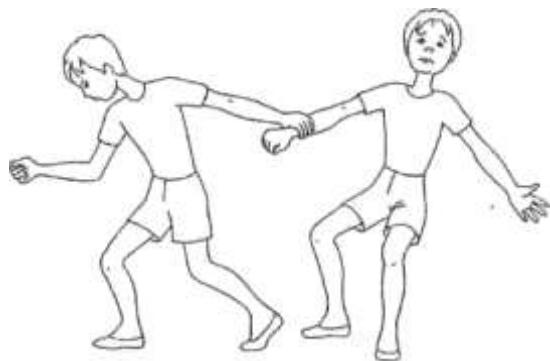


Рис. 109

2. Заставлять, «перетягивать на свою сторону» (рис. 109).

ОПИСАНИЕ: аналогично вышеприведенному, но партнер может изображать сопротивление.

ТЯНУТЬ - КАЖДЫЙ СВОЮ СТОРОНУ

1. Не соглашаться, настаивать на своем, спорить (рис. 110).

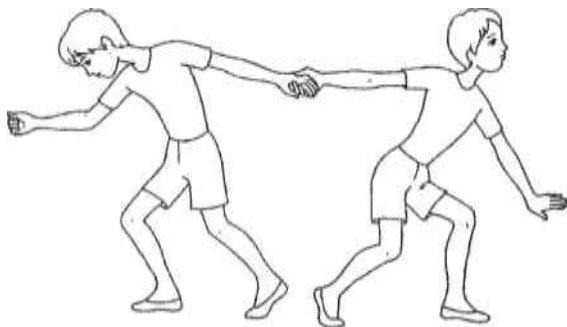


Рис. 110

ОПИСАНИЕ: изображать попытки перетянуть партнера на свою сторону, одновременно сопротивляясь аналогичным усилиям соперника, не желая уступать ему. При этом «спорщики» перемещаются из стороны в сторону по сценической площадке, изображая перемены в перевесе сил по ходу спора.

2. Ссориться из-за игрушки (рис. 111).

ОПИСАНИЕ: тянуть игрушку на себя, изображая желание вырвать ее из рук партнера.



рис. 111

УДАЛЯТЬСЯ

1. Избегать чего-то (рис. 112).

ОПИСАНИЕ: двигаться от партнера, повернувшись к нему спиной.

2. Прощаться (рис. 113).

ОПИСАНИЕ: Двигаться от партнёра, помахивая ему на прощанье рукой ('от себя'). При этом удаляться можно, оглядываясь на партнёра — через плечо, частично развернувшись корпусом (рис. 113) или отступая спиной.

Рис. 113

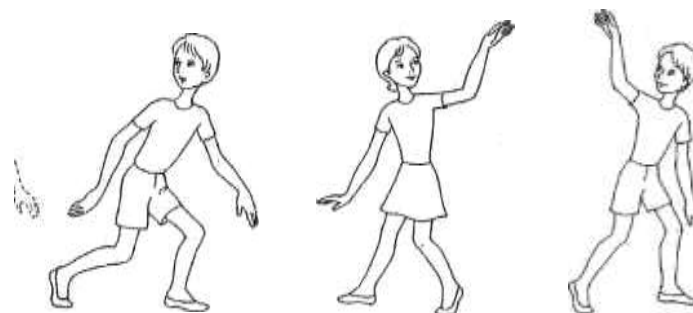


Рис. 112

3. Отступать под напором противника (рис. 114).

ОПИСАНИЕ: повернувшись лицом к "противнику", отступать от него назад (спиной). При этом корпус подается назад, можно загородиться рукой, повернув кисть ладонью 'от себя'.



Рис. 114

4. Отступить для последующего движения, рывка вперед (рис. 115).

ОПИСАНИЕ: отступить на несколько шагов назад с замедлением на последнем шаге, перенести тяжесть тела на отставленную назад ногу и подготовиться к сильному отталкиванию ею для последующего стремительного движения вперед, к партнеру.

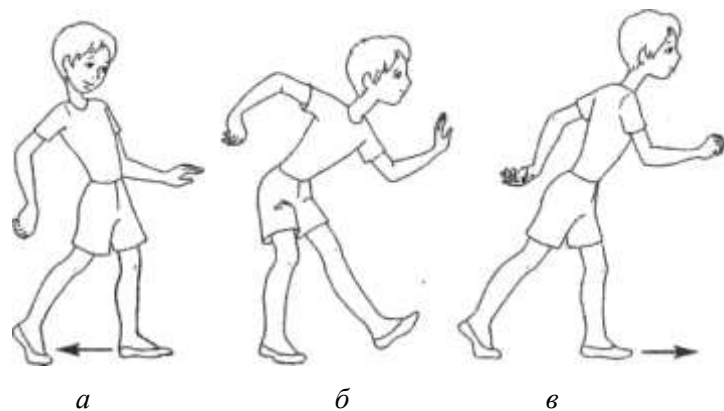


Рис. 115

Комплекс упражнений в паре

Пассивный стретчинг, как и активный, нормализует обменные процессы в организме, оказывает мощный оздоровительный эффект, является прекрасной профилактикой многих заболеваний позвоночника и суставов, исправляет осанку, помогает значительно улучшить фигуру.

Только, на мой взгляд, достичь желаемого результата, занимаясь пассивным стретчингом, можно гораздо быстрее. Тренировки с партнером интенсивнее и от этого эффективнее, чем занятия в одиночку.

При работе в паре вы не прилагаете особых усилий, остаетесь пассивными, а растягивает и разминает ваши мышцы, суставы партнер. Но, конечно, делает это очень медленно, осторожно, без рывков, постепенно увеличивая амплитуду движений. А вы максимально расслаблены, дыхание не задерживаете.

Надеюсь, вы помните, что упражнения на растягивание надо выполнять в конце основной тренировки, будь то занятия атлетизмом, аэробикой, бегом, лыжами, любым другим видом спорта или обычная утренняя зарядка.

Растягивать нужно те группы мышц, которые испытывают дискомфорт после основной физической нагрузки. Помимо дополнительного тренинга мышц, растяжки снимут усталость и напряжение.

Вначале выполняйте упражнения минимальное количество раз — 1-2, постепенно доведите количество повторений каждого движения до 5.

На первых порах удерживайте позу 3-5 секунд. Когда вам это будет даваться легко, поставьте перед собой новую, более трудную задачу — попытайтесь удержать определенное положение 10-20 секунд, ориентируясь на свое самочувствие, не допуская неприятных, болевых ощущений.

Растяжки должны доставлять вам удовольствие!

УПРАЖНЕНИЕ 1

И. п. — встаньте лицом друг к другу, разведите руки в стороны. Партнер держит ваши запястья. Вы полностью расслаблены. С выдохом наклоняйтесь то вправо, то влево. Партнер помогает наклониться как можно ниже.



УПРАЖНЕНИЕ 2

И. п. — встаньте спиной к партнеру, слегка расставив ноги, оба поднимите прямые руки вверх. Партнер держит вас за запястья или предплечья, как удобнее. Делая вдох, прогнитесь назад. Задача партнера — помочь вам сильнее прогнуться в грудном отделе позвоночника.



УПРАЖНЕНИЕ 3

И. п. — встаньте спиной друг к другу, ноги расставьте. Делая вдох, оба поднимите руки вверх. Выдыхая, наклонитесь вперед и сцепите пальцы рук между ногами. На вдохе выгните спину дугой, голову опустите вниз.

Партнер, держа спину прямой, не опуская головы, тянет вас за руки, помогая наклониться как можно ниже. Делая выдох, примите положение партнера, а он — ваше и снова выполните растяжку. Сделайте вдох и, расцепив руки, выпрямитесь, возвращаясь в и. п.



УПРАЖНЕНИЕ 4

И. п. — стоя спиной друг к другу, сцепитесь локтями. Вдох — наклонитесь назад (партнер соответственно наклонится вперед) и лягте на спину партнера. Постарайтесь при этом не отрывать полностью стопы от пола; выдыхая, примите и. п.

