

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
«В мире танца»

Возраст учащихся 7-16 лет
Срок реализации – 6 лет
Уровень освоения – углубленный

Автор составитель:
педагоги дополнительного
образования
Антонова Галина Павловна
Гончарова Анастасия Юрьевна

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 «В мире танца»
3. Сведения об авторах		
3.1	Ф.И.О., должность	Антонова Галина Павловна, педагог дополнительного образования Гончарова Анастасия Юрьевна, 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 до 2030 года 31.03.2022г. № 678-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.); СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28) СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (утверждены постановлением главного государственного врача РФ от 22.05.2020 № 15, с изменениями от 13.11. 2020) СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

		<p>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 дистанционных образовательных технологий;</p> <p>ЛНА МБОУ ДО «Центр детского творчества»</p>
4.2	Область применения	Дополнительное образование
4.3	Направленность	Художественная
4.4	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.5	Вид программы	Модифицированная
4.6.	Уровень программы	Углубленный
4.7	Возраст обучающихся по программе	5-16 лет
4.8	Продолжительность обучения	144 часа, 1 год 216 часов, 2, 3, 4, 5, 6 год
5	Заключение экспертного совета	Протокол заседания №1 от 14.08. 2020г.

БЛОК 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Танец – одно из средств художественно-эстетического воспитания детей. Ему отводится особое место в процессе физического развития ребенка, поскольку, являясь выразительным средством обучения, танец обеспечивает интенсивную физическую нагрузку, развивает навыки совместных согласованных действий и творческую активность детей, доставляя большое удовольствие и радость.

Программа художественной направленности «В мире танца» ориентирована на формирование разносторонней творческой личности ребенка, начиная с периода дошкольного детства, и предназначена для занятий в хореографических объединениях образовательных школ, в 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 декоративно-прикладного творчества, овладение терминологией.

- базовый уровень - углубленное изучение техник декоративно-прикладного творчества, 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 декоративно-прикладного творчества и терминологией.

Актуальность данной программы «В мире танца» заключается в том, что танцевальное объединение является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения обучающихся к хореографии. Работая на сцене, ребенок учится не только основам хореографического искусства, а развивает в себе такие индивидуальные качества, как уверенность в себе, умение разбираться в музыке, формируется внутренняя культура, выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, внимательность к окружающим.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье;

- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координированно танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;

- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;

- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений; даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;

- способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;

- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;

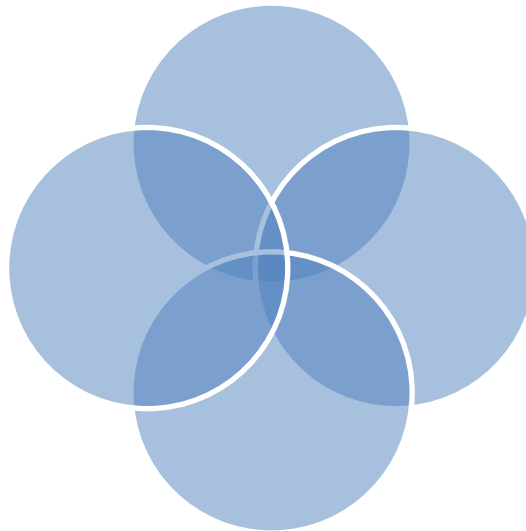
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов.

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Основные концептуальные подходы педагога в работе с детьми во многом определяют специфику содержания программы, её цели-задачи, структуру, принципы, методы и приёмы, соотношения часов по тем или иным разделам.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она не ограничивается одной узкой направленностью, а объединяет работу по различным взаимосвязанным между собой направлениям хореографии. Что дает детям возможность самовыражаться и использовать полученные знания и умения в учебной и внеучебной деятельности.

Это: современный танец (джаз – модерн, R&B, хип-хоп), народный танец, классический танец, гимнастика (акробатика).



Современный танец
(джаз – модерн, R&B, хип-хоп)

Народный танец

Классический танец

Гимнастика

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 младшей группе 1-го года обучения может быть 15-17 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.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий. Учебный курс 2-6 годов обучения - 216 часов (3 раза в неделю по два занятия, длительностью 45 минут каждое с динамическим интервалом не менее 5 минут).

Индивидуальные занятия, начиная с 1 года обучения, проходят 1 раз в неделю по 45 мин.

Форма обучения – очная. *Основная форма работы* – обучающие и развивающие занятия в группах, а также индивидуальные занятия.

Дополнительная форма работы – консультации педагога и психолога с родителями и детьми.

Образовательные технологии.

<i>Технологии/ методы</i>	<i>Цели применения</i>
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, сформирование 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.

Особенности организации образовательного процесса.

Объем программы: 1224 ч.: 1-й год обучения – 144 часа в год; 2-й и последующие года обучения -216 часов в год.

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	7 лет
2. Учебный	2 года	8-10 лет 11-13 лет
3. Совершенствование мастерства	1 и более	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 эстрадного танца с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении азов ритмики, азбуки танца, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, мимического экзерсиса, 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.

Слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система – все эти особенности требуют от педагога очень осторожного увеличения физической нагрузки и чередования быстрых темпов с умеренными и медленными.

У детей младшего школьного возраста недостаточно развит анализаторный аппарат: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Развитие органов чувств, сенсорных умений и совершенствование восприятия – первоочередная задача обучения.

Способности у детей младшего школьного возраста быстро развиваются посредством упражнений и этот возраст является благоприятной опорой для занятий танцем.

Второй этап (2-й и 3-й год обучения, учебный)- базовый этап дальнейшего изучения основ хореографии с элементами свободной пластики, усложненных форм партерной гимнастики, создания несложной и посильной репертуарной программы, освоение игрового этюдного материала, основ актёрской выразительности, способности к музыкально-танцевальной импровизации и первичным формам концертного публичного исполнительства.

У подростков по сравнению с младшими школьниками имеются объективные возможности для успешных занятий танцем – лучше развита моторика, чувство ритма, умение передать характер, стиль танца, - этот возраст имеет и некоторые свои сложности, которые нельзя не принимать во внимание.

В возрасте 10-12 лет начинается половое созревание детей, что, в свою очередь, сказывается на внешнем виде и взаимоотношениях мальчиков и девочек. Например, они смущаются при выполнении контактных танцевальных движений, стесняются встать в пару. Правильный учет возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе: внимание сенсорному восприятию, развитие музыкальности, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений.

Третий этап(4-й – 6-ой год обучения, совершенствование мастерства)

- этап совершенствования уже полученных на первом и втором этапах хореографических навыков, знаний и умений. Обучающиеся оттачивают основы школы классического танца, импровизируют более сложный материал, изучают концертные номера и совершенствуют навыки актерского мастерства. Проходят специальные тренинги на развитие внимания, тренировку памяти, мышления и воображения, умение перевоплощаться. При постановке номеров каждый обучающийся четко знает свою роль в танце, 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.

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

Срок реализации программы – 6 лет.

Режим занятий: 1-й год обучения - два раза в неделю по два часа; 2-й и последующие года обучения - два раза в неделю по три часа.

Формы проведения занятия

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.

Особенности организации образовательной деятельности

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 на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Создание детского хореографического коллектива, вовлекающего ребенка в творческий процесс посредством танца, создание условий для полноценной духовной жизни и развития творческих способностей учащихся.

В ходе реализации программы у обучающихся формируются знания, умения, навыки в области хореографического искусства на основе овладения программным материалом. Используя разнообразные и доступные движения классического, современного, народного танца, гимнастики, можно создать танцевальный репертуар, имеющий целью воспитание личности школьника, его гуманного отношения к людям, идейно-нравственной направленности, формирование в нем глубокого эстетического чувства.

1.2 Цель программы

Целью программы является - формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей учащихся посредством хореографии, оказание помощи в творческой деятельности.

Задачи

Обучение детей начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание. А так же необходимо познакомить детей с основными понятиями искусства танца, определить задатки каждого ученика к занятиям танцевальным искусством.

Подготовительный этап
1 год обучения

Уровни	Обучающие	Развивающие	Воспитательные
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с танцевальным коллективом, и видами хореографического искусства. - Познакомить с правилами поведения в зале и сценических площадках. – Формировать навыки выполнения упражнений на силу и выносливость. - Познакомить с основами партерной гимнастики 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию познавательной активности, развитию творческого мышления, воображения, фантазии. - Способствовать развитию пространственного представления - Развивать начальные физические данные детей посредством занятий партерной гимнастикой 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать интерес к танцевальному искусству. - Воспитывать аккуратность в работе, усидчивость, трудолюбие. - Воспитывать умение общаться с коллективом, трудиться в коллективе.
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с танцевальным коллективом, и видами хореографического искусства. - Познакомить с правилами поведения в зале и сценических площадках. – Формировать навыки выполнения упражнений на силу и выносливость. - - Познакомить с основами партерной гимнастики - Формировать навыки самостоятельного применения навыков при выполнении творческих заданий. - Овладение специальными (расширенными) знаниями, использование терминологии. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию познавательной активности, развитию творческого мышления, воображения, фантазии. - Способствовать развитию пространственного представления. - Развивать начальные физические данные детей посредством занятий партерной гимнастикой - Способствовать развитию познавательных и творческих способностей детей. - Развить чувство ритма 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать интерес к танцевальному искусству. - Воспитывать аккуратность в работе, усидчивость, трудолюбие. - Воспитывать умение общаться с коллективом, трудиться в коллективе. - Пробудить желание самостоятельно выполнять дома упражнения и желание к постоянному совершенствованию своих навыков.

Продвинутый	<ul style="list-style-type: none"> - Изучить терминологию по каждому разделу программы. - Познакомить с правилами поведения в зале и сценических площадках. - Сформировать навыки исследовательской работы по изучению различных групп мышц тела. - Овладеть навыками выполнения комплексов упражнений на развитие силы и выносливости, укрепления и развития мышц ног, овладеть способами расслабления и напряжения мышц. - Овладеть элементарными основами народной хореографии (удары стопой по 6-ой и 3-ей позиции, уметь правильно открыть и закрыть руки) - Познакомиться с понятием «Классический танец» и уметь исполнить упражнения Демиплие, батман тандю, релеве, соте по 6-ой позиции. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию познавательной активности, развитию творческого мышления, воображения, фантазии. - Способствовать развитию пространственного представления. - Развивать начальные физические данные детей посредством занятий партерной гимнастикой - Предоставить возможность каждому ребёнку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учётом его индивидуальных особенностей. - Способствовать развитию познавательных и творческих способностей детей. - Развить музыкальность ребенка посредством участия в развивающих играх. 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать интерес к танцевальному искусству. - Воспитывать умение общаться с коллективом, трудиться в коллективе. - Пробудить желание к постоянному совершенствованию своих навыков. - Формировать навыки самостоятельной работы. - Воспитать аккуратность, пунктуальность, вежливость, дисциплинированность, эмпатию и коммуникативность.
-------------	--	---	--

**Учебный этап
2, 3 год обучения**

Уровни	Обучающие	Развивающие	Воспитательные
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> - Научить детей управлять движениями рук, ног, головы в разных направлениях и в различных темпах, соединяя с прыжками. - Разучивать новые более сложные движения, соединять их в небольшие комбинации. - Научить ориентироваться в танцевальном зале, дать понятие «танцевального рисунка». 	<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 интерес и уважительное отношение к русским народным традициям. - Воспитывать упорство в достижении цели и трудолюбие. - Развить креативные качества личности.
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику исполнения эстрадного танца. - Изучить основные понятия, связанные с метром и ритмом, темпом в музыке. - Познакомить со структурой хореографической композиции. - Совершенствовать технику исполнения эстрадного танца. - Изучить комплексы упражнений по классическому танцу у палки и на середине зала. - Познакомить с танцевальным направлением «современный танец», «джаз- танец» 	<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"> - Научить отличать стили современного танца. - Совершенствовать технику исполнения эстрадного танца. - Изучить классический экзерсис у палки и на середине зала. - Изучить технику исполнения спортивных элементов акробатики. - Изучить основы современной хореографии. - Изучить классические и спортивные прыжки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию выносливости, пластичности гибкости. - Способствовать развитию способности импровизировать на разножанровый музыкальный материал. - Способствовать развитию познавательных и творческих способностей детей - Развить критичность и самокритичность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать упорство в достижении цели и трудолюбие. - 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 4, 5, 6 год обучения

Уровни	Обучающие	Развивающие	Воспитательные
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику современного и эстрадного танца. - Изучить основы и технику исполнения танца «джаз» - Изучить простейшие элементы народного танца «дробь», «дробная дорожка» 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие самооценки и чувства коллективизма. - Развить чувство красоты и стиля в исполнении движений. - Развить навыки самостоятельной работы. - Развить физическую выносливость. - Развить мотивацию на дальнейший выбор пути своего профессионального развития. 	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитать чувство ответственности за успех общего дела. - Воспитать бережное отношение к костюму и реквизиту. - Формировать упорство в достижении цели. - Воспитывать художественный вкус.

Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику исполнения «джаз-танца», познакомить с характерными особенностями этого направления и отличиями его от ранее изученных (эстрадный танец). - Освоить танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн» - Познакомить с танцевальным направлением современной хореографии «хип-хоп» - Усовершенствовать технику исполнения классического, народного и современного танца. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развить фантазию, способность к импровизации на разножанровый музыкальный материал. - Способствовать развитию познавательных и творческих способностей обучающихся. - Развить выразительность движений. - Развить выносливость при исполнении танцевальных номеров со сложной техникой. - Развивать способность к импровизации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировать чувство коллективизма, взаимопомощи и поддержки. - Формировать у обучающихся чувство ответственности и самостоятельность. - Воспитать чувство ответственности за успех общего дела. - Воспитать бережное отношение к костюму и реквизиту. - Формировать общественную активную личность. - Привить навыки здорового образа жизни.
Продвинутый	<ul style="list-style-type: none"> - Овладеть специальными (расширенными) знаниями, терминологией изучаемых танцев. - Формировать углубленные навыки владения различными видами хореографии. - Совершенствовать технику исполнения современных танцевальных направлений «джаз», «джаз-модерн», «хип-хоп» - Усовершенствовать технику исполнения классического, народного и современного танца. 	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать музыкальность и эмоциональную выразительность. - Развивать художественные способности: сценический артистизм, воображение и образную память. - Развивать умения использовать приобретенные знания и навыки, самостоятельно их концентрировать и выражать в творческой деятельности. - Развить танцевально-исполнительские способности учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, необходимых для исполнения различных видов хореографии. - Развивать навыки самостоятельного создания композиций или этюдов. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать внутреннюю и внешнюю культуру обучающихся. - Воспитывать морально-волевые качества личности. - Формировать чувство этики, вежливости, такта. - Воспитывать художественный вкус, творческое мышление и интерес к искусству. - Воспитывать собственную гражданскую позицию, уважительное отношение к культурному наследию в области хореографического искусства. - Мотивировать к дальнейшему профессиональному развитию и самоопределению.

1.3. Содержание программы

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. «Радостные» поклоны	2	1	1	Начальная диагностика
1	Азбука музыкального движения		20			
	1.1	От простого хлопка – к прыжку	2		2	Беседа, контрольный показ
	1.2	Три жанра музыки (песня, танец, марш)	6	2	4	Беседа, контрольный показ
	1.3	Танцевальные шаги и перестроения	10	2	8	Беседа, контрольный показ
	1.4	Движения в образах любимых героев мультфильмов	2		2	Беседа, контрольный показ
2	Элементы народного танца		20			
	2.1	Элементарные основы народной хореографии	12	2	10	Открытый урок
	2.2	Движение и повороты (на месте и на шагах)	8		8	Открытый урок
3	Элементы классического танца		20			
	3.1	Постановка корпуса. Позиции ног, рук.	6	2	4	Открытый урок
	3.2	Партерный экзерсис	14		14	Открытый урок
4	Импровизация		16			
	4.1	Эмоции в танце	8	2	6	Контрольный показ
	4.2	Освоение танцев - образов	8	2	6	Контрольный показ
5	Партерная гимнастика		26			
	5.1	Знакомство с основными группами мышц, необходимость разогрева	2	2		Контрольный показ
	5.2	Развитие силы и выносливости	12		12	Игра - соревнование
	5.3	Укрепление и развитие мышц ног	6		6	Игра - соревнование
	5.4	Игровой стрейчинг	2		2	Игра - соревнование
	5.5	Развитие навыков расслабления	4		4	Игра - соревнование
6	Постановочная работа		38			Участие в

			отчетном концерте
7	Итоговое занятие	2	Отчетный концерт

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. Вариации национальных поклонов.	2		2	Начальная диагностика
1	Азбука музыкального движения		2018			
	1.1	Строение музыкальной речи	6	2	4	Беседа, контрольный показ
	1.2	Построение и перестроения	14		14	Беседа, контрольный показ
2	Элементы народного танца		12 2 10			
	2.1	Особенности построений и рисунков русских хороводов	10	2	8	Контрольный показ
	2.2	Позиции рук, движение рук. Поклон	2		2	Контрольный показ
3	Элементы классического танца		46 46			
	3.1	Экзерсис у палки	18		18	Контрольный показ
	3.2	Экзерсис на середине зала	14		14	Контрольный показ
	3.3	Прыжки (аллегро)	14		14	Контрольный показ
4	Партерная гимнастика		56 56			
	4.1	Комплекс упражнений, для развития разных типов мышц	12		12	Контрольный показ
	4.2	Укрепление и развитие мышц ног	8		8	Контрольный показ
	4.3	Партерный парный стрейчинг	16		16	Контрольный показ
	4.4	Акробатика	20		20	Контрольный показ
5	Современный танец		18 2 10			
	5.1	Изоляция	4	2	2	Контрольный показ
	5.2	Позиции рук и ног джазового танца	2		2	Контрольный показ
	5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз»	12		12	Контрольный показ
6	Постановочная работа «По веселой по волне» «Муравейник»		60		60	Участие в отчетном концерте, в конкурсах

7	Итоговое занятие	2		2	Отчетный концерт (итоговая аттестация)
----------	-------------------------	----------	--	----------	--

Всего 216 6 210

3-й год обучения

№ п/п	Раздел, тема		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Вводное занятие		2			
		Вводное занятие. Вариации национальных поклонов.	2		2	Начальная диагностика
1	Азбука музыкального движения		2018			
	1.1	Строение музыкальной речи	6	2	4	Беседа, контрольный показ
	1.2	Построение и перестроения	14		14	Беседа, контрольный показ
2	Элементы народного танца		12 2 10			
	2.1	Особенности построений и рисунков русских хороводов	10	2	8	Контрольный показ
	2.2	Позиции рук, движение рук. Поклон	2		2	Контрольный показ
3	Элементы классического танца		46 46			
	3.1	Экзерсис у палки	18		18	Контрольный показ
	3.2	Экзерсис на середине зала	14		14	Контрольный показ
	3.3	Прыжки (аллегро)	14		14	Контрольный показ
4	Партерная гимнастика		56 56			
	4.1	Комплекс упражнений, для развития разных типов мышц	12		12	Контрольный показ
	4.2	Укрепление и развитие мышц ног	8		8	Контрольный показ
	4.3	Партерный парный стрейчинг	16		16	Контрольный показ
	4.4	Акробатика	20		20	Контрольный показ
5	Современный танец		18 2 10			
	5.1	Изоляция	4	2	2	Контрольный показ
	5.2	Позиции рук и ног джазового танца	2		2	Контрольный показ
	5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз»	12		12	Контрольный показ
6	Постановочная работа «По веселой по волне» «Муравейник»		60		60	Участие в отчетном концерте, в конкурсах
7	Итоговое занятие		2		2	Отчетный

					концерт (итоговая аттестация)
--	--	--	--	--	-------------------------------------

Всего

216 6

210

Этап совершенствования мастерства

4-й год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Вводное занятие		2			
		Вводное занятие. Танец-поклон	2		2	Начальная диагностика
1	Азбука музыкального движения		4	3	1	
	1.1	Художественное восприятие музыки. Искусство как образная модель окружающего мира.	2	2		Беседа, контрольный показ
	1.2	Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки.	2	1	1	Беседа, контрольный показ
2	Элементы народного танца		12			
	2.1	Основные элементы народного танца: дроби, «переборы», «дробная дорожка»	6		6	Контрольный показ
	2.2	Танцевальные комбинации	6		6	Контрольный показ
3	Элементы классического танца		60			
	3.1	Экзерсис у палки	20		20	Контрольный показ
	3.2	Экзерсис на середине зала	20		20	Контрольный показ
	3.3	Прыжки (аллегро)	20		20	Контрольный показ
4	Партерная гимнастика		50			
	4.1	Стрейчинг	18		18	Контрольный показ
	4.2	Акробатика	20		20	Контрольный показ
	4.3	Силовые упражнения	12		12	Контрольный показ
5	Современный танец		18			
	5.1	Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз»	6		6	Контрольный показ
	5.2	Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн»	6		6	Контрольный показ
	5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп»	6		6	Контрольный показ
6	Постановочная работа «К островам счастья», «Путь на спортивный Олимп», «В скорости моего детства», «Ноктюрн», «Орел и решка»		68		68	Участие в отчетном концерте, конкурсах
7	Итоговое занятие		2		2	Отчетный концерт(итог. аттестация)

Всего

216

3

213

5-й год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Вводное занятие		2 2			
		Вводное занятие. Танец-поклон	2		2	Начальная диагностика
1	Азбука музыкального движения		4	3	1	
	1.1	Художественное восприятие музыки, ее оценка.	2	2		Беседа, контрольный показ
	1.2	Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки.	2	1	1	Беседа, контрольный показ
2	Элементы народного танца		12 12			
	2.1	Основные элементы народного танца: дробь	6		6	Контрольный показ
	2.2	Танцевальные комбинации	6		6	Контрольный показ
3	Элементы классического танца		60 60			
	3.1	Экзерсис у палки	20		20	Контрольный показ
	3.2	Экзерсис на середине зала	20		20	Контрольный показ
	3.3	Прыжки (аллегро)	20		20	Контрольный показ
4	Партерная гимнастика		5 0 50			
	4.1	Стрейчинг	18		18	Контрольный показ
	4.2	Акробатика	20		20	Контрольный показ
	4.3	Силовые упражнения	12		12	Контрольный показ
5	Современный танец		18 18			
	5.1	Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз»	6		6	Контрольный показ
	5.2	Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн»	6		6	Контрольный показ
	5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп»	6		6	Контрольный показ
6	Постановочная работа «Достало», «Принцип доброты», «Утренняя»		68		68	Участие в отчетном концерте, в конкурсах
7	Итоговое занятие		2		2	Отчетный концерт (итог. аттестация)
Всего			216 3	213		

6-ой год обучения

№ п/п	Раздел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
	Вводное занятие		2 2			
		Вводное занятие. Танец-поклон	2		2	Начальная диагностика
1	Азбука музыкального движения		4	3	1	
	1.1	Художественное восприятие музыки, ее оценка.	2	2		Беседа, контрольный показ
	1.2	Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки.	2	1	1	Беседа, контрольный показ
2	Элементы народного танца		12 12			
	2.1	Основные элементы народного танца: «Моталочка», «Веревочка»	6		6	Контрольный показ
	2.2	Танцевальные комбинации	6		6	Контрольный показ
3	Элементы классического танца		60 60			
	3.1	Экзерсис у палки	20		20	Контрольный показ
	3.2	Экзерсис на середине зала	20		20	Контрольный показ
	3.3	Прыжки (аллегро)	20		20	Контрольный показ
4	Партерная гимнастика		5 0 50			
	4.1	Стрейчинг	18		18	Контрольный показ
	4.2	Акробатика	20		20	Контрольный показ
	4.3	Силовые упражнения	12		12	Контрольный показ
5	Современный танец		18 18			
	5.1	Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз»	6		6	Контрольный показ
	5.2	Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн»	6		6	Контрольный показ
	5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп»	6		6	Контрольный показ
6	Постановочная работа 6-ой год обучения: «У реки», «Город PRO», «Сквозь туманы»		68		68	Участие в отчетном концерте, в конкурсах
7	Итоговое занятие		2		2	Отчетный концерт (итог.аттестация)
Всего			216 3	213		

Содержание учебного плана

Подготовительный этап.

1-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практик				
	Введение	2						
	Вводное занятие «Радостные поклоны»		1	1	<p><i>Теория.</i> На первом занятии происходит знакомство с коллективом, во время которого желательно узнать данные о детях и их родителях. Кроме того, на этом занятии необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> •рассказать детям о ЦДТ, его истории, о кружках, которые в нем работают; •познакомить детей с танцевальным коллективом, рассказать о старших группах и о наиболее интересных выпускниках; <p><i>Практика.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •«Радостные» поклоны – психологическая установка на занятие – введение детей в мир музыки и танца с радостью и улыбкой. 	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь знакомиться, здороваться, прощаться на языке танца	Начальная диагностика
1.	Азбука музыкального движения	20						
1.1	От простого хлопка – к притопу	2		2	<p><i>Практика.</i> Развитие метро-ритма, слуха и навыков элементарного исполнительства, умение слушать и слышать ритмический рисунок, например, повторяя его за педагогом. Простейшие виды хлопков-притопов в различных метро-ритмических сочетаниях.</p> <p>Хлопки: «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки», «Бубен», «Колокола»,</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Должны знать основные понятия, связанные с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке	Беседа, контрольный показ

					«Колокольчики», «Ловим комариков». Хлопки в парах: «Стенка», «Большой бубен», «Крестики».			
1.2	Три жанра музыки (песня, танец, марш)	6	2	4	<i>Теория.</i> Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки – веселая, грустная, спокойная; темп – медленный, умеренный, быстрый. <i>Практика.</i> Движение характере и темпе музыки.	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие лада в музыке (мажор, минор) Уметь согласовывать движения со строением музыкального произведения. Уметь отражать ладовую окраску в танцевальных движениях.	Беседа, контрольный показ
1.3	Танцевальные шаги и перестроения	10	2	8	<i>Теория.</i> Различные виды танцевальных шагов и перестроений. <i>Практика.</i> Танцевальные шаги: с носка, на полупальцах, легкий бег, шаги с подскоком. Спокойная ходьба (прогулка). Шаг на всей ступне (топающий). Хороводный шаг (плавный). Переменный шаг. Боковой приставной шаг. Шаг на носках: пружуныющий, крадущийся, боковой («крстик»), шаг окрестный вперед-назад («косичка»), семенящий («плавающий»). Шеренга, колонна, цепочка, перестроение.	Учебно-тренировочное занятие	Должны иметь представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами	Беседа, контрольный показ
1.4	Движения в образах любимых героев из мультфильмов	2		2	<i>Практика.</i> Танцевальные шаги в образе животных, героев из мультфильмов под различный музыкальный темп, ритм.	Учебно-тренировочное занятие	Уметь воспроизводить ритмический рисунок. Научиться сочетать музыкально-ритмические упражнения с танцевальными движениями.	Беседа, контрольный показ
2.	Элементы народного танца	20						
2.1	Элементарные основы народной хореографии	12	2	10	<i>Теория.</i> Ознакомление с музыкой и танцами народов своей национальности, с русским танцем. Прекрасное в образах сказочных героев, например Иванушки и Царь-девицы из балета «Конек-	Учебно-тренировочное занятие	Уметь исполнить удары стопой по 6-ой позиции и по 3-ей, тройной притоп. Знать понятие закрытые и открытые руки.	Открытый урок

					<p>Горбунок» по сказке Ершова.</p> <p><i>Практика.</i> Разучивание элементов русского танца. Вытягивание ноги в сторону и вперед с переворотом с носка на каблук. Удары стопой по 6-й и 3-й позициям, тройной притоп.</p> <p>Исходные позиции рук: внизу, впереди, вверху, в стороны, за спиной. Открытые или закрытые.</p> <p>«Поясок», «Кулачки на бочок», «Полочка», «Матрешка», «Юбочка», «Фартучек».</p> <p>Движения рук: раскрытие рук вперед, в сторону из положения на поясе. «Ветерок», «Ленточки», «Крылья», «Поющие руки», «Моторчик».</p>			
2.2	Движение и повороты (на месте и на шагах)	8		8	<p><i>Практика.</i> Притоп, «Три притопа», притоп поочередно двумя ногами, притоп в сочетании с «точкой», «Елочка», «Большая гармошка», «Топотушка», поворот вокруг себя (кружение), расческа.</p>	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно выполнять притопа, «Елочку», «Большую гармошку», поворот вокруг себя (кружение).	Открытый урок
3.	Элементы классического танца	20						
3.1	Постановка корпуса. Позиции ног, рук	6	2	4	<p><i>Теория.</i> Элементарные сведения о классическом танце. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.</p> <p><i>Практика.</i> Упражнения на осанку. Позиции ног: 1, 2, 3, 6. Положение и позиции рук: Подготовительная, 1, 3, 2 –я позиции. Положение рук за платье у девочек. Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3-й позициям. Вытягивание ноги (батан тандю) в сторону, вперед из 1-й и</p>	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие «классический танец». Знать позиции ног и рук. Уметь исполнить Соте по 6-ой позиции.	Открытый урок

					3-й позиций. Прыжки по 6-й позиции. Подъем на полупальцах (релеве) по 6-й и 1-й (полувыворотной) позиции. Подскоки на месте (соте) по 6-й позиции.			
3.2	Партерный экзерсис	14		14	<i>Практика.</i> Упражнения на развитие стопы, лежа спиной на коврик, руки за головой: стопы на себя, вытянуть; круговые движения стопой; по 6-ой и 2-ой позиции. Упражнение на выворотность стопы. Упражнения на выворотность бедра. «Складочка». «Коробочка». «Лягушка». «Цветок». Упражнение на укрепление мышц спины. Упражнения на растяжку (шпагаты). Батманы. Упражнения на укрепление мышц живота.	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие «флекс», «поинт», «выворотность». Уметь исполнить упражнения «Складочка», «Коробочка», «Лягушка», «Цветок», шпагаты.	Открытый урок
4.	Импровизация	16						
4.1	Эмоции в танце	8	2	6	<i>Теория.</i> Выразительная пластика. <i>Практика.</i> «Танцующие человечки - эмоции». Эстафета полярных эмоций. Выразительная пластика в образе животных: добрый котенок, злая кошка, цирковая лошадка, усталая лошадка. Освоение танцев – образов: основные элементы «веселые барабанщики», «бедный шарманщик», «Буратино», «Лучики», «Часики», «Едем на лошадке». Крадущийся шаг. Спортсмены: играют в волейбол, плывут на байдарке.	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие «артист», «эмоции». Уметь исполнить этюд на заданную тему.	Контрольный показ
4.2	Освоение танцев-образов	8	2	6	<i>Теория.</i> Что такое «образы». <i>Практика.</i> Оправдай: позу, зеркало, обезьянку. Одновременные движения рук вверх, вперед, в сторону... мягкие, жесткие.	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие «образы». Уметь исполнить этюд или задание на заданную тему, координирую свои движения и добавляя	Контрольный показ

					Шаг с приставкой, с координацией рук, в образах.		эмоции.	
5.	Партерная гимнастика							
5.1	Знакомство с основными группами мышц, необходимость разогрева	2	2		<p>Голова и шея: наклоны головы; повороты головы; полукруг головой; круговые вращения головой; вытягивание шеи вперёд — назад, из стороны в сторону; составление комбинаций.</p> <p>Плечи, грудная клетка: поднятие плеч поочерёдно, вместе; подача плеч вперёд - назад: круговые вращения плечами; движения по схеме: крест, квадрат, круг и сдвиг параллельно полу.</p> <p>Пояс и пелвис: 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.</p> <p>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</p>	Учебно-тренировочное занятие	<p>Знать понятие «мышцы».</p> <p>Знать из чего состоит тело (основные части тела).</p> <p>Уметь исполнить комплекс упражнений на разогрев мышц.</p>	Контрольный показ

					раздела «Элементы партерного экзерсиса»; прыжки на месте, с продвижением и поворотами в разных ритмических рисунках; попеременное поднимание (бросок) ноги на 90 и больше вперед, назад, в сторону.			
5.2	Развитие силы и выносливости	12		12	Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса. «Уголок». Упражнение для выворотности и эластичности ног в комплексе с упражнением для мышц спины: «Складочка». Упражнение для развития гибкости позвоночника. «Свечка»	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на развитие силы и выносливости	Игра-конкурс
5.3	Укрепление и развитие мышц ног	6		6	Упражнение для вытянутости ног «в воздухе». Grandbattementjete (бросок ноги на 90°). Упражнение для выворотности и эластичности ног. «Лягушка» Упражнение для гибкости позвоночника Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса («кача-лочка»).	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц ног. Знать название терминов и упражнений.	Игра - соревнование
5.4	Игровой стрейчинг	2		2	Комплекс из 5 упражнений «Маленькие человечки». М.р. 2/4 Упражнения «Улитка», «Летучая мышь», «Мудрая змея», «Любопытный паучок», «Червячок – добрый славный старичок», « Крот и нора», « С камня на камень – прыжки»	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений для стрейчинга. Знать название терминов и упражнений.	Игра - соревнование
5.5	Развитие навыков расслабления	4		4	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо». «Контракشن», «релиз» в различных комбинациях Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине).	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие «контракشن», «релиз». Уметь напрягать мышцы ног и рук и расслаблять	Игра - соревнование

					4/4: 1-й такт — напрячь все мышцы тела. 2-й такт - расслабить все мышцы.			
6.	Постановочная работа	38						
6.1	«Первым делом самолеты»	38		38	<p><i>Теория.</i> Ориентация в пространстве танцевального зала. Знакомство со сценой и ее составляющими (например, кулиса, авансцена). Правила поведения на сцене и за кулисами.</p> <p><i>Практика.</i> Танец-игра, его особенности и характер (отразить в пластике образы животного мира, создание кукольных образов). Музыкально-танцевальная игра «Лавата». «Буги-вугги». Музыкально-танцевальная игра «Если весело живется». «Гопак». «Вальс». «Первым делом самолеты».</p>	Учебно-тренировочное занятие	Применять полученные знания для правильного исполнения танца	Участие в отчетном концерте
7.	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 	Концерт	Уметь применять полученные знания при исполнении танца	Открытый урок или отчетный концерт (итоговая аттестация)

					<p>Возможно, также итоговое занятие провести в форме отчетного концерта, который формируется из лучших номеров, над которыми шла работа в течение года.</p> <p>На отчетном концерте должны быть показаны все дети.</p> <p>Закончив концерт, нужно провести его обсуждение с детьми, с родителями</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Учебный этап.

2-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практика				
	Введение	2						
	Вводное занятие. Вариации национальных поклонов. Поклоны партнеру, педагогу. Танец-поклон «Улыбка»	2	1	1	<p><i>Теория.</i> Понятие «Поклон». Беседа на тему «Вариации национальных поклонов».</p> <p><i>Практика.</i> Танец-поклон «Улыбка», (муз.В.Я. Шаинского).– психологическая установка на занятие – введение детей в мир музыки и танца с радостью и улыбкой.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь знакомиться, здороваться, прощаться на языке танца	Начальная диагностика
1.	Азбука музыкального движения	20	2	18				
1.1	Строение музыкальной речи	6	2	4	<p>Включает весь материал предыдущего года.</p> <p><i>Теория.</i> Строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза), длительности.</p> <p><i>Практика.</i> Развитие метро-ритма, слуха и навыков элементарного</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Должны знать основные понятия, связанные с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке	Беседа, контрольный показ

					исполнительства, умение слушать и слышать ритмический рисунок, например, повторяя его за педагогом. Виды хлопков-притопов в различных метро-ритмических сочетаниях. Строение музыкальной фразы: игра «Лужа», игра «Снежинки». Передача в движении применения темпа.			
1.2	Построения и перестроения	14		14	<i>Практика.</i> Построение и перестроения. Шаги с акцентом на «раз» по четыре и три шага. Многообразие метро-ритма музыкального этноса. Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижерском жесте. Комбинирование различных видов шагов, различных видов бега между собой; прыжки в различных рисунках на месте и с продвижением по разным направлениям с одновременными движениями головы и рук. Музыкальные регистры – Игра «Кто живет в лесу».	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь согласовывать движения со строением музыкального произведения. Уметь отражать ладовую окраску в танцевальных движениях. Уметь комбинировать виды шагов в различных рисунках.	Контрольный показ
2.	Элементы народного танца	12	2	10				
2.1	Особенности построений и рисунков русских хороводов	10	2	8	<i>Теория.</i> Особенности построений и рисунков русских хороводов: «круг», «два круга рядом», «круг в круге». <i>Практика.</i> Простые шаги русского танца: основной шаг с продвижением вперед; основной шаг с продвижением назад. Группа «притопов», «переступаний», «дробей» (подготовка) Движение на месте, «ковырялочка», тройной притоп.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь исполнить простые шаги русского танца и группу основных «притопов» и простых «дробей».	Контрольный показ
2.2	Позиции рук, движение	2		2	<i>Практика.</i> Движения рук:	<i>Учебно-</i>	Знать правильное положение	Контрольный

	рук. Поклон				<p>раскрывание рук вперед, в сторону из положения на поясе. «Ветерок», «Ленточки», «Крылья», «Поющие руки», «Моторчик».</p> <p>Положение рук в парном танце:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети стоят рядом: «Стрелка», «Воротики», «Плетень», «Бантик», «Саночки». • Дети стоят, соединив одноименные плечи: «Бараночка», «Вертушка», «Звездочка», «Двойной поясok». • Дети стоят лицом друг к другу: «Лодочка», «Воротики», «Крестик». <p>Положение рук в общем круге: подъем и опускание рук при сужении и расширении круга.</p>	тренировочное занятие	рук в парном танце, кругу. Уметь исполнить основные виды «соединения» танцоров в танце с помощью рук	показ
3.	Элементы классического танца	46		46				
3.1	Экзерсис у палки	18		18	<p><i>Практика.</i> Беседа «Классический танец, как высшая форма современного балета»</p> <p>Комплекс упражнений из основных движений классического танца, исполняемый лицом к палке:</p> <p>Деми плие. Релеве. Выдвижение ноги (батман тандю) назад из 1-й и 3-й позиций. Выдвижение ноги с полуприседанием (батман тандю деми плие). Поднимание ноги на 25 градусов (релеве лян). Деми рон де жамб (вперед и в сторону). Пор де бра.</p>	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие «экзерсис». Знать позиции ног и рук. Уметь исполнить деми плие, релеве, батман тандю, релеве лян, пор де бра.	Контрольный показ
3.2	Экзерсис на середине зала	14		14	<p><i>Практика.</i> Упражнения на развитие стопы, лежа спиной на коврике. Упражнение на выворотность стопы. Упражнения на выворотность бедра.</p>	Учебно-тренировочное занятие	Знать и уметь исполнить комплекс упражнений, лежа на коврике.	Контрольный показ
3.3	Прыжки (аллегро)	14		14	Основы и подготовка для прыжков:	Учебно-	Знать термины	Контрольный

					<ul style="list-style-type: none"> - sauté; - changement de pieds; - paseshapенавторуюпозицию; - pasbalance; - pasjete. 	трениров очное занятие	классического танца (алегро). Уметьисполнитьпрыжкис hangement de pieds, pas eshape на 2-уюпозицию, pasbalance, pasjete.	показ
4.	Партерная гимнастика	56		56				
4.1	Комплекс упражнений для развития разных типов мышц	12		12	<p><i>Практика.</i> Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого корпуса (наклоны, отжимания, силовые упражнения, движения на координацию и т.д.). Партерный парный стрейчинг.</p>	Учебно- трениро вочное занятие	<p>Знать различные отделы позвоночника и их специфика. Суставы и механизм их работы. Понятие о линиях корпуса.</p> <p>Освоить систему упражнений, направленную на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого корпуса (наклоны, отжимания, силовые упражнения, движения на координацию и т.д.).</p>	Контрольный показ
4.2	Укрепление и развитие мышц ног	8		8	<p><i>Практика.</i> Укрепление и развитие мышц ног (стопа, колено, бедро, приседание). Упражнение для вытянутости ног «в воздухе». «Уголок». «Свеча». «Складочка». Grandbattementjete (бросок ноги на 90°).</p>	Учебно- трениров очное занятие	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц ног.	Контрольный показ
4.3	Партерный парный стрейчинг	16		16	<p><i>Практика.</i> Комплекс упражнений в паре на расслабление и растяжку мышц.</p> <p><i>Упражнение 1.</i> И. п. — стоят лицом друг к другу. Один из партнеров обхватывает за талию. Партнер кладет ладони другому на лопатки. С выдохом несколько пружинистых наклонов вперед, не опуская головы, надавливая ладонями на лопатки, партнер помогает выполнять наклоны. Делая вдох, вернуться в и. п.</p> <p><i>Упражнение 2.</i> И. п. — лицом к партнеру, ноги на ширине плеч, руки опущены. Делая</p>	Учебно- трениров очное занятие	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на расслабление и растяжку мышц.	Контрольный показ

					<p>выдох выполняется расслабленный наклон вперед. Партнер, положив ладони на поясницу другому помогает наклониться еще ниже.</p> <p><u>Упражнение 3.</u> И. п. — встать спиной к партнеру, поднять руки вверх. Партнер держит другого за предплечья. Делая выдох, нужно присесть как можно глубже, держа спину прямой. Голову не опускайте.</p> <p><u>Упражнение 4.</u> И. п. — один из партнеров лежит на коврике лицом вниз, вытянув вперед прямые руки. Партнер встает над ним, широко расставив ноги. Взяв за запястья, он должен осторожно приподнять его и словно потянуть вверх. Упражнение на вдохе, с выдохом вернуться в и. п.</p> <p><u>Упражнение 5.</u> Приподнимая партнера с пола, партнер помогает ему завести прямые руки назад.</p> <p><u>Упражнение 6.</u> И. п. — один из партнеров лежит на левом боку, выставив вперед прямую левую руку. Правая нога согнута. Партнер, стоя сзади на коленях, накладывает ладони на область плечевого и тазобедренного суставов. Осторожно надавливая ладонями, он перемещает плечо партнера к себе, а бедро - от себя. Растяжка выполняется на выдохе.</p>			
4.4	Акробатика	20		20	<p><i>Практика.</i> Изучение стойки, «колесо», «фрондат», «стойка-мост».</p>	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие «Стойка», «Колесо», «Фондат», «стойка-мост». Уметь выполнять подготовительные упражнения для выполнения стойки.	Контрольный показ
5.	Современный танец	18	2	16				
5.1	Изоляция	4	2	2	<p><i>Теория.</i> Характер массового танца, необходимость слаженности движений, ритмическая точность. Танец – игра, его особенности и характер.</p>	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие «изоляция». Знать из чего состоит тело. Понятие «центр». Уметь соединить один центр движений в простейшие	Контрольный показ

					<p><i>Практика.</i> Изоляция (голова, шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис, руки и ноги). На данном году обучения все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение 2-мя способами: медленное сжатие и расширение. Соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.</p>		комбинации.	
5.2	Позиции рук и ног джазового танца	2		2	<p>Позиции рук и ног джазового танца.</p> <p><u>Позиции ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - параллельная – стопы вместе; - 1 –аут – аналогичная 1-ой позиции классического танца; - 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе; - 2 параллельная; - 2-аут – аналогичная классической позиции. <p><u>Позиции рук:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - press-roz. – локти и ладони впереди на бедрах; - V-roz. Вверху – руки вытянуты и немного разведены в сторону, ладонями вперед; - Первая позиция: <ul style="list-style-type: none"> а) руки вытянуты вперед на уровень солнечного сплетения; б) руки вытянуты в локтях и направлены по диагонали – V-roz.впереди; в) руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди – 1 закрытая позиция, А-положение; г) руки согнуты в локтях, которые 	Учебно-тренировочное занятие	<p>Уметь правильно исполнить комплекс упражнений для рук. Знать позиции ног: параллельную, 1-аут, 1-ин, 2 параллельную , 2-аут.</p> <p>Знать позиции рук: press-roz, V-roz., Первая позиция, Вторая позиция.</p> <p>Уметь их продемонстрировать в танцевальных комбинациях.</p>	Контрольный показ

					опущены вниз, кисти около плеч, Б-положение; - Вторая позиция: а) руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз, в сторону; б) вторая сокращенная позиция. Локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу.			
5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз»	12		12	Кроссы в стиле «Джаз-танца». Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз».	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «Джаз - танец» с использованием различных позиций ног и рук.	Контрольный показ
6.	Постановочная работа	60		60				
6.1	Разучивание танцев	60		60	«Полька дружбы» - парный, построен на шагах с наклонами корпуса, приседаниях, переходя к другому партнеру. «Русский сувенир» - парный, построен на тройных шагах с хлопками, «ковырялочке», «маятнике», «ножниц» и т.д. «Ягодка-клубничка» - массовый, построен на современных движениях. «Разноцветная игра» - массовый эстрадный танец. «Варись кашка»- массовый эстрадный танец. «По веселой по волне»- массовый эстрадный танец.	Учебно-тренировочное занятие	Применять полученные знания для правильного исполнения танца	Участие в отчетном концерте
7.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	Отчетный концерт формируется из лучших номеров, над которыми шла работа в течение года. Промежуточная аттестация.	Концерт	Уметь применять полученные знания при исполнении танца	Открытый урок или отчетный концерт

					<p>Итоговое занятие на 2-ом году обучения обычно проводится в виде отчетного концерта, который формируется из лучших номеров, над которыми шла работа в течение года. Итоговая диагностика.</p> <p>Закончив концерт, нужно провести его обсуждение с родителями и представителями администрации. Обсуждение с обучающимися лучше всего проводить на следующем занятии.</p>			(итоговая аттестация)
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

Учебный этап.

3-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практика				
	Введение	2						
	Вводное занятие.	2	1	1	<p><i>Теория.</i> Понятие «Поклон».</p> <p><i>Практика.</i> Мужские и женские поклоны. Многовариантность поклонов. Танец-поклон.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь знакомиться, здороваться, прощаться на языке танца	Начальная диагностика
1.	Азбука музыкального движения	20	2	18				
1.1	Строение музыкальной речи	6	2	4	<p><i>Теория.</i> Музыка в жизни человека. Искусство вокруг нас. Искусство как хранитель культуры.</p> <p><i>Практика.</i> Метроритм: прохлопывание ритмических рисунков разной сложности руками, затем ногами; игра «Эхо», прохлопывание стихов, прохлопывание небольших</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Должны знать основные понятия, связанные с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке	Беседа, контрольный показ

					<p>музыкальных произведений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Паузы. Игра «Здравствуй, друг» - Сильные и слабые доли: чередование хлопков рук с ударами ног, игра «Умный платочек» - Строеение музыкальной фразы: игра «Мост». 			
1.2	Построения и перестроения	14		14	<p><i>Практика. Построение и перестроение.</i> Темп: 1) ходьба и бег в разных темпах; 2) выдерживание основного темпа – движение продолжаем при остановке музыки, игра «Ночь и день».</p>	Учебно-тренировочное занятие	<p>Уметь согласовывать движения со строеением музыкального произведения. Знать понятие «Темп». Уметь комбинировать виды шагов в различных рисунках.</p>	Контрольный показ
2.	Элементы народного танца	12	2	10				
2.1	Особенности построений и рисунков русских хороводов	10	2	8	<p><i>Теория.</i> Закрепление навыков и знаний первого, второго года обучения. Характер движений, входящих в танцы, построены на народных движениях.</p> <p>Особенности построений и рисунков русских хороводов: «Корзиночка», «Восьмерка», «Улитка» и т.д.</p> <p><i>Практика.</i> Особенности построений и рисунков русских хороводов: «Корзиночка», «Восьмерка», «Улитка», «Змейка», «Колонна», «Улица», «Ворота», «Прочес» или «Гребень».</p>	Учебно-тренировочное занятие	<p>Уметь исполнить простые шаги русского танца и перестроения.</p>	Контрольный показ
2.2	Позиции рук, движение рук. Поклон	2		2	<p><i>Практика.</i> Позиции рук (4-е положения рук), движение рук. Как обращаться в танце с платочком: за конец, за середину. Поклон.</p> <p>Движения рук: раскрытие рук вперед, в сторону из положения на поясе. «Ветерок», «Ленточки», «Крылья», «Поющие руки», «Моторчик».</p> <p>Положение рук в общем круге:</p>	Учебно-тренировочное занятие	<p>Знать правильное положение рук в парном танце, кругу. Знать 4-ое положение рук. Уметь обращаться с платочком за конец, за середину.</p>	Контрольный показ

					подъем и опускание рук при сужении и расширении круга.			
3.	Элементы классического танца	46		46				
3.1	Экзерсис у палки	18		18	<p><i>Практика.</i> С освоением и закреплением новых движений выстраивается экзерсис у станка, в котором упражнения выполняются в определенном порядке с постепенным включением в работу всех групп мышц:</p> <p><i>Экзерсис у палки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - petitbattement на полупальцах; - battementfondu на полупальцах; - battementfrappe на полупальцах; - battementdoublefrappe на полупальцах; - rond de jambe en 1 air; - port de bras с rond de jambe par terre на plie; - battement developpe passe на 90 градусов. 	Учебно-тренировочное занятие	<p>Знать понятие «экзерсис». Знать позиции ног и рук. Уметь исполнить Battementfondu (батманфондю), Battementfrappe (батманфраппе), Grandbattment (грандбатман) и т.д.</p> <p>Battment releve lent Port de bras</p>	Контрольный показ
3.2	Экзерсис на середине зала	14		14	<p><i>Практика.</i></p> <p><i>Упражнения на середине зала:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позы классического танца на 90 градусов; - attitudes; - arabesques на 90 градусов; - temps li вперед; - port de bras I, II, III, IV; - pas de bourree. 	Учебно-тренировочное занятие	Знать и уметь исполнить комплекс упражнений классического танца на середине зала	Контрольный показ
3.3	Прыжки (аллегро)	14		14	<p><i>Прыжки (allegro):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - pasglissade; - jete в маленьких позах; - paseshappe. 	Учебно-тренировочное занятие	Знать термины классического танца (аллегро). Уметь исполнить прыжки pasglissade; jete в маленьких позах; paseshappe.	Контрольный показ
4.	Партерная гимнастика	56		56				
4.1	Комплекс упражнений	12		12	<i>Практика.</i> Включает все	Учебно-	Освоить систему	Контрольный

	для развития разных типов мышц				<p>упражнения 1-го и 2-го года обучения, направленные на укрепление и развитие разных типов мышц.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в приседе; - Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; - Выпады и полушпагаты; - Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; - Широкие стойки на ногах; - Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); - Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; - Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. <p>Упражнения на формирование осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на проверку осанки; - Ходьба на носках; - Ходьба с заданной осанкой; - Ходьба под музыкальное сопровождение; - Танцевальные упражнения; - Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; - Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; - Комплексы упражнений на чередование напряжения и 	тренировочное занятие	<p>упражнений, направленную на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого корпуса (наклоны, отжимания, силовые упражнения, движения на координацию и т.д.).</p>	показ
--	--------------------------------	--	--	--	---	-----------------------	--	-------

					расслабления мышц отдельных участков тела.			
4.2	Укрепление и развитие мышц ног	8		8	<i>Практика.</i> Укрепление и развитие мышц ног (стопа, колено, бедро, приседание). Упражнение для вытянутости ног «в воздухе». «Уголок». «Свеча». «Складочка». Grandbatementjete (бросок ноги на 90°).	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц ног.	Контрольный показ
4.3	Партерный парный стрейчинг	16		16	Парные упражнения - Стрейчинг в парах; - Парная акробатика: основы балансирования; - Парная акробатика: хваты; - Поддержки; - Парная акробатика: силовые упражнения; - Упоры в парах; - Стойки в парах; - Равновесие в парах; - Построение пирамиды	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на расслабление и растяжку мышц.	Контрольный показ
4.4	Акробатика	20		20	<i>Практика.</i> - Упоры (присев, лёжа, согнувшись) - Седы (на пятках, углом) - Группировка, перекаты в группировке - Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) - Кувырок вперёд (назад) - «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки - Элементы танцевальной и хореографической подготовки Начальное обучение акробатическим прыжкам.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Знать понятие «Мост», «Группировка», «Кувырок», «шпагат». Уметь исполнять подготовительные упражнения для акробатических прыжков	Контрольный показ
5.	Современный танец	18	2	16				

5.1	Изоляция	4	2	2	<p><i>Теория.</i> «Изоляция», «Биоцентризм», «Трицентризм». «Координация изолированных центров»</p> <p><i>Практика.</i> <i>Изоляция.</i> Включаются комбинации 2-го года обучения. Сочетание изолированных центров – координация (координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении, затем координация нескольких центров во время передвижения).</p> <ul style="list-style-type: none"> - свинговое раскачивание головой и тазом вперед-назад; - параллельное движение головы и таза из стороны в сторону; - полукруги тазом и головой справа налево и слева направо; - голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед; - голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем левого плеча, то же в другую сторону; - голова исполняет sundari(смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы вперед-назад и из стороны в сторону), плечи – вверх-вниз; - голова исполняет крест (круг, квадрат), в параллель движение таза; - голова исполняет повороты вправо, влево, таз –вправо, нейтральное положение; - круг головой и круг предплечьями; 	<p><i>Учебно-тренировочное занятие</i></p>	<p>Знать понятие «изоляция». Знать из чего состоит тело. Понятие «центр». Уметь соединить один центр движений в простейшие комбинации.</p>	<p>Контрольный показ</p>
-----	----------	---	---	---	--	--	--	--------------------------

					<p>- крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.</p> <p>Далее можно давать упражнения на координацию 3-х, 4-х и более центров (как повышенный уровень сложности)</p>			
5.2	Позиции рук и ног джазового танца	2		2	<p>Позиции рук и ног джазового танца.</p> <p><u>Позиции ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - параллельная – стопы вместе; - 1 –аут – аналогичная 1-ой позиции классического танца; - 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе; - 2 параллельная; - 2-аут – аналогичная классической позиции. <p><u>Позиции рук:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - press-roz. – локти и ладони впереди на бедрах; - V-roz. Вверху – руки вытянуты и немного разведены в сторону, ладонями вперед; - Первая позиция: <ul style="list-style-type: none"> а) руки вытянуты вперед на уровень солнечного сплетения; б) руки вытянуты в локтях и направлены по диагонали – V-roz.впереди; в) руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди – 1 закрытая позиция, А-положение; г) руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч, Б-положение; 	Учебно-тренировочное занятие	<p>Уметь правильно исполнить комплекс упражнений для рук. Знать позиции ног: параллельную, 1-аут, 1-ин, 2 параллельную , 2-аут.</p> <p>Знать позиции рук: press-roz, V-roz., Первая позиция, Вторая позиция. Уметь их продемонстрировать в танцевальных комбинациях.</p>	Контрольный показ

					<p>- Вторая позиция: а) руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз, в сторону; б) вторая сокращенная позиция. Локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу.</p>			
5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз»	12		12	<p><i>Кроссы в силе «Джаз-танца».</i> Изучение видов движений, используемых в кроссе: шаги, прыжки, вращения. Виды шагов :</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги примитива (афротанца); - шаги в джаз манере; - шаги в рок манере; - шаги с мультипликацией; - канканирующие шаги; - связующие и вспомогательные шаги. <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с двух ног на одну; - с одной ноги на другую с продвижением; - с одной ноги на ту же ногу. <p>Вращение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты на двух ногах; - повороты на одной ноге; - повороты по кругу вокруг воображаемой оси; - повороты на различных уровнях. <p>Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз». Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн». Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп». Комбинации могут быть на различные виды шагов, движения</p>	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «Джаз - танец» с использованием различных позиций ног и рук.	Контрольный показ

					изолированных центров, вращений. Могут быть в партере, связанные с положением contraction и release, спиралями и твистами торса, кувырков и перекатов и т.п.			
6.	Постановочная работа	60		60				
6.1	Разучивание танцев	60		60	<p>Постановочный материал выбирает руководитель на своё усмотрение.</p> <p>Например: «Случай на пасеке». «Каникулы веселого режима». «Цветы Нимфеи». «С новым годом». «Дело было вечером». «За витриной». «Шах и мат». «Весенняя рапсодия». «Полет». «Город мечты». «Наш отрядик». «Уеду-еду». «Чикаго». «Прогулка». «Аквариум».</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Применять полученные знания для правильного исполнения танца	Участие в отчетном концерте
7.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	<p><i>Практика.</i></p> <p>Работа над концертной программой проводится в течение учебного года. Подбирается музыкальный материал, композиции, шьются костюмы.</p> <p>Отчетный концерт проводится в конце учебного года. Программу этого концерта придумывают сами ребята. Лучше всего отобрать самые яркие работы, он обязательное условие при этом – в концерте должны принимать участие все ребята.</p>	<i>Концерт</i>	Уметь применять полученные знания при исполнении танца	Открытый урок или отчетный концерт (итоговая аттестация)

Этап совершенствование мастерства.

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.</i> Танец-поклон.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь здороваться, прощаться на языке танца по средствам классического танца	Начальная диагностика
1.	Азбука музыкального движения	4	3	1				
1.1	Художественное восприятие музыки. Искусство как образная модель окружающего мира	2	2		<i>Теория.</i> Оценка прослушанной музыки для танцев, ее оценка с точки зрения критериев художественности.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь анализировать музыкальное произведение, оценивать его с точки зрения художественности	Беседа, контрольный показ
1.2	Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки	2	1	1	<i>Теория.</i> Жанры в музыке: песня, танец, марш. <i>Практика.</i> Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки. Ассоциативные связи между звуковыми и зрительными образами – представлениями.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь определять жанр музыки. Уметь строить ассоциативные связи между музыкой и возникающими образами.	Контрольный показ
2.	Элементы народного танца	12		12				
2.1	Основные элементы народного танца: «дроби», «переборы», «дробная дорожка»	6		6	<i>Практика.</i> Закрепление навыков и знаний третьего года обучения. Притопы. «Печатка» или одновременный притоп двумя ногами. Удары полупальцами.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь исполнить притопы, дроби, «Ключ», «Веребочку»	Контрольный показ
2.2	Танцевальные комбинации	6		6	<i>Практика.</i> Разучивание танцевальных комбинаций русского	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации	Контрольный показ

					народного танца.	вочное занятие	характерного народного танца	
3.	Элементы классического танца	60		60				
3.1	Экзерсис у палки	20		20	<i>Практика. Экзерсис у палки.</i> Исполняются те же упражнения, что используются на втором и третьем году обучения. Четыре арабеска – основные позы классического танца.	<i>Учебно- трениро вочное занятие</i>	Уметь исполнять экзерсис у станка, знать 4 арабеска классического танца	Контрольный показ
3.2	Экзерсис на середине зала	20		20	<i>Практика.</i> <i>Экзерсис на середине зала.</i> Исполняются те же упражнения, что используются на втором и третьем году обучения, а так же: - port de bras V, VI;	<i>Учебно- трениров очное занятие</i>	Знать и уметь исполнить комплекс упражнений классического танца на середине зала	Контрольный показ
3.3	Прыжки (аллегро)	20		20	<i>Прыжки.</i> - Paseshappev четвертую позицию из croise; - sissonne fermee в позах;	<i>Учебно- трениров очное занятие</i>	Знать термины классического танца (аллегро). Уметь исполнить прыжки Paseshappe в четвертую позицию из croise; sissonnefermee в позах.	Контрольный показ
4.	Партерная гимнастика	50		50				
4.1	Стрейчинг	18		18	<i>Практика.</i> Включает все упражнения 1-го и 2-го года обучения, направленные на укрепление и развитие разных типов мышц. <i>Стрейчинг.</i> Упражнения на развитие гибкости - Ходьба в приседе; - Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; - Выпады и полушпагаты; - Шпагаты; - Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; - Широкие стойки на ногах;	<i>Учебно- трениро вочное занятие</i>	Освоить систему упражнений, направленную на растягивание мышц. Освоить комплекс упражнений, направленный на развитие силы и выносливости	Контрольный показ

					<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); - Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; 			
4.2	Акробатика	20		20	<p><i>Практика.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упоры (присев, лёжа, согнувшись) - Седы (на пятках, углом) - Группировка, перекаты в группировке - Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) - Кувырок вперёд (назад) - «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки - Элементы танцевальной и хореографической подготовки - Начальное обучение акробатическим прыжкам; 	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц ног. Освоить принцип выполнения акробатических элементов.	Контрольный показ
4.3	Силовые упражнения	12		12	<p>Парные упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стрейчинг в парах; - Парная акробатика: основы балансирования; - Парная акробатика: хваты; - Поддержки; 	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на расслабление и растяжку мышц. Знать понятие «Мост», «Группировка», «Кувырок», «шпагат». Уметь исполнять подготовительные упражнения для акробатических прыжков	Контрольный показ
5.	Современный танец	18		18				
5.1	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз»	6		6	<p><i>Практика.</i> Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз».</p> <p>При составлении танцевальных комбинаций необходимо учитывать технические принципы, заимствованные из джаз танца:</p>	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «джаз» с использованием различных позиций ног и рук современного танца	Контрольный показ

					<p>1. Использование в танце поза коллапса (тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед)</p> <p>2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали</p> <p>3. Изолированные движения различных частей тела</p> <p>4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений</p> <p>5. Полиритмия танца (центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга)</p> <p>6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца</p> <p>7. Индивидуальные импровизации в общем танце</p>			
5.2	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз - модерн»	6		6	<i>Практика.</i> Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн».	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «джаз-модерн» с использованием различных позиций ног и рук современного танца	Контрольный показ
5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Хип-хоп»	6		6	<i>Практика.</i> Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп».	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «хип-хоп» с использованием различных позиций ног и рук современного танца	Контрольный показ
6.	Постановочная работа	68		68				
6.1	Разучивание танцев	68		68	<i>Практика.</i> 1. Выбор темы (художественного замысла).	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Применять полученные знания для правильного исполнения танца	Участие в отчетном концерте

					<p>2. Составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным материалом.</p> <p>3. Подбор выразительных средств.</p> <p>4. Постановка танца.</p> <p>5. Изготовление костюма.</p> <p>6. Отработка отдельных частей и всего танца в целом. Итоговая аттестация.</p> <p>Например, такие танцевальные композиции, как: «Покаяние». «Подиум». «Была лишь раз». «Бабочки в животе». «Под дождем». «Леди-гламур». «Притяжение». «Когда я закрываю глаза». «Дыши легко». «Девушки-красавицы». «Живем танцуя». «Тайны древних Моайи». «Аллатропия». «Дорога». «Давай раскрасим этот мир». Промежуточная аттестация.</p>			
7.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	<p><i>Практика.</i></p> <p>Работа над концертной программой проводится в течение учебного года. Подбирается музыкальный материал, композиции, шьются костюмы.</p> <p>Отчетный концерт проводится в конце учебного года. Программу этого концерта придумывают сами ребята. Лучше всего отобрать самые яркие работы, он обязательное условие при этом – в концерте должны принимать участие все ребята.</p>	<i>Концерт</i>	Уметь применять полученные знания при исполнении танца	Открытый урок или отчетный концерт (итоговая аттестация)

5-ый обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Описание	Форма занятия	Ожидаемый результат	Формы контроля
		всего	теория	практика				
	Введение	2						
	Вводное занятие.	2		2	<i>Практика.</i> Танец-поклон с использованием сложных лексических элементов	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь здороваться, прощаться на языке танца по средствам классического танца	Начальная диагностика
1.	Азбука музыкального движения	4	3	1				
1.1	Художественное восприятие музыки. Искусство как образная модель окружающего мира	2	2		<i>Теория.</i> Искусство как образная модель окружающего мира, обогащающая жизненный опыт человека, его знаний и представлений о мире. <i>Практика.</i> Индивидуальный стиль композитора.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь анализировать музыкальное произведение, оценивать его с точки зрения художественности	Беседа, контрольный показ
1.2	Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки	2	1	1	<i>Теория.</i> Жанры в музыке <i>Практика.</i> Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки. Развитие танцевальных жанров и хореографических форм в балетах, неоклассическом балете.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь определять жанр музыки. Уметь строить ассоциативные связи между музыкой и возникающими образами.	Контрольный показ
2.	Элементы народного танца	12		12				
2.1	Основные элементы народного танца: «доби», «переборы», «дробная дорожка»	6		6	<i>Практика.</i> Закрепление навыков и знаний четвертого года обучения. Притопы. «Переборы». «Дробная дорожка». Дробь с подскоком.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь исполнить притопы, доби	Контрольный показ
2.2	Танцевальные комбинации	6		6	<i>Практика.</i> Разучивание танцевальных комбинаций русского народного танца.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации характерного народного танца	Контрольный показ

3.	Элементы классического танца	60		60				
3.1	Экзерсис у палки	20		20	<i>Практика. Экзерсис у палки.</i> Исполняются те же упражнения, что используются на четвертом году обучения. Четыре арабеска – основные позы классического танца, большие позы.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь исполнять экзерсис у станка, знать 4 арабеска классического танца	Контрольный показ
3.2	Экзерсис на середине зала	20		20	<i>Практика. Экзерсис на середине зала.</i> Исполняются те же упражнения, что используются на четвертом году обучения, а так же: - тур endehors, endedansco второй позиции;	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Знать и уметь исполнить комплекс упражнений классического танца на середине зала	Контрольный показ
3.3	Прыжки (аллегро)	20		20	<i>Прыжки.</i> - pas jete с продвижением; - тур в воздухе. Танцевальные комбинации.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Знать термины классического танца (аллегро). Уметь исполнить прыжки Paseshappe в четвертую позицию из croise; sissonnefermee в позах; pasjete с продвижением; тур в воздухе.	Контрольный показ
4.	Партерная гимнастика	50		50				
4.1	Стрейчинг	18		18	<i>Практика. Упражнения на развитие гибкости</i> - Шпагаты; - Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; - Широкие стойки на ногах; - Комплексы ОРУ на развитие выносливости и силы. - Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; - Индивидуальные комплексы физических упражнений по	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Освоить систему упражнений, направленную на растягивание мышц. Освоить комплекс упражнений, направленный на развитие силы и выносливости	Контрольный показ

					развитию гибкости.			
4.2	Акробатика	20		20	- Элементы танцевальной и хореографической подготовки Продолжить обучение акробатическим прыжкам; Темповые элементы: Переворот боком 1. Переворот боком на одну руку 2. Перекидка вперед 3. Перекидка назад 4. Рондат и фляк 5. Вальсет	Учебно-тренировочное занятие	Освоить принцип выполнения акробатических элементов.	Контрольный показ
4.3	Силовые упражнения	12		12	- Парная акробатика: силовые упражнения; - Упоры в парах; - Стойки в парах; - Равновесие в парах; - Построение пирамиды	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. Уметь работать в паре.	Контрольный показ
5.	Современный танец	18		18				
5.1	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз»	6		6	<i>Практика.</i> Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз». При составлении танцевальных комбинаций необходимо учитывать технические принципы, заимствованные из джаз танца: 1. Использование в танце поза коллапса (тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед) 2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали 3. Изолированные движения различных частей тела 4. Использование ритмически	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «джаз» с использованием различных позиций ног и рук современного танца	Контрольный показ

					<p>сложных и синкопированных движений</p> <p>5. Полиритмия танца (центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга)</p> <p>6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца</p> <p>7. Индивидуальные импровизации в общем танце</p>			
5.2	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз - модерн»	6		6	<i>Практика.</i> Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн».	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «джаз-модерн» с использованием различных позиций ног и рук современного танца	Контрольный показ
5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Хип-хоп»	6		6	<i>Практика.</i> Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп».	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «хип-хоп» с использованием различных позиций ног и рук современного танца	Контрольный показ
6.	Постановочная работа	68		68				
6.1	Разучивание танцев	68		68	<p><i>Практика.</i></p> <p>На данном этапе обучающиеся осваивают более сложную технику движений и трюковые элементы, что позволяет насыщать танцевальные композиции интересной лексикой, поддержками. Движения приобретают свободу, яркое исполнение заставляет зрителей сопереживать происходящему действию на сцене.</p> <p>Примеры танцевальных номеров на пятом году обучения: «Достало», «Принцип доброты», «Утренняя» и т.д.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Применять полученные знания для правильного исполнения танца	Участие в отчетном концерте
7.	Итоговое занятие	2						

	Подведение итогов.	2		2	<p><i>Практика.</i></p> <p>Работа над концертной программой проводится в течение учебного года. Подбирается музыкальный материал, композиции, шьются костюмы.</p> <p>Отчетный концерт проводится в конце учебного года. Программу этого концерта придумывают сами ребята. Лучше всего отобрать самые яркие работы, он обязательное условие при этом – в концерте должны принимать участие все ребята.</p>	<i>Концерт</i>	Уметь применять полученные знания при исполнении танца	Открытый урок или отчетный концерт (итоговая аттестация)
--	--------------------	---	--	---	---	----------------	--	--

6-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> Танец-поклон с использованием сложных лексических элементов современного танца.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь здороваться, прощаться на языке танца по средствам классического танца	Начальная диагностика
1.	Азбука музыкального движения	4	3	1				
1.1	Художественное восприятие музыки. Искусство как образная модель окружающего мира	2	2		<i>Теория.</i> Воплощение в музыкальных произведениях различных явлений природы, образов, чувств, переживаний.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь анализировать музыкальное произведение, оценивать его с точки зрения художественности	Беседа, контрольный показ
1.2	Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки	2	1	1	<i>Теория.</i> Жанры в музыке <i>Практика.</i> Средства музыкальной выразительности, воплощающие	<i>Учебно-тренировочное</i>	Уметь определять жанр музыки. Уметь строить ассоциативные связи между	Контрольный показ

					характеры героев и персонажей. Индивидуальный стиль композитора.	занятие	музыкой и возникающими образами.	
2.	Элементы народного танца	12		12				
2.1	Основные элементы народного танца: «доби», «переборы», «дробная дорожка»	6		6	<i>Практика.</i> Закрепление навыков и знаний пятого года обучения. Притопы. «Ключ». «Веревочка». Дробь с подскоком.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь исполнить притопы, доби	Контрольный показ
2.2	Танцевальные комбинации	6		6	<i>Практика.</i> Разучивание танцевальных комбинаций русского народного танца.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации характерного народного танца	Контрольный показ
3.	Элементы классического танца	60		60				
3.1	Экзерсис у палки	20		20	<i>Практика. Экзерсис у палки.</i> Исполняются те же упражнения, что используются на пятом году обучения. Четыре арабеска – основные позы классического танца, большие позы. Изучение танцевальных сложных комбинаций.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь исполнять экзерсис у станка, знать 4 арабеска классического танца	Контрольный показ
3.2	Экзерсис на середине зала	20		20	<i>Практика. Экзерсис на середине зала.</i> Исполняются те же упражнения, что используются на пятом году обучения, а так же: - pas de bourre dessus-dessous.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Знать и уметь исполнить комплекс упражнений классического танца на середине зала	Контрольный показ
3.3	Прыжки (аллегро)	20		20	<i>Прыжки.</i> Танцевальные комбинации.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь исполнить прыжки Paseshappe в четвертую позицию из croise; sissonnefermee в позах; pasjete с продвижением; тур в воздухе.	Контрольный показ
4.	Партерная гимнастика	50		50				
4.1	Стрейчинг	18		18	<i>Практика.</i> Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	<i>Учебно-тренировочное</i>	Освоить систему упражнений, направленную на растягивание мышц.	Контрольный показ

					Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости и силы	занятие	Освоить комплекс упражнений, направленный на развитие силы и выносливости	
4.2	Акробатика	20		20	<ul style="list-style-type: none"> - Элементы танцевальной и хореографической подготовки - Продолжить обучение акробатическим прыжкам; - Темповые элементы: <ol style="list-style-type: none"> 1. Темповый переворот 2. Курбет 3. Рондат 4. Фляк 5. Фляк в упор лежа 	Учебно-тренировочное занятие	Освоить принцип выполнения акробатических элементов.	Контрольный показ
4.3	Силовые упражнения	12		12	Силовые упражнения: 1. Упражнения на развитие выносливости и силы; 2. Поддержки; 3. Пирамиды.	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить комплекс упражнений на развитие силы и выносливости	Контрольный показ
5.	Современный танец	18		18				
5.1	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз»	6		6	<i>Практика.</i> Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз». При составлении танцевальных комбинаций необходимо учитывать технические принципы, заимствованные из джаз танца: 1. Использование в танце поза коллапса (тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед) 2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали 3. Изолированные движения различных частей тела	Учебно-тренировочное занятие	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «джаз» с использованием различных позиций ног и рук современного танца	Контрольный показ

					<p>4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений</p> <p>5. Полиритмия танца (центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга)</p> <p>6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца</p> <p>7. Индивидуальные импровизации в общем танце</p>			
5.2	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз - модерн»	6		6	<i>Практика.</i> Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн».	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «джаз-модерн» с использованием различных позиций ног и рук современного танца	Контрольный показ
5.3	Танцевальные движения и комбинации в стиле «Хип-хоп»	6		6	<i>Практика.</i> Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп».	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Уметь правильно исполнить танцевальные комбинации в стиле «хип-хоп» с использованием различных позиций ног и рук современного танца	Контрольный показ
6.	Постановочная работа	68		68				
6.1	Разучивание танцев	68		68	<p><i>Практика.</i></p> <p>На данном этапе обучающиеся осваивают более сложную технику движений и трюковые элементы, что позволяет насыщать танцевальные композиции интересной лексикой, поддержками.</p> <p>Примеры постановочных хореографических номеров на данном году обучения: «У реки», «PRO город», «Сквозь туманы» и т.д.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Применять полученные знания для правильного исполнения танца	Участие в отчетном концерте
7.	Итоговое занятие	2						
	Подведение итогов.	2		2	<i>Практика.</i>	<i>Концерт</i>	Уметь применять	Открытый

					<p>Работа над концертной программой проводится в течение учебного года. Подбирается музыкальный материал, композиции, шьются костюмы.</p> <p>Отчетный концерт проводится в конце учебного года. Программу этого концерта придумывают сами ребята. Лучше всего отобрать самые яркие работы, он обязательное условие при этом – в концерте должны принимать участие все ребята.</p>		полученные знания при исполнении танца	урок или отчетный концерт (итоговая аттестация)
--	--	--	--	--	---	--	--	---

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся во время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

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	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - следующие движения: припадания, боковой шаг, шаг с притопом, ковырялочку, уметь исполнить переменный шаг; <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно пройти, в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку; • при двухтактовом вступлении вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения; • использовать первоначальные навыки актерской выразительности; • ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения); 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоены простые способы решения задач творческого характера (с помощью педагога). - Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формируется личная мотивация к обучению данной деятельности, трудолюбие, аккуратность, организованность, любознательность, уважение к чужому труду. - Формируется сила, выносливость, смелость, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность.

<p style="text-align: center;">БАЗОВЫЙ</p>	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • позиции ног и рук классического танца; уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра; • правила постановки ног у станка. <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • распознавать характер старинной музыки, уметь исполнить элементы русского танца; • передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения; • исполнять простейшие элементы русского народного танца, такие как притоп, припадание, «ковырялочка», хлопушки в простейших ритмических рисунках. 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоены простые способы решения задач творческого характера (с помощью педагога). - Сформированы первоначальные представления о позитивном влиянии влиянии танцевальной акробатики на развитие ребенка (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). - Сформированы первоначальные знания о танцевальной акробатике и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. - Идет освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. - Формируется готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. 	<ul style="list-style-type: none"> – Имеется личная мотивация к обучению данной деятельности, трудолюбие, аккуратность, организованность, любознательность, уважение к чужому труду; – Развитие творческих способностей (внимание, мышление, воображение, фантазия) - Формируется сила, выносливость, смелость, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность.
<p style="text-align: center;">ПРОДВИНУТЫЙ</p>	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • положение ног сюр ле ку де пье – «условное», «обхватное». <p>разницу между круговым движением и прямым (на примере батман тандю и рон де жамб пар тэр);</p> <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • исполнять простейшие элементы русского народного танца, такие как притоп, припадание, «ковырялочка», хлопушки в простейших ритмических рисунках; – учащиеся освоят постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца, умеют исполнить демиплие, батман тандю, соте по 6-ой позиции. - Владеют специальной терминологией по содержанию программы. 	<ul style="list-style-type: none"> – Используют полученные знания и умения для овладения лексикой и техническими приемами с помощью педагога. – Формируется умение планировать, контролировать и оценивать свои учебные действия в соответствии с поставленной творческой задачей и условиями её технической реализации (с помощью педагога); – Формируется умение поиска, сбора и обработки информации (с помощью педагога). 	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие навыков сотрудничества; чувства «локтя партнера», группового, коллективного «ансамблевого» действия. – Устойчивый познавательный интерес. - Формируется сила, выносливость, смелость, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность.

2 этап . Учебный этап.			
СТАРТОВЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> – Умеют координировать движения двух и трех центров (голова, руки, ноги). – Умеют грамотно, выразительно и осмысленно исполнить движения эстрадного танца. – Выполнять элементы гимнастики: «уголок», «свеча», «складочка» – Формируются навыки исполнения простейших акробатических элементов «колесо», «стойка-мост». – Владеют терминологией простейших элементов классического и народного танца. – Имеют представления об основах джазового танца. 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Формируется личная мотивация к обучению данной деятельности, трудолюбие, аккуратность, организованность, любознательность, уважение к чужому труду.
БАЗОВЫЙ	<ul style="list-style-type: none"> – Должны знать положение «стоя боком к станку, держась одной рукой». – Уметь различать особенности маршевой, спортивной, военной, вальсовой и т.д. мелодий. – Должны знать основные термины классического и народного танца. – Должны знать историю возникновения и развития современного танца. – Уметь исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и разном направлении, сочетая их с движениями рук и головы. – Выработать осанку, натянутость ног на основных элементах классического танца. – Должны иметь навык выворотного положения ног. 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоены способы поиска информации, самостоятельного решения задач творческого характера. - Освоены простейшие способы исполнения народного, классического танца, а также спортивных элементов по программе. - Развита готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. 	<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 выполнять сложные работы в изучаемых разделах (с подсказкой педагога). – Умеют исполнять простые движения народного танца: ход, притоп, положения рук. – Владеют углубленными знаниями, умениями и навыками по основам классического танца по содержанию программы 2-го и 3-го года обучения. – Владеют специальной терминологией по содержанию программы. – Умеют импровизировать простую комбинацию из предложенных современных движений. – Должны уметь отличать современные стили хореографии. – Умеют правильно исполнить упражнения в парах по гимнастике. – Знают и умеют технично исполнить элементы гимнастики и акробатики: шпагаты, мосты, темповые элементы. 	<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 терминологию современного и классического танца. – Умеют исполнить основные элементы сорменного направления «Джаз-танец». – Знают и умеют исполнять элементы народного танца «дробь», «дробные дорожки» и т.д. – Умеют выразительно исполнять движения. – Умеют правильно самостоятельно исполнять акробатические элементы. 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоены способы решения задач творческого характера (с помощью педагога). - Сформировано умение самостоятельно разучивать более сложные движения, умение соединять их в комбинации. - Сформирована способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. - Приобретены навыки совместной продуктивной деятельности, сотрудничества, взаимопомощи, планирования и организации. 	<p>Формируется личная мотивация к обучению данной деятельности, трудолюбие, аккуратность, организованность, любознательность, уважение к чужому труду.</p>

<p>БАЗОВЫЙ</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Владеют техникой исполнения «джаз-танца». – Владеют техникой исполнения и могут самостоятельно сочинять этюды по современному направлению «джаз-танец». – Владеют основами исполнения современного направления «хип-хоп». – Владеют техникой исполнения классического, народного (переменный ход, «веревочка», притопы, припадания) и современного танца (контеп, техника Хортон, партеринг, слоу, кросс). – Владеют композиционными приемами импровизации, контактной импровизацией. – Владеют правилами исполнения основных акробатических элементов. – Владеют основами дыхания в танце. 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоены способы поиска информации, самостоятельного решения задач творческого характера. - Сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). - Сформировано умение самостоятельно применять знания о танцевальной акробатике в учебной деятельности. - Освоены способы решения проблем творческого и поискового характера. - Сформирована готовность слушать собеседника и вести диалог. - Развита готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. 	<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"> – Владеют специальной (расширенной) терминологией по содержанию программы. – Владеют правилами разогрева у палки и на середине зала. – Умеют самостоятельно соединять отдельные элементы в композицию. – Сформированы углубленные навыки владения различными видами хореографии, основное направление эстрадный и современный танец. – Владеют техникой исполнения классического и народного танца. – Умеют правильно выполнять сложные акробатические элементы. 	<ul style="list-style-type: none"> – Используют полученные знания и умения для овладения лексикой и техническими приемами с помощью педагога. – Сформировано умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. – Сформировано умение владения повышенной сложности лексикой и техническими приемами различных стилей хореографии. – Освоены начальные формы познавательной и личностной рефлексии. – излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. 	<ul style="list-style-type: none"> – Сформирован устойчивый познавательный интерес. – Сформировано адекватное восприятие предложений и оценки учителя, родителей и других. – Сформировано желание оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и интересы. – Сформировано желание самосовершенствоваться, а именно, развивать в себе силу, выносливость, смелость, ловкость, трудолюбие, упорство, целеустремленность.
-------------	---	--	--

Способы определения результативности освоения программы

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

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

Педагогический анализ:

- анкетирование детей с целью выявления интересов, определения направленности к различным видам познавательной деятельности;
- диагностирование детей по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;
- оценивание полученных знаний и умений применять эти знания на практике (в форме опроса, игры, конкурсов различных уровней, участие в концертах);
- анкетирование родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

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

2.1. Календарный учебный график

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» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.(приложение №1)

Всего учебных недель – 36.

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.

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.

Телевизор и DVD – для просмотров своих выступлений и учебного материала.

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 особенно на третьем этапе обучения необходим тренер или инструктор по акробатике.

2.3.Форма аттестации

Способы проверки результатов.

- 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.

Форма подведения итогов реализации программы

Итоговая проверка результатов обучения проводится каждые три месяца для выявления уровня усвоения танцевального материала, позволяющего объективно оценить степень освоения программы. Особенно значимы результаты первых трёх месяцев, показывающие степень вовлечённости детей в коллектив и готовности к дальнейшему обучению современным танцам.

По окончании первого этапа обучения:

- ❖ в начале года и по его окончанию проводится аттестация обучающихся по диагностической карте (см. прил.№1);
- ❖ каждые три месяца проводятся открытые уроки;
- ❖ 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);
- ❖ каждые три месяца проводятся открытые уроки;
- ❖ тестирование обучающихся (см. прилож.№2);
- ❖ исполнить на отчетном концерте новые хореографические постановки;
- ❖ 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 экзаменационной игровой шоу-программе «Танцевальный ринг», в составе жюри которой представлены педагоги ансамбля «Орион» и других танцевальных объединений. По итогам экзамена учащиеся получают оценку;
- ❖ участие в городских концертах, фестивалях и конкурсах регионального, Всероссийского и Международного значения.
- ❖

2.4 Оценочные материалы.

Основная задача **проведения аттестации** воспитанников - определение уровня эстетического развития детей при занятиях хореографией по диагностической карте. Критериями оценки эффективности эстетического воспитания детей в процессе занятий хореографией служат:

1. Формирование эстетической оценки (способность анализировать эстетические объекты - хореографические движения, художественные образы в музыке, умение сопоставлять характер музыки и движений, способность обосновывать свой выбор, уметь находить нужный сценический грим к танцу, выбирать костюм для исполнения хореографического номера).

2. Техника и грамотность (точность, аккуратность, пластичность, соответствие музыкальному ритму и темпу) исполнения танцевальных движений и комбинаций, умение ориентироваться в пространстве.

3. Творческие проявления (умение импровизировать на знакомую и вновь услышанную музыку, сочинять танцевальные композиции, находить неординарные решения при создании сценического костюма, желание импровизировать в световом оформлении концертных программ и выступлений и т. д.).

В процессе оценки мы использовали 5-и балльную систему: 3- высокий уровень; 2,5 - выше среднего; 2- средний уровень; 1,5 - ниже среднего; 1- низкий уровень.

АНАЛИЗ уровня эстетического развития детей проводится по следующим показателям:

1. Умение воспринимать эстетический объект-способность видеть и понимать сущность и глубинный смысл эстетического объекта, передавать эмоциональное содержание увиденного, находить наиболее эстетически-интересные стороны объекта.

3 балла - видит и понимает сущность эстетического объекта, глубоко чувствует и может передать эмоциональное содержание увиденного, обоснованно дифференцирует наиболее яркие стороны объекта;

2 балла - видит, но не всегда может передать глубинный смысл эстетического объекта, чувствует и может передать эмоциональное содержания увиденного, дифференцирует наиболее яркие эстетически-интересных сторон объекта;

1 балл - может рассмотреть сущность, но с трудом выделяет глубинный смысл эстетического объекта, слабо передает эмоциональное содержание увиденного, слабо видит эстетически-интересные стороны объекта.

2. Умение дать обоснованную эстетическую оценку объекту - способность анализировать эстетические объекты, умея высказывать формулировку в эстетических суждениях, используя художественно- речевые обороты (свободно находить нужные слова, правильно строить словосочетания, предложения при выражении своих мыслей). Соответственно возрасту ребенка, оценивается умение оперировать эпитетами, подбирать нужные фразеологические обороты и т. д.

3 балла - дает реальную обоснованную оценку объекту (предмету, действию, образу, ситуации и т. д.), описывает подробно, выделяя характерные эстетические признаки, правильно и красиво строит свой рассказ, умеет быстро

находить нужные слова, использует художественно-речевые обороты, выражает собственную оценку;

2 балла - самостоятельно без помощи педагога описывает объект, дает обоснованную оценку своего отношения, говорит правильно, но испытывает затруднения в подборе слов и выражений, используемых для эмоциональной окраски своей речи, затрудняется при использовании некоторых эстетических критериев;

1 балл - затрудняется в описании увиденного, испытывает сложности при составлении связанного, эмоционально-окрашенного рассказа, неуверенно высказывает собственное отношение к объекту.

3.Музыкальность {способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности}-способность воспринимать и передавать в движении художественный образ, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения без показа педагога). Для каждого года обучения в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем знаний и умений, предполагаемых в соответствии с задачами обучения на каждый год.

Пример оценки обучающихся первого года обучения:

3 балла - умение передавать характер музыки, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыкальной фразы;

2 балла - в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

1 балл - движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а так же с началом и концом произведения.

Пример оценки обучающихся третьего года обучения:

3 балла-движения точно передают заданный художественный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, музыкальными фразами; 2 балла - передают только общий характер музыкального произведения, темп, ритм;

1 балл - движения плохо совпадают с темпом, ритмом музыки, ориентированы только на начало и конец музыкальной фразы, воспроизводятся так же на счет и показ педагога.

4. Эмоциональная сфера-выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т. д.), умение выразить свои чувства в движении. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, после выполнения упражнений ждут оценки от педагога. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные.

5. Пластичность, гибкость-мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные гимнастические упражнения ("рыбка", складочка" и прочее). Оценивается также по 3-х бальной системе.

6. Техника исполнения движений- точность, аккуратность, грамотность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении движений; правильное сочетание движений рук и ног, поворота корпуса и головы. Оценивается также по 3-х бальной системе в зависимости от года обучения по программе.

7.Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятии движений, а так же придумывать собственные оригинальные " па". Оценка конкретизируется в зависимости от года обучения по программе.

Творчески одаренные дети способны выражать свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в сочинении танцевальных композиций, создании неординарных словесных описаний танца и т. д. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения. По 3-х бальной системе.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Характеристика уровня эстетического развития ребенка:

Высокий уровень (от 41 до 50 баллов). Умеет правильно проанализировать ситуацию (действие, явление), не испытывает затруднений в процессе занятий. Речь поставлена грамотно, имеет художественно-речевую окраску. Дает реальную обоснованную оценку своего отношения к чему-либо. Наблюдаем ярко выраженное положительное отношение к занятиям. Техника исполнения высокая.

Выше среднего (16 -20 баллов). Хореографические движения запоминает с легкостью, техника исполнения приближена к высокому уровню, обучающийся ярко передает заданный художественный образ, вносит элементы творчества, проявляет неординарный подход в самостоятельной работе.

Средний уровень (11-15 баллов). Самостоятельно без помощи педагога описывает предметы, явления, действия, образы, ситуации. Дает достаточно обоснованную оценку своего отношения к чему-либо, речь поставлена правильно. Хореографические движения запоминает быстро, техника исполнения достаточно хорошая, обучающийся старается передать художественно-образное состояние исполняемого, проявляет творчество в процессе занятий и при самостоятельной работе.

Ниже среднего (от 6 до 10 баллов) Хореографические движения запоминает с трудом, техника исполнения совершенствуется в процессе индивидуальных занятий.

Низкий уровень (от 0 до 5 баллов). Испытывает затруднения в описании увиденного, с трудом формулирует выражение своего отношения к чему-либо. Хореографические движения запоминает с трудом, показывает низкий технический уровень исполнения танцевальных композиций из-за рассеянности внимания, неумения сконцентрироваться на главном.

Осознание ребятами своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевую активность, укрепляет веру в свои силы.

Процесс итоговой аттестации по программе является не только формой конечного определения эффективности обучения спортивным танцам. Он в то же время служит своеобразным катализатором пробуждения осознания танцорами своих реальных достоинств. Это, в конечном итоге, оказывается серьёзным фактором повышения их самосознания и стремления к дальнейшему творческому развитию, в том числе и не обязательно на пути перехода к профессиональным занятиям спортивными танцами.

Диагностическая карта

[illegible]

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.

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.

Работу в хореографическом коллективе лучше всего строить на основе комплексной учебной программы, состоящих из следующих разделов:

1. азбука музыкального движения;
2. элементы народного танца;
3. элементы классического танца;
4. импровизация;
5. гимнастика;
6. современный танец;
7. постановочная работа.

В первый раздел – азбука музыкального движения-включается коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся.

Второй раздел –элементы народного танца – включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы. Народные танцы можно интерпретировать, стилизовать, приближая их к современной детской тематики. Можно обогащать элементы народного танца темами, заимствованными из сюжетов сказочного или бытового характера, из детских игр (танец «Волшебная страна», «Аквариум...», «За витриной»).

В третьем разделе вводятся **элементы классического танца**. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

Четвертый раздел – импровизация. Выработка и восприятие основного спектра эмоций, освоение актерской игры, мимики. Задачей раздела является научить связывать позу с движением, с музыкой, т.е. позы – «говорящие», а

движения – «рассказывающими»; научить законам перемещения в пространстве сцены; знакомить с основами и принципами идентификации.

Пятый раздел – гимнастика. Выработка у детей ловкости, пластичности, силы.

В комплекс упражнений по развитию пластики включены:

1) Французская партерная гимнастика:

- позы и движения на растяжку;
- движения на сгибание и разгибание стопы и колена;
- движения на развитие гибкости позвоночника;

2) Элементы акробатики (кувырки, мосты, шпагаты, перевороты)

3) Элементы тренажа, выполняемые на середине зала:

- упражнения для отдельных групп мышц: шеи, плечевого сустава, рук, ног, бедер, корпуса.

При исполнении необходимо следить, чтобы те части тела, которые в данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладеть исполнением сложных координаций движений.

Шестой раздел – современная хореография. Понятие «эстрадный танец» объединяет достаточно много направлений хореографического искусства: стилизации народных танцев, джазовый танец, модерн. В уроке «современного танца» нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. И каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику.

Седьмой раздел – постановочная работа. Это одно из направлений творческой деятельности.

При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования детьми «взрослых отношений». Как известно, дети любят играть во «взрослые игры». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры.

Темы творческих занятий определяются спецификой хореографического воспитания:

- «Я - учитель танцев»;
- «Я - балетмейстер-постановщик»;
- «Я - художник по костюмам» и т.д.

Творческие ситуации разыгрываются как для индивидуальной, так и для коллективной работы.

Эстрадный танец задумывается, обычно, для конкретных исполнителей и максимально выявляет их индивидуальные возможности.

Эстрадный танец - это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом построении, со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом. Под драматургией эстрадного танца подразумевается не только развитие сюжета. Драматургия может опираться и на такое расположение хореографического материала, которое само по себе создает смысловое, эмоциональное и темповое нарастание номера. Каждый эпизод танцевального номера воплощен предельно выразительным приемом, танцевально-игровым или танцевальным. Также желательно, чтобы

эстрадный танец содержал элемент неожиданности - либо в постановочном решении, либо в самом характере исполнения. Эту схему построения эстрадного танца объясняют учащимся перед началом творческого процесса создания танца.

Темы для постановочной работы должны вызывать интерес у детей.

В постановочной работе используется метод совместного творчества педагога и учащихся (коммуникативный вид деятельности учащихся).

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В подготовительную часть входят движения из разделов «Азбука музыкального движения», в основную — движения либо из раздела «Элементы классического танца», либо из разделов «Элементы народного танца», «Гимнастика», «Импровизация», «Элементы современного танца». Третья часть занятия - создание танцевальной композиции (постановочная работа), разработка хореографической части постановки концертного номера. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части урока. Это зависит от постановочной работы, проводящейся в студии, возраста и степени подготовки группы.

Структура занятия:

- разминка и перестроения;
- общеразвивающие упражнения (на середине зала);
- партерная гимнастика;
- новый материал (термины, элементы танцевальных движений классического, народного и др. танцев);
- импровизация; пластические движения;
- разучивание танцевальных движений;
- подведение итогов урока.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

При реализации данной программы используются *следующие методы и приемы:*

1. *Наглядные:* рассматривание специально подобранных иллюстраций, просмотр видеофильмов, просмотр спектаклей.
2. *Словесные:* беседа, рассказ, пересказ увиденного.
3. *Практические:* упражнения в технике исполнения движений, приемы сопоставления увиденного и исполненного в танце.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и к ещё более сложному.

Например, в программе обучения танцоров 7-9 лет активно используется относительно простая для начального обучения тема «детские массовые танцы», а для обучающихся 10-14 лет - более сложная тема «социальные танцы».

В этот здоровый процесс соревнования включаются не только сами ученик педагоги, но и родители детей. Конечно же, все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребёнку: родных, друзей. 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.

Формы и методы обучения

Методы и приемы обучения, используемые в хореографической работе с дошкольниками, 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 обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество»;
- соревновательность и переплясность;
- 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;
- приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- приём воспитания подсознательной деятельности;
- приём 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 приемов 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.

Разучивание танцев проводится в следующей последовательности:

1. вводное слово педагога,
2. учитель дает объяснение названия танца (например, «Аллатропия» - соединение микрочастиц в одно целое), его смысловую нагрузку;
3. слушание музыки и ее анализ;
4. разучивание элементов, движений, переходов и рисунка танца.

Этот **метод** является **традиционными** широко используется при обучении.

Хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога, и лишь затем исполняют самостоятельно. Это позволяет хореографу, фиксируя внимание на тех частях танца, где чаще всего допускаются ошибки, своевременно направлять обучающихся. А дети имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, мышечно почувствовать его, быстрее запомнить.

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.

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.
- Базарова, Н. Азбука классического танца. Первые три года обучения / Н. Базарова, В. Мей. - М.: Искусство, 2016. - 208 с.
- Базарова, Н. П. Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - М.: Лань, 2017. - 240 с.
- Балет. - М.: Астрель, АСТ, 2014. - 152 с.
- Бахрушин, Ю. А. История русского балета / Ю.А. Бахрушин. - М.: Просвещение, 2018. - 288 с.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2015.
- Коропова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 2014.
- Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. – М., 2016.
- Бегак, Б.А. Воспитание искусством: для учителей начальных классов./ Б.А. Бегак. – М.: Просвещение, 2015. – 94с.
- 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.
- Ваганова А.Х. основы классического танца. – Л. –М.,1964.
- Гамина, Т. А.С. Макаренко об эстетическом воспитании молодежи средствами музыкального искусства./ Т. Гамина, В. Дряпина// Воспитание школьников. – 2004. - №6. – С.23-25.
- Деревягина, Е.Д. Активизация учебной и творческой деятельности средствами музыки./ Е.Д. Деревягина// Начальная школа плюс До и После. – 2016. - №12. – С.37-40.
- 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.
- Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 2016.
- Гусев С.М. Музыкальное движение. Методическое пособие. – М.,2016.
- 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.
- Симановский А. Развитие творческого мышления у детей. - Ярославль: «Академия развития», 2016.
- Смирнов И. Искусство балетмейстера. - М.: Просвещение, 2014.
- 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.
- 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.

Электронные ресурсы

- http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_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://nghk-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
Программа «В мире танца». Педагог Гончарова А.Ю.
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	Разде л	Тема занятия	Место проведе ния занятия	Форма контроля
					2		Вводное занятие		
	09	12	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. «Радостные» поклоны	м/з	Начальная диагностика
1					20		Азбука музыкального движения		
1.1	09	14	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	2		От простого хлопка – к притопу	м/з	Беседа, контрольный показ
1.2	09	19,21,26	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	6		Три жанра музыки (песня, танец, марш)	м/з	Беседа, контрольный показ
1.3	09, 10	28, 3,5,10,12	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	10		Танцевальные шаги и перестроения	м/з	Беседа, контрольный показ
1.4	10	17	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	2		Движения в образах любимых героев мультфильмов	м/з	Беседа, контрольный показ
2					20		Элементы народного танца		
2.1	10 11	19,24,26,31 2,7,	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	12		Элементарные основы народной хореографии	м/з	Открытый урок
2.2	11	9,14,16,21	Четверг 16.50 –	Учебно-	8		Движение и повороты (на месте	м/з	Открытый урок

			18.30, суббота 12.10 – 14.00	тренирово чное занятие			и на шагах)		
3					20	Элементы классического танца			
3.1	11	23,28,30	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	6		Постановка корпуса. Позиции ног, рук.	м/з	Открытый урок
3.2	12	5,7,12,14,19, 21,26	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	14		Партерный экзерсис	м/з	Открытый урок
4					16	Импровизация			
4.1	12 01	28 9,11,16	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	8		Эмоции в танце	м/з	Контрольный показ
4.2	01	18,23,25,30	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	8		Освоение танцев - образов	м/з	Контрольный показ
5					26	Партерная гимнастика			Открытый урок
5.1	02	1	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	2		Знакомство с основными группами мышц, необходимость разогрева	м/з	Контрольный показ, беседа
5.2	02	6,8,13,15,20, 22	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	12		Развитие силы и выносливости	м/з	Игра-конкурс
5.3	02 03	27,29 5	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	6		Укрепление и развитие мышц ног	м/з	Игра -соревнование
5.4	03	7	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	2		Игровой стрейчинг	м/з	Игра -соревнование

5.5	03	12,14	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	4		Развитие навыков расслабления	м/з	Игра -соревнование
6	03 04 05	19,21,26,28 2,4,9,11,16, 18,23,25,30 2,7,9,14,16,21	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	38	Постановочная работа «Первым делом самолеты»		м/з	Участие в отчетном концерте
7	05	23		Концерт	2	Итоговое занятие		Конц. зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

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	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема	Место проведения занятия	Форма аттестации/контроля
					2	Вводное занятие		
	09	13	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 –	Учебно-тренировочное	2	Вводное занятие. Понятие	Танц.зал	Начальная диагностика

			17.40, воскр.13.00 – 14.40	занятие			«Поклон». Танец-поклон «Улыбка»		
1					20	Азбука музыкального движения			
1.1	09	14,15,20	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	6		Строение музыкальной речи. Виды хлопков-притопов. Игра «Лужа», «Снежинки». Темп	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2	09 10	21,22,27,28, 29 4,5	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	14		Построение и перестроения на различный темп музыки. Музыкальные регистры. Игра «Кто живет в лесу»	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
2					12	Элементы народного танца			
2.1	10	6,11,12,13,18	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	10		Особенности построений и рисунков русских хороводов: «Круг», «Круг в круге». Простые шаги русского танца	Танц.зал	Открытый урок
2.2	10	19	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	2		Позиции рук, движение рук. Поклон.	Танц.зал	Открытый урок
3					46	Элементы классического танца			
3.1	10 11	20,25,26,27 1,2,3,8,9	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	18		Экзерсис у палки. Деми плие. Релеве. Батман тандю. Релеве лян. Деми рон де жамб. Пор де бра.	Танц.зал	Открытый урок
3.2	11	10,15,16,17, 22,23,24	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	14		Экзерсис на середине зала. Упражнения лежа на коврике. Развитие выворотности	Танц.зал	Открытый урок
3.3	11 12	29,30 1,6,7,8,13,	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	14		Прыжки (аллегро). Сотте. Шажман де пье. Па эшапе. Па балансе. Па жете.	Танц.зал	Открытый урок
4					56	Партерная гимнастика			
4.1	12	14,15,20,21, 22,27	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00	Учебно- тренировочное	12		Комплекс упражнений, для развития разных типов мышц	Танц.зал	Контрольный показ

			– 14.40	занятие					
4.2	12 01	28,29 10,11	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	8		Укрепление и развитие мышц ног	Танц.зал	Контрольный показ
4.3	01	12,17,18,19, 24,25,26,31	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	16		Партерный парный стрейчинг. Комплекс упражнений на расслабление и растяжку мышц.	Танц.зал	Контрольный показ
4.4	02	1,2,7,8,9,14, 15,16,21,22	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	20		Акробатика. Стойка. Косело. Рондат. Стойка-мост.	Танц.зал	Контрольный показ
5					18	Современный танец			
5.1	02	23,28	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	4		Изоляция: сочетание изолированных центров	Танцзал	Контрольный показ
5.2	02	29	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	2		Позиции рук и ног джазового танца.	Танцзал	Контрольный показ
	03	1,6,7,8,13,14	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	12		Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз». Кроссы.	Танц.зал	Контрольный показ
6	03 04 05	15,20,21,22, 27,28,29 3,4,5,10,11, 12,17,18,19, 24, 25,26 1,2,3,8,9,10, 15,16,17,22, 23	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Учебно- тренировочное занятие	60	Постановочная работа «Муравьиная история» «По веселой по волне»		Танц.зал	Участие в отчетном концерте
7	05	24	Пятн16.00 – 17.40, суб 16.00 – 17.40, воскр.13.00 – 14.40	Концерт	2	Итоговое занятие		Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Группа № 4. 3-ой год обучения

Вторник 14.00 – 15.40 (б/з), суббота 12.00 – 13.40 (м/з), воскресенье 14.50 – 16.30 (м/з).

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема	Место проведения занятия	Форма аттестации/контроля
					2	Вводное занятие		
	09	10	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	2	Вводное занятие. Понятие «Поклон». Танец-поклон.	Танц.зал	Начальная диагностика
1					20	Азбука музыкального движения		
1.1	09	14,15,17	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Строение музыкальной речи. Метроритм, Игра «Эхо». Сильные и слабые доли. Строение музыкальной фразы: игра «Мост»	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2	09 10	21,22,24,28,29 1,5,	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	14	Построение и перестроения на различный темп музыки. Игра «Ночь и день»	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
2					12	Элементы народного танца		
2.1	10	6,8,12,13,15	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40,	Учебно-тренировочное занятие	10	Особенности построений и рисунков русских хороводов:	Танц.зал	Открытый урок

			воскресенье 14.50 – 16.30				«Корзиночка», «Восьмерка»., «Улитка», «Змейка», «Колонна», «Ворота» и т.д.		
2.2	10	19	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	2		Позиции рук, движение рук. Работа с платочком. Положение рук в общем круге.	Танц.зал	Открытый урок
3					46	Элементы классического танца			
3.1	10 11	20,22,26,27,29 2,3,5,9	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	18		Экзерсис у палки: - petit battement на полупальцах; - battement fondu на полупальцах; - battement frappe на полупальцах; - battement double frappe на полупальцах; - rond de jambe en 1 air; - port de bras с rond de jambe par terre на plie; - battement developpe passe на 90 градусов.	Танц.зал	Открытый урок
3.2	11	10,12,16,17, 19,23,24	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	14		Экзерсис на середине зала: - позы классического танца на 90 градусов; - attitudes; - arabesques на 90 градусов; - temps li вперед; - port de bras I, II, III, IV; - pas de bourree.	Танц.зал	Открытый урок
3.3	11 12	26,30 1,3,7,8,10	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	14		Прыжки (аллегро): - pas glissade; - jete в маленьких позах; - pas echappe.	Танц.зал	Открытый урок
4					56	Партерная гимнастика			
4.1	12	14,15,17,21, 22,24,	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье	Учебно-тренировочное занятие	12		Комплекс упражнений, для развития разных типов мышц	Танц.зал	Контрольный показ

			14.50 – 16.30						
4.2	12 01	28,29,31 11,	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	8		Укрепление и развитие мышц ног	Танц.зал	Контрольный показ
4.3	01	12,14,18,19, 21, 25,26,28	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	16		Партерный парный стрейчинг	Танц.зал	Контрольный показ
4.4	02	1,2,4,8,9,11, 15,16,18,22,	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	20		Акробатика	Танц.зал	Контрольный показ
5					18	Современный танец			
5.1	02	23,25,	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	4		Изоляция: сочетание изолированных центров. Упражнения на координацию 3-х и более центров	Танцзал	Контрольный показ
5.2	02	29	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	2		Позиции рук и ног джазового танца.	Танцзал	Контрольный показ
	03	1,3,7,8,10,14,	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	12		Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз». Кроссы. Прыжки. Вращения.	Танц.зал	Контрольный показ
6	03 04	15,17,21,22, 24, 28,29,31 4,5,7,11,12,14, 18,19,21,25, 26,28	Вторник 14.00 – 15.40, суббота 12.00 – 13.40, воскресенье 14.50 – 16.30	Учебно-тренировочное занятие	60	Постановочная работа «Случай на пасеке» «Город мечты» «Дорога добра»		Танц.зал	Участие в отчетном концерте

	05	2,3,5,9,10,12, 16,17,19,23				«Дело было вечером»		
7	05	24		Концерт	2	Итоговое занятие	Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Группа № 5. 4-й год обучения.

Вторник 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 18.00 – 19.40 (м/з), суббота 14.00 – 15.40 (м/з).

№ п/п	Меся ц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема		Место проведен ия занятия	Форма аттестации/контроля
					2	Вводное занятие			
	09	10	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Танец-поклон	Танц.зал	Начальная диагностика
1					4	Азбука музыкального движения			
1.1	09	13	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	2		Художественное восприятие музыки. Искусство как образная модель окружающего мира	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2	09	14	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	2		Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
2					12	Элементы народного танца			
2.1	09	17,20,21	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	6		Основные элементы народного танца: «дробь», «переборы», «дробная дорожка»	Танц.зал	Открытый урок
2.2	09	24,27,28	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	6		Танцевальные комбинации	Танц.зал	Открытый урок
3					60	Элементы классического танца			
3.1	10	1,4,5,8,11,12,1 5,18,19,22	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	20		Экзерсис у палки	Танц.зал	Открытый урок
3.2	10	25,26,29,	Вт 16.00 –17.40,	Учебно-	20		Экзерсис на середине зала	Танц.зал	Открытый урок

	11	1,2,5,8,9,12, 15	пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	тренировочное занятие					
3.3	11 12	16,19,22,23, 26,29,30 3,6,7	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	20		Прыжки (аллегро): Pasesharrev четвертую позицию из croise; sissonne fermee в позах;	Танц.зал	Открытый урок
4					50	Партерная гимнастика			
4.1	12	10,13,14,17, 20,21,24,27, 28	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	18		Стрейчинг	Танц.зал	Контрольный показ
4.2	12 01	31 10,11,14,17, 18,21,24,25, 28	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	20		Акробатика	Танц.зал	Контрольный показ
4.3	01 02	31 1,4,7,8,11	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	12		Силовые упражнения	Танц.зал	Контрольный показ
5					18	Современный танец			
5.1	02	14,15,18	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз»	Танц.зал	Контрольный показ
5.2	02	21,22,25	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз- модерн»	Танц.зал	Контрольный показ
5.3	02 03	28,29 3	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп»	Танц.зал	Контрольный показ
6	03 04 05	6,7,10,13,14, 17,20,21,24, 27,28,31 3,4,7,10,11, 14,17,18,21, 24, 25,28 1,2,5,8,9,12,	Вт 16.00 –17.40, пт 18.00 –19.40, сб 14.00 – 15.40	Учебно- тренировочное занятие	68	Постановочная работа «К островам счастья» «Путь на спортивный Олимп»		Танц.зал	Участие в отчетном концерте

		15,16,19,22						
7	05	23		Концерт	2	Итоговое занятие	Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Группа № 6. 4-й год обучения

Пятница 14.00 – 15.40 (б/з), суббота 18.00 – 19.40 (м/з), воскресенье 18.00 – 19.40 (м/з).

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема		Место проведения занятия	Форма аттестации/контроля
					2	Вводное занятие			
	09	13	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Танец-поклон	Танц.зал	Начальная диагностика
1					4	Азбука музыкального движения			
1.1	09	14	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно-тренировочное занятие	2		Художественное восприятие музыки. Искусство как образная модель окружающего мира	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2	09	15	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно-тренировочное занятие	2		Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
2					12	Элементы народного танца			
2.1	09	20,21,22	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно-тренировочное занятие	6		Основные элементы народного танца: «дробь», «переборы», «дробная дорожка»	Танц.зал	Открытый урок
2.2	09	27,28,29	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно-тренировочное занятие	6		Танцевальные комбинации	Танц.зал	Открытый урок
3					60	Элементы классического танца			
3.1	10	4,5,6,11,12, 13,18,19,20, 25	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно-тренировочное занятие	20		Экзерсис у палки	Танц.зал	Открытый урок
3.2	10 11	26,27 1,2,3,8,9,10, 15,16	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно-тренировочное занятие	20		Экзерсис на середине зала	Танц.зал	Открытый урок

3.3	11 12	17,22,23,24, 29,30 1,6,7,8	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно- тренировочное занятие	20		Прыжки (аллегро): Pas eshappe в четвертую позицию из croise; sissonne fermee в позах;	Танц.зал	Открытый урок
4					50	Партерная гимнастика			
4.1	12	13,14,15,20, 21,22,27,28, 29	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно- тренировочное занятие	18		Стрейчинг	Танц.зал	Контрольный показ
4.2	01	10,11,12,17, 18,19,24,25, 26,31	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно- тренировочное занятие	20		Акробатика	Танц.зал	Контрольный показ
4.3	02	1,2,7,8,9,14	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно- тренировочное занятие	12		Силовые упражнения	Танц.зал	Контрольный показ
5					18	Современный танец			
5.1	02	15,16,21	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно- тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз»	Танц.зал	Контрольный показ
5.2	02	22,23,28	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно- тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «Джаз- модерн»	Танц.зал	Контрольный показ
5.3	02 03	29 1,6	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно- тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «Хип-хоп»	Танц.зал	Контрольный показ
6	03 04 05	7,8,13,14,15, 20,21,22,27, 28,29 3,4,5,10,11, 12,17,18,19, 24, 25,26 1,2,3,8,9,10, 15,16,17,22, 23	Пт 14.00 – 15.40, сб 18.00 – 19.40, вс 18.00 – 19.40	Учебно- тренировочное занятие	68	Постановочная работа «К островам счастья» «Путь на спортивный Олимп»		Танц.зал	Участие в отчетном концерте
7	05	24		Концерт	2	Итоговое занятие		Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Всего

216

Группа № 7. 5-й год обучения

Понедельник 14.10- 15.50 (м/з), четверг 14.00-15.40 (б/з), суббота 18.00-19.40 (б/з).

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Разд ел	Тема	Место проведения занятия	Форма аттестации/контр оля
					2		Вводное занятие		
	09	9	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Танец-поклон	Танц.зал	Начальная диагностика
1					4		Азбука музыкального движения		
1.1	09	12	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочное занятие	2		Художественное восприятие музыки. Искусство как образная модель окружающего мира.	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2	09	14	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	2		Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки.	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
2					12		Элементы народного танца		
2.1	09	16,19,21	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	6		Основные элементы народного танца: дробь, «переборы», «дробная дорожка». Дробь с подскоком.	Танц.зал	Контрольный показ
2.2	09	23,26,28	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	6		Танцевальные комбинации	Танц.зал	Контрольный показ
3					60		Элементы классического танца		
3.1	09 10	30 3,5,7,10,12,	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00-	Учебно- тренировочн ое занятие	20		Экзерсис у палки	Танц.зал	Контрольный показ

		14,17,19,21	15.40 , суббота 18.00-19.40						
3.2	10 11	24,26,28,31 2,4,7,9,11,14	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	20		Экзерсис на середине зала	Танц.зал	Контрольный показ
3.3	11 12	16,18,21,23, 25,28,30 2,5,7,	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	20		Прыжки (аллегро)	Танц.зал	Контрольный показ
4					50	Партерная гимнастика			
4.1	12	9,12,14,16,19, 21,23,26,28	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	18		Стрейчинг	Танц.зал	Контрольный показ
4.2	12 01	30 9,11,13,16,18, 20,23,25,27,	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	20		Акробатика	Танц.зал	Контрольный показ
4.3	01 02	30 1,3,6,8,10	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	12		Силовые упражнения		Контрольный показ
5					18	Современный танец			
5.1	02	13,15,17	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз»	Танц.зал	Контрольный показ
5.2	02	20,22,24	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз- модерн»	Танц.зал	Контрольный показ

5.3	02 03	27,29 2	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп»	Танц.зал	Контрольный показ
6	03 04 05	5,7,9,12,14, 16,19,21,23, 26,28,30 2,4,6,9,11,13, 16,18,20,23, 25,27,30 2,4,7,9,11,14, 16,18,21	Понедельник 14.10- 15.50, четверг 14.00- 15.40 , суббота 18.00-19.40	Учебно- тренировочн ое занятие	68		Постановочная работа «Принцип доброты» «Утренняя», «Достало»	Танц.зал	Участие в отчетном концерте, участие во всероссийски х и международн ых конкурсах
7	05	23		Концерт	2		Итоговое занятие	Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Всего

216

Группа № 8. 6-й год обучения

Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Разд ел	Тема	Место проведения занятия	Форма аттестации/контр оля
					2		Вводное занятие		
	09	12	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з),	Учебно-	2		Вводное занятие. Танец-поклон	Танц.зал	Начальная

			пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	тренировочное занятие					диагностика
1					4	Азбука музыкального движения			
1.1	09	13	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	2		Художественное восприятие музыки. Воплощение в муз.произведениях различных явлений природы, образов, чувств, переживаний.	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2	09	14	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	2		Индивидуальный стиль композитора.	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
2					12	Элементы народного танца			
2.1	09	19,20,21	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6		Основные элементы народного танца: «ключ», «веревочка», дробь с подскоком.	Танц.зал	Контрольный показ
2.2	09	26,27,28	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6		Танцевальные комбинации	Танц.зал	Контрольный показ
3					60	Элементы классического танца			
3.1	10	3,4,5,10,11, 12,17,18,19, 24	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	20		Экзерсис у палки	Танц.зал	Контрольный показ
3.2	10 11	25,26,31 1,2,7,8,9,14, 15	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	20		Экзерсис на середине зала	Танц.зал	Контрольный показ
3.3	11 12	16,21,22,23, 28,29,30 5,6,7	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	20		Прыжки (аллегро)	Танц.зал	Контрольный показ
4					50	Партерная гимнастика			
4.1	12	12,13,14,19,	Четверг 16.00 –	Учебно-	18		Стрейчинг	Танц.зал	Контрольный

		20,21,26,27,28	17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	тренировочное занятие					показ
4.2	01	9,10,11,16,17,18,23,24,25,30	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	20		Акробатика	Танц.зал	Контрольный показ
4.3	01 02	31 1,6,7,8,13	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	12		Силовые упражнения		Контрольный показ
5					18	Современный танец			
5.1	02	14,15,20	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз»	Танц.зал	Контрольный показ
5.2	02	21,22,27	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн»	Танц.зал	Контрольный показ
5.3	02 03	28,29 5	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп»	Танц.зал	Контрольный показ
6	03 04 05	6,7,12,13,14,19,20,21,26,27,28 2,3,4,9,10,11,16,17,18,23,24,25,30 1,2,7,8,9,14,15,16,21,22	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	68	Постановочная работа «У реки» «PRO город» «Сквозь туманы» и т.д.		Танц.зал	Участие в отчетном концерте, участие во всероссийских и международных конкурсах
7	05	23	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Концерт	2	Итоговое занятие		Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Группа № 9. 6-й год обучения

Четверг 18.00 – 19.40 (б/з), пятница 18.00 – 19.40 (м/з), суббота 18.00 – 19.40 (б/з)

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Разд ел	Тема	Место проведения занятия	Форма аттестации/контр оля
					2		Вводное занятие		
	09	12	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	2		Вводное занятие. Танец-поклон	Танц.зал	Начальная диагностика
1					4		Азбука музыкального движения		
1.1	09	13	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	2		Художественное восприятие музыки. Воплощение в муз.произведениях различных явлений природы, образов, чувств, переживаний.	Танц.зал	Беседа, контрольный показ
1.2	09	14	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 –	Учебно-тренировочное занятие	2		Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной	Танц.зал	Беседа, контрольный показ

			17.40 (б/з)			музыки.		
2					12	Элементы народного танца		
2.1	09	19,20,21	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6	Основные элементы народного танца: дробь, «переборы», «дробная дорожка»	Танц.зал	Контрольный показ
2.2	09	26,27,28	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6	Танцевальные комбинации	Танц.зал	Контрольный показ
3					60	Элементы классического танца		
3.1	10	3,4,5,10,11,12,17, 18,19,24	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	20	Экзерсис у палки	Танц.зал	Контрольный показ
3.2	10 11	25,26,31 1,2,7,8,9,14, 15	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	20	Экзерсис на середине зала	Танц.зал	Контрольный показ
3.3	11 12	16,21,22,23, 28,29,30 5,6,7	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	20	Прыжки (аллегро)	Танц.зал	Контрольный показ
4					50	Партерная гимнастика		
4.1	12	12,13,14,19, 20,21,26,27, 28	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	18	Стрейчинг	Танц.зал	Контрольный показ
4.2	01	9,10,11,16,17, 18,23,24,25, 30	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	20	Акробатика	Танц.зал	Контрольный показ
4.3	01 02	31 1,6,7,8,13	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	12	Силовые упражнения		Контрольный показ
5					18	Современный танец		

5.1	02	14,15,20	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз»	Танц.зал	Контрольный показ
5.2	02	21,22,27	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн»	Танц.зал	Контрольный показ
5.3	02 03	28,29 5	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	6		Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп»	Танц.зал	Контрольный показ
6	03 04 05	6,7,12,13,14, 19,20,21,26, 27,28 2,3,4,9,10,11, 16,17,18,23, 24,25,30 1,2,7,8,9,14, 15,16,21,22	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Учебно-тренировочное занятие	68		Постановочная работа «К островам счастья» «Путь на спортивный Олимп»	Танц.зал	Участие в отчетном концерте, участие во всероссийских и международных конкурсах
7	05	23	Четверг 16.00 – 17.40 (б/з), пятница 16.00 – 17.40 (б/з), суббота 16.00 – 17.40 (б/з)	Концерт	2		Итоговое занятие	Конц.зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Всего

216

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.

Репертуарный план

(в составе отчетного концерта в 2-х отделениях)

3-ий год обучения. Танцевальные композиции:

- «Случай на пасеке»,
- «Каникулы веселого режима»,
- «Цветы Нимфеи»,
- «С Новым годом»,
- «Дело было вечером»,
- «Весенняя рапсодия»,
- «Город мечты».

4-ый год обучения. Танцевальные композиции:

- «Полет»,
- «Вакинг»,
- «Подиум»,
- «Давай раскрасим этот мир»,
- «Живем танцуя».

5-ый год обучения. Танцевальные композиции:

- «Покаяние»,
- «Живем танцуя»,
- «Была лишь раз»,
- «Аллатропия»,
- «Подиум»,
- «Девицы-красавицы»,

6-ой год обучения. Танцевальные композиции:

- Танцевальный спектакль «Точка отсчета»,
- «Под прицелом»,
- «Я+ты»,
- «Посторонним вход воспрещен»,
- «Калинка»,
- «Мосты любви»,
- «Сцена для меня»,
- «Между прошлым и будущим».

Материалы итоговой аттестации

Форма проведения итоговой аттестации:

отчетный концерт.

Репертуарный план:

7-ой год обучения. Танцевальные композиции:

- «Танго желтой розы»,
- «Снегурочки»,
- «Выше неба»,
- «Королева воинов»,
- «Аплодисменты»,
- «Танго»,
- «Дорога»,

- «Полет».

Система оценивания

Критериями оценки эффективности эстетического воспитания детей в процессе занятий хореографией служат:

1. Формирование эстетической оценки (способность анализировать эстетические объекты - хореографические движения, художественные образы в музыке, умение сопоставлять характер музыки и движений, способность обосновывать свой выбор, уметь находить нужный сценический грим к танцу, выбирать костюм для исполнения хореографического номера).

2. Техника и грамотность (точность, аккуратность, пластичность, соответствие музыкальному ритму и темпу) исполнения танцевальных движений и комбинаций, умение ориентироваться в пространстве.

3. Творческие проявления (умение импровизировать на знакомую и вновь услышанную музыку, сочинять танцевальные композиции, находить неординарные решения при создании сценического костюма, желание импровизировать в световом оформлении концертных программ и выступлений и т. д.).

В процессе оценки мы использовали 5-и бальную систему: 3- высокий уровень; 2,5 - выше среднего; 2- средний уровень; 1,5 - ниже среднего; 1- низкий уровень.

АНАЛИЗ уровня эстетического развития детей проводится по следующим показателям:

1. Умение воспринимать эстетический объект-способность видеть и понимать сущность и глубинный смысл эстетического объекта, передавать эмоциональное содержание увиденного, находить наиболее эстетически-интересные стороны объекта.

3 балла - видит и понимает сущность эстетического объекта, глубоко чувствует и может передать эмоциональное содержание увиденного, обоснованно дифференцирует наиболее яркие стороны объекта;

2 балла - видит, но не всегда может передать глубинный смысл эстетического объекта, чувствует и может передать эмоционального содержания увиденного, дифференцирует наиболее яркие эстетически-интересных сторон объекта;

1 балл - может рассмотреть сущность, но с трудом выделяет глубинный смысл эстетического объекта, слабо передает эмоциональное содержание увиденного, слабо видит эстетически-интересные стороны объекта.

2. Умение дать обоснованную эстетическую оценку объекту - способность анализировать эстетические объекты, умея высказывать формулировку в эстетических суждениях, используя художественно- речевые обороты (свободно находить нужные слова, правильно строить словосочетания, предложения при выражении своих мыслей). Соответственно возрасту ребенка, оценивается умение оперировать эпитетами, подбирать нужные фразеологические обороты и т. д.

3 балла - дает реальную обоснованную оценку объекту (предмету, действию, образу, ситуации и т. д.), описывает подробно, выделяя характерные эстетические признаки, правильно и красиво строит свой рассказ, умеет быстро находить нужные слова, использует художественно- речевые обороты, выражает собственную оценку;

2 балла - самостоятельно без помощи педагога описывает объект, дает обоснованную оценку своего отношения, говорит правильно, но испытывает затруднения в подборе слов и выражений, используемых для эмоциональной окраски своей речи, затрудняется при использовании некоторых эстетических критериев;

1 балл - затрудняется в описании увиденного, испытывает сложности при составлении связанного, эмоционально-окрашенного рассказа, неуверенно высказывает собственное отношение к объекту.

3.Музыкальность {способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности}-способность воспринимать и передавать в движении художественный образ, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения без показа педагога). Для каждого года обучения в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем знаний и умений, предполагаемых в соответствии с задачами обучения на каждый год.

4. Эмоциональная сфера-выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т. д.), умение выразить свои чувства в движении. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, после

выполнения упражнений ждут оценки от педагога. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные.

5. Пластичность, гибкость-мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные гимнастические упражнения ("рыбка", складочка" и прочее). Оценивается также по 3-х бальной системе.

6. Техника исполнения движений- точность, аккуратность, грамотность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении движений; правильное сочетание движений рук и ног, поворота корпуса и головы. Оценивается также по 3-х бальной системе в зависимости от года обучения по программе.

7.Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятии движений, а так же придумывать собственные оригинальные " па". Оценка конкретизируется в зависимости от года обучения по программе.

Творчески одаренные дети способны выражать свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в сочинении танцевальных композиций, создании неординарных словесных описаний танца и т. д. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения. По 3-х бальной системе.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

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 исполняются 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 подтя-

нутым, 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.

Вперед — 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.

«Воротники» — 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.

«Воротники» (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 ушка 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.

Тест для проверки теоретических знаний учащихся на 3 году обучения.

1. Кто из танцовщиц стала основоположницей танца в стиле «Модерн»:
 1. Майя Плисецкая
 2. Айседора Дункан, амер.танцовщица
 3. Анна Павлова – знаменитая русская балерина
 4. Галина Уланова.
2. Сколько позиций ног в классическом танце?
 - А) 3
 - Б) 4
 - В) 5
 - Г) 6 позиций
3. Гениальный русский композитор Петр Ильич Чайковский написал музыку к балетам:
 - А) «Лебединое озеро»
 - Б) «Щелкунчик»
 - В) «Спящая красавица»
 - Г) «Ноттердам де Пари»
4. К латино-американским бальным танцам относятся:
 - А) Самба
 - Б) Румба
 - В) Ча-ча-ча
 - Г) Джайв
 - Д) Вальс.
5. Сколько позиций рук в классическом танце?
 - А) 2 позиции
 - Б) 3 позиции
 - В) 5 позиций.
6. Термин «Plie» (плие) означает:
 - А) прыжки
 - Б) наклон корпуса
 - В) приседание
 - Г) мах ногой

7. Термин «Battement» (батман) означает:

- А) прыжки
- Б) отведение ноги вперед, в сторону, назад
- В) махи ногой
- Д) наклон корпуса

8. Композиторы, чьи музыкальные произведения используются, для работы хореографов:

- А) С.Прокофьев
- Б) Д.Шостакович
- В) Д.Кабалевский
- Г) И.Бах
- Д) А.Барто

9. Танец строится по схеме (расставьте цифры по порядку)

- Развязка
- Кульминация
- Развитие действия
- Завязка

10. Танец для меня – это ...

Аттестация участников народного ансамбля эстрадного танца

Танцевальный ринг «Ура! У нас экзамены!»

(звучат фанфары)

(визитная карточка ансамбля «Орион» - «Мы из ОРИОНА»)

Ведущий: Добрый вечер, дорогие друзья! Сегодня мы с вами станем свидетелями и участниками одного из ярких событий в жизни ансамбля «Орион» - экзаменов участников коллектива. А принимать будет компетентное жюри

(представление жюри)

- Все студенты знают, что первое впечатление, произведенное на экзаменатора, - это 50% успеха. Итак, первый наш конкурс-экзамен «Представление». Задача капитанов представить свои команды в самом приятном и выгодном свете. Жюри оценивает каждого участника и команду в целом.

- Слово команде № 1 («Ритм»)

- Слово команде № 2 («Грация»)
- Слово команде № 3 («Кулл- герлс»)

(представление команд)

Ведущий: Вот вы и познакомились поближе с каждым участником ансамбля. Слово жюри.

(выставление оценок)

- Как обычно проходит экзамен? Лежат на столе билеты с вопросами. Ученик выбирает один, готовится и отвечает. Но, наверное, вам будет скучно, поэтому мы выбрали систему тестов: это вопрос с 4-мя вариантами ответа. За определенное время вы должны выбрать правильный и сдать жюри.

(раздаются тесты)

- А чтобы наши экзаменаторы и гости не скучали, перед вами выступает танц-клуб «АИДА», хозяева этого гостеприимного зала.

(танец «Самба»)

- Все знают, что королева хореографии – классический танец. На основах классического танца строится обучение всех будущих танцовщиков, разных танцевальных направлениях. Классический экзерсис – начало всех репетиций коллектива.

Итак, экзамен второй – «Классический экзерсис на середине зала».

(слово жюри)

- Многим кажется, что танцевать так же легко, как ходить. Это мнение обманчиво. Для овладения искусством танца нужно обладать определенными способностями. Например такими, как воображение, творческие способности, ассоциативная память. Сейчас мы должны проверить, обладают ли этими качествами наши конкурсанты.

Следующий экзамен «Танцевальная импровизация» или «Пойми меня».

Условие конкурса:

Составить собственную произвольную танцевальную композицию и исполнить её всей командой.

Но это не так просто. Потому, что 1 участник показывает 2 счёта, 2-ой – повторяет и добавляет ещё 2 счёта и т.д. последний участник танцует всю предыдущую композицию и добавляет свои 2 счёта. В результате у вас должен получиться танец, который исполняет вся команда.

Задание понятно? Начинаем!

(слово жюри)

- В каждом коллективе есть свой заводила, лидер, солист, о котором говорят «за ним в огонь и в воду». Есть такие люди и у нас. Это капитаны команд. Прошу вас на сцену, пришло время проявить свои способности. Следующий экзамен для капитанов.

- Уважаемые капитаны! Поскольку вы специалисты широкого профиля, то должны уметь двигаться в разных направлениях. Экзамен называется «Мастер-класс». Сегодня мастер-класс дают: руководитель ансамбля бального танца «Аида» - Татьяна Булгачёва; руководитель группы «Эйр-Мейс»- Евгений.

(слово жюри)

- Во все времена люди любили сказки! Ведь сказки – это что-то волшебное, удивительное и прекрасное. Рассказать сказку может каждый, а вот станцевать – дело непростое.

Поэтому предлагаем командам собрать все силы и выполнить следующее творческое задание: придумать, поставить и станцевать сказку... А какую, пусть попробует узнать жюри.

Капитаны, подойдите и возьмите карточку с названием вашей сказки. Инвентарь, который вам поможет, находится за кулисами. А пока команды готовятся, для вас танцует ансамбль бального танца «Аида»

(танец «Вальс»)

- Итак, команды готовы.
- Свой творческий подход к сказке демонстрирует команда № 1.
- Свои – па- и чудеса в этом конкурсе демонстрирует команда № 2.
- Свои танцевальные способности демонстрирует команда № 3.

(слово жюри)

(подведение итогов и оглашение результатов)

Вед. – вот и подошел к концу наш экзамен. Мы уверены, что сегодняшнее испытание стало веселым уроком для Вас, уважаемые зрители, и полезным для наших команд.

Были рады мы здесь повстречать всех вас,
Были рада для вас выступать,
Приходите почаще болеть за нас,
Будем вновь в экзамены играть.
Мы говорим вам «До свиданья!»
Но не прощаемся совсем,
Мы говорим вам «До свиданья!»
Но снова будем рады всем.

Массовые танцы

Здравствуй, это я!

«Здравствуй, это я!» даже трудно назвать танцем. Это, скорее, вступление к вечеру танца. Ещё точнее, психологическая разминка перед тем, как начать танцевать. Во всяком случае, после танца-шутки «Здравствуй, это я!» уже никто не боится ни пригласить на танец, ни принимать приглашение, настолько чувствуют себя все непринуждённо и раскованно.

Исходное положение: все становятся в круг, лицом друг к другу.

1-й такт. На 1- шаг с правой ноги вправо.

На 2- приставить левую ногу к правой.

На 3- снова шаг с правой ноги вправо.

На 4- приставить левую ногу к правой.

2-й такт. Повторение движения 1-ого такта, начиная с левой ноги в левую сторону. Два круга сливаются в один.

3-й такт. На 1- снова шаг с правой ноги вправо.

На 2- приставить левую ногу к правой.

На 3- шаг с левой ноги влево, несколько больших, чем до этого.

На 4- приставить к левой ноге правую. Снова образовалось два круга.

4-й такт. На 1,2,3,4, два круга идут навстречу друг другу. Один по часовой стрелке, другой против. При этом на третьем шаге танцующие

пожимают друг другу руку, а на 4, приставляя правую ногу к левой, называют своё имя. Так что «Здравствуй, это я!» знакомит участников вечера.

Элефант.

«Элефант» - в переводе означает «слон». «Элефант» чаще всего исполняется с типичным для массовых танцев построением в линию. Композиция занимает восемь тактов.

В затакте немного присесть. Ноги в шестой позиции. Руки согнуты в локтях на уровне несколько выше талии.

1-й такт. На 1- отвести правую ногу вправо на низкие полупальцы, сохраняя вес тела на левой ноге. Одновременно развести руки в стороны.

На 2- приставить правую ногу к левой. Не перенося на неё вес тела.

На 3,4- повторение движений счёта 1,2.

2-й такт. Повторение движений 1-го такта с левой ноги.

3-й такт. На 1-слегка присесть на левой ноге, отвести назад правую ногу. Руки вытянуть перед собой, голову и корпус немного наклонить вперёд.

На 2- приставить правую ногу к левой, руки согнуть перед собой. Корпус выпрямить, голову приподнять.

На 3,4- повторить движение счёта 1,2.

4-й такт. Повторение движений 3-го такта с другой ноги.

5-й такт. На 1-шаг с левой ноги влево.

На 2- подвести правую ногу к левой, согнув её в колене и немного приподняв над полом.

На 3- отвести правую ногу в сторону, сохраняя вес тела на левой ноге.

На 4- снова подвести правую ногу к левой, как на счёт 2.

6-й такт. Повторение движений пятого такта, но с правой ноги в другую сторону.

7-й такт. На 1- шаг с левой ноги влево.

На 2- «кик» правой ногой.

На 3- шаг с правой ноги вправо.

На 4- «кик» левой ногой.

8-й такт. На 1- проскальзывающий подскок на полупальцах обеих ног влево. Ступни ног вместе.

На 2- аналогичное движение вправо.

На 3,4- подняв руки вверх, сделать два хлопка. Далее танец повторяется.

Бит-топ-слоп

«Бит-топ - слоп» - типичный танец дискотек, он прост по композиции. Но достаточно сложен по манере.

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение для 1, 2, 3 движений: партнер и партнерша стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, локти согнуты и опущены. Ноги в шестой позиции.

Движение первое- основное движение (один такт)

На 1- сделать шаг левой ногой назад. Вес тела остается на правой ноге. Правое бедро вывести вправо. Руки разогнуть в локтях.

На 2- перенести вес тела на левую ногу. Бедро вывести влево. Правую ногу приставить к левой в шестую позицию. Соединенные руки выпрямить вперед.

На 3- перенести вес тела на правую ногу. Бедро немного вывести вправо и сделать шаг левой ногой вперед, слегка сгибая её в колене.

На 4- перенести вес тела на левую ногу, выпрямляя колено. Бедро вывести влево. Правую ногу приставить к левой в шестую позицию. Слегка сгибая её в колене. Руки согнуть. Локти опустить.

Движение второе – основное движение с переходом (один такт)

На 1,2- то же. Что на 1,2 основного движения.

На «и» перенести вес тела на правую ногу.

На 3- сделать шаг левой ногой вперед и немного вправо, оставаясь лицом друг к другу.

На 4 - приставить правую ногу к левой в шестую позицию.

Движение третье- восьмерка (два такта).

Движение партнёрши

1-й такт. На 1,2- то же, что и на 1,2 основного движения.

На «и» перенести вес тела на правую ногу.

На 3- поднимая вверх правую руку, сделать шаг левой ногой вперед, останавливаясь рядом с партнером.

На 4 – приставить правую ногу к левой в шестую позицию.

2-й такт. На 1,2- повторить первую половину основного движения. Не меняя положения рук. Корпус наклонить вперед.

На «и» перенести вес тела на правую ногу.

На 3- поднимая вверх правую руку, сделать шаг левой ногой вперед, поворачиваясь под соединенными руками на 180 вправо и останавливаясь лицом к партнёру.

На 4 – приставить правую ногу к левой в шестую позицию. Руки вернуть в исходное положение.

Партнер исполняет основное движение, но во время поворота партнерши соответственно меняет положение рук.

Движение четвертое – челночный поворот (два такта).

Исходное положение. Девушка стоит рядом с юношей слева от него. Ноги в шестой позиции, руки опущены в низ, левая рука юноши соединена с правой рукой девушки.

Движение партнера.

1-й такт. На 1,2- то же, что на счет 1,2 основного движения.

На счет «и» перенести вес тела на правую ногу.

На 3- сделать шаг левой ногой вперед, поворачиваясь на 180 влево. Руки разъединить.

На 4- приставить правую ногу к левой, соединяя правую руку с левой рукой партнерши.

2-й такт. Повторить движение 1-го такта, но на счет «три» сделать шаг левой ногой вперед, поворачиваясь вправо.

Партнерша исполняет все движения с другой ноги, поворачиваясь в другую сторону.

Улыбка.

«Улыбку» могут танцевать и петь все, независимо от возраста.

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЯ.

Исходное положение: танцующие стоят по кругу лицом к центру, взявшись за руки.

1- 4 такты. На 1 каждого такта руки поднять вперед, на 2-опустить и отвести назад.

5- 8-й такты. ХЛОПКИ. На 1- разъединить руки и сделать хлопок в ладоши. На 2- отвести согнутые в локтях руки в стороны и сделать хлопок о ладони рядом стоящих партнеров и далее повторить эти движения.

9-10-й такты. ОСНОВНОЙ ХОД. На 1,2,3- опустить руки, повернуться направо и сделать три шага вперед (по кругу), начиная с правой ноги. На счет 2 10-го такта – небольшой прыжок на обе ноги вперед.

11-16-й такты. Повторить движение 9-10-го тактов, но в 11-м и 15-м тактах начинать надо с левой ноги.

17-18-й такты. БОКОВЫЕ ПРЫЖКИ. На 1 17-го такта общий круг танцующих делится на пары, причем партнерша поворачивается влево, одновременно партнеры соединяют руки и делают шаг правой ногой вправо. На 2 – небольшой прыжок на обе ноги вправо. Корпус наклонить вправо. Голову повернуть влево.

На 1 18-го такта - шаг левой ногой влево, на 2 повторить прыжок на обе ноги влево.

19-20-й такты. КРУГОВАЯ ПРОБЕЖКА. На 1,2,3- бег вперед по окружности по ходу часовой стрелки. Начиная с правой ноги.

На 2 20-го такта, заканчивая полный круг и возвращаясь на свои места, сделать прыжок на обе ноги, останавливаясь лицом друг к другу.

21-22-й такты. Повторить движения 17-18-го тактов.

23-24-й такты. ПЕРЕХОД. Общий круг делится на два: внешний и внутренний. Партнеры движутся вперед по линии танца по внутреннему кругу, партнерши - против линии танца по внешнему кругу.

25-32-й такты. Повторить движения 17-24-го тактов, но на 2 32-го такта - все делают прыжок, поворачиваясь лицом в круг.

33-36-й такты. Повторить движения 5-8-го тактов, добавляя к этому движения ног.

37-40-й такты. Поворачиваясь направо, все делают пробежку по кругу вперед, начиная с левой ноги.

На 2 40-го такта все делают прыжок на обе ноги, поворачиваясь лицом в круг.

Весь танец занимает 40 тактов музыкального сопровождения

Танцевальные игры.

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- 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.

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 поочередно, вместе; подача плеч вперёд - назад: круговые вращения плечами; движения по схеме: крест, квадрат, круг и сдвиг параллельно полу.

3 уровень. Пояс и пелвис: 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 5. ГИМНАСТИКА (учебный и постановочный этап обучения).

Темповые элементы:

- Группировка
- Перекат назад и вперед 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 вперед
- 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 вперед со стойки на руках в стойку на ногах с прямыми руками и ногами

В исходном положении необходимо начать падение вперед 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 вперед, сдерживая движение силой рук. перед приходом на опору голову наклонить вперед и слегка ссутулиться, чтобы коснуться опоры сначала плечами и лопатками.

Во время переката через округленную 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 округленного тела на опоре, быстро наклоняется к ногам. Одновременно, что очень важно, в момент седа и начала наклона вперед следует опереться руками у таза и сделать ими сильный и длинный толчок назад, сопровождающий наклон туловища к ногам. В результате этих действий таз оторвется 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 вперед.

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 шеей 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 шеей 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 шеей 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 шеей 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 перекат, 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 перекачивайтесь 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 выполняться 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 телом 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 к одноименной 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 колонн к плечевым суставам. При этом туловище надо округлять и, разводить 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 ног.

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 па 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 па 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 па краю сетки, толчком с места прыжок назад и вверх с поворотом па 90 гадусов 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 в связи 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 приходиться 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, помня 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 приходите 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 аккумулировать 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 разделения 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 рондатов 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 на 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 толчковой 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.

Раздел 5. 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 натянуты, 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 натянута; 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» перекаат 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 дальше вверх, ноги от колен до стопы прижаты к полу. На последнюю 1/8, корпус полностью вытягивается на полу.

6 т. – положение сохраняется.

7 – 8 т. – 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 8 т.

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 закрытие 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 наверх, 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 наверх (руки поднимаются через стороны). Упражнение на развитие координации, суставов кисти и логтя.

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 наверх 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 наверх, 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».

Элементы народного танца Основные положения ног.

В русском народном танце выделяют 3 основных положения:

I. Первое свободное положение (рис. а) — ноги без напряжения, свободно стоят на полу, пятки вместе, носки развернуты под небольшим углом.

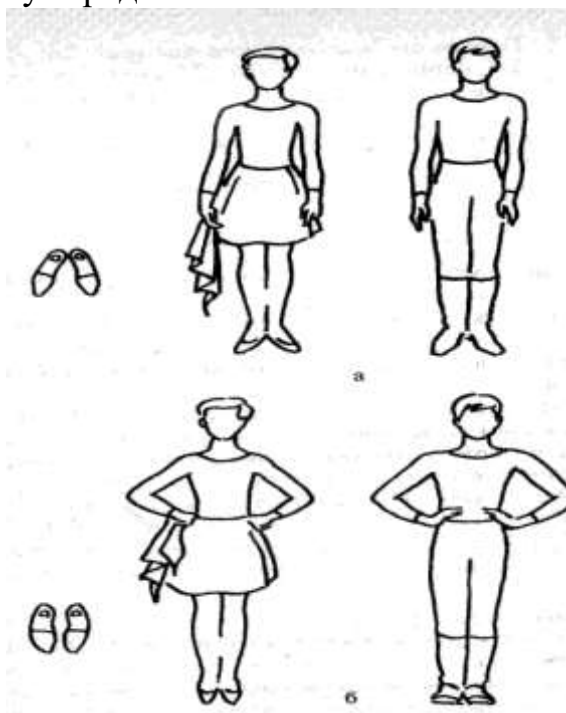
Вариантом этого положения является первое прямое положение, когда ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп (рис 36, б).

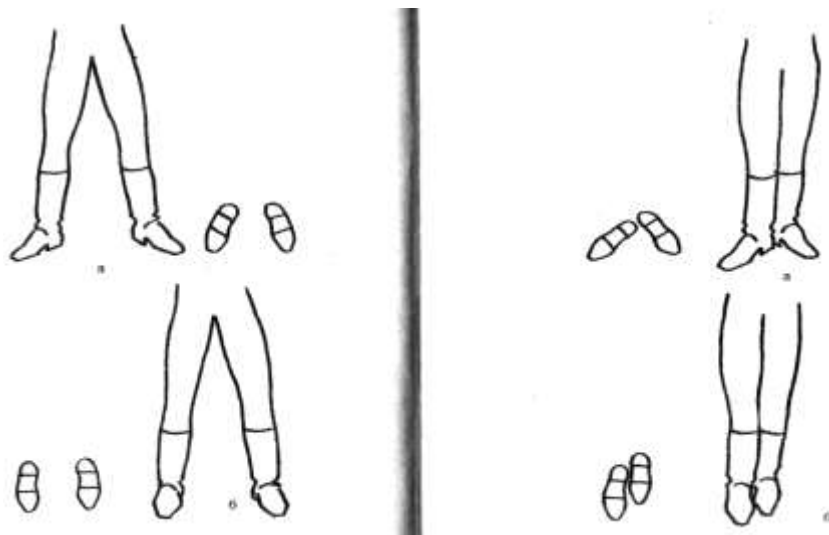
II. Второе свободное положение (рис. а) — ноги стоят свободно, носки развернуты под небольшим углом, пятки находятся на расстоянии стопы друг от друга.

Возможен вариант прямого положения стоп — второе прямое положение (рис. 37, б): обе ноги стоят параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III. Третье свободное положение (рис. а) — левая нога стоит свободно, правая нога ставится тоже свободно, но так, чтобы ее каблук касался середины стопы левой ноги.

Вариант этого положения — третье прямое положение (рис. б): обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук правой ноги находится у середины стопы левой.

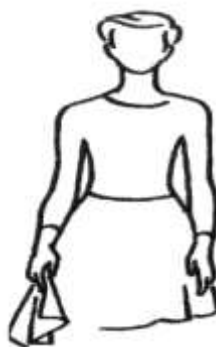




1. Основные положения рук

Положение рук в русском народном танце многообразно и выразительно и в сочетании с движением головы и корпуса придают танцевальному движению характер и настроение исполнителя.

В русских хороводах, плясках, кадрилиях, переплясах встречается много различных положений рук, но из них выделяются четыре основных и одно



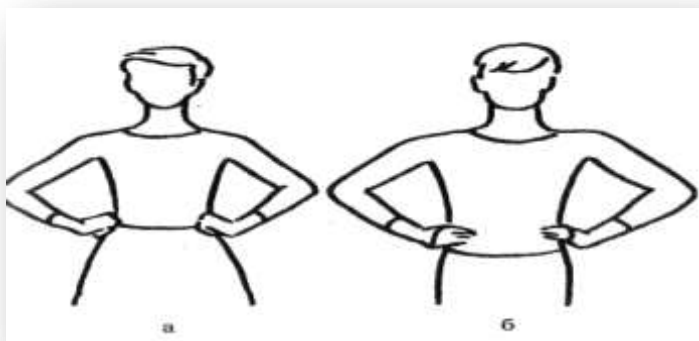
подготовительное положение.

Подготовительное положение — обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти повернуты ладонями к корпусу.

1-е положение — обе руки согнуты в локтях и находятся на талии. Локти направляются в сторону и находятся на одной линии с плечами. Кисть руки не должна прогибаться. У партнерши пальцы сжаты в кулачки, тыльная сторона кисти направляется строго вперед. Иногда кулачки как бы раскрываются, но и в том, и в другом случае большой палец прижимается к указательному. У партнера кисти рук обхватывают талию — большой палец сзади, четыре других, сжатые вместе, — спереди (рис. б). Руки не должны сдвигаться к животу.

В народе такое положение рук называется «подбочениться», «подбочиться», то есть подпереться руками. Часто встречаются и такие выражения данного положения рук: «лихо подбочившись», «важно подбочась»,

«руки в боки», J «руки самоварчиком». и многие другие.



2-е положение — обе руки, свободные в локтях, подняты вперед на уровне груди, локти направлены вниз, кисти повернуты ладонями вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом.

3-е положение — обе руки широко раскрыты в стороны на уровне груди, ладони направлены вперед-вверх, пальцы вытянуты и соединены друг с другом. У партнерши локти должны быть свободными, кисти рук находятся чуть ниже уровня локтей, руки мягкие. У партнера руки раскрываются широко, грудь расправлена, руки в локтях более вытянуты, чем у партнерши, что создает впечатление удали и большой физической силы.

4-е положение — обе руки скрещены на уровне груди, сложены «калачиком», сложены накрест. У партнерши левая рука лежит поверх правой, руки свободно прикасаются к корпусу. Кисти рук находятся с внутренней стороны локтя разноименных рук, они как бы спрятаны под локти, пальцы собраны вместе и полусогнуты. У партнера левая рука лежит поверх правой, руки к корпусу не прикасаются. Ладони рук лежат на разноименных руках чуть выше локтя,



пальцы собраны вместе. Руки создают впечатление уверенности и силы.

Варианты 4-го положения для партнерши:

* левая рука лежит поверх правой, руки свободно прикасаются к корпусу.

Ладонь правой руки лежит на левой руке, чуть выше локтя, пальцы должны быть собраны вместе. Кисть левой руки находится с внутренней стороны локтя

правой руки, как бы спрятана под ним, пальцы собраны вместе и



полусогнуты (рис. в);

* руки скрещены чуть ниже груди — левая поверх правой — и свободно прикасаются к корпусу. Пальцы правой руки поддерживают снизу локоть левой, а пальцы левой поддерживают снизу локоть правой. Пальцы обеих рук собраны.

Многие русские танцы, будь то хоровод или кадрили, исполняются девушками или женщинами с платочком, который придает каждому движению большую выразительность, помогает раскрыть в танце характер исполнителей, подчеркивает их настроение. В хороводах и некоторых плясках с помощью платочка соединяются отдельные пары или все исполнители.

В хороводах и кадрилях девушка иногда дарит платочек парню, которому симпатизирует. Взмахом платочка приглашают партнера или партнершу на пляску.

Как же обращаться в танце с платочком?

В танце платочек надо держать расправленным, не комкать его. В различных плясках и хороводах, а также в различных местностях платочек держат по-разному.

За конец.

Способ первый. Возьмите левой рукой за конец платочка и пропустите его со стороны ладони между указательным и средним пальцами правой руки от себя, затем выведите конец платочка между средним и безымянным пальцами в сторону ладони. Пальцы сжимаются, и платочек удобно лежит в руке.

Способ второй. Возьмите платочек левой рукой за конец и пропустите его между указательным и средним пальцами в сторону ладони,



За середину.

Все четыре конца платочка находятся на одном уровне и свисают вниз.

Способ первый. Платочек возьмите за середину двумя пальцами — средним и указательным.

Способ второй. Платочек возьмите за середину «щепоточкой» — тремя пальцами: большим, средним и указательным.

Способ третий. Середину платочка пропустите между указательным и средним пальцами и прижмите большим пальцем к ладони.

2. Танцевальные шаги русского танца

Танцевальные шаги являются наиболее характерным элементом народной хореографии. Шаги — это основа всех русских танцев, они чаще всего встречаются в хороводах, в медленных и плавных плясках.

В русском танце существует большое разнообразие шагов — шаг с переступанием, простой шаг за ребро каблука, переменный шаг с подбивкой, переменный шаг с притопом и т. д.

Мы познакомим вас лишь с некоторыми из них, укажем на особенности исполнения шагов партнером и партнершей.

Простые шаги

Основной шаг с продвижением вперед. Движение занимает половину такта.

Исходное положение ног — первое свободное, руки — в 1-м основном положении.

На «раз» — «и» выполняется шаг с правой ноги, стопа и колени свободные. Плечи должны быть горделиво расправлены, голова приподнята, корпус подтянут. На «два» — «и» выполняется второй шаг, но левой ногой.

Партнер ставит ногу на всю стопу, шаги должны быть уверенные, широкие. Партнерша вначале ставит ногу на низкие полупальцы, а затем мягко

опускает ее на всю стопу; шаги меньше, короче. Иногда партнерша выполняет шаги только на низких полупальцах.

Основной шаг с продвижением назад. И партнер, и партнерша начинают шаг назад с низк. полупальцев, стопа при этом должна быть «сокращена». Выполняя шаги с правой ноги, колено левой ноги должно быть расслаблено или слегка присогнуто. Правая нога ставится на низкие полупальцы, затем на всю стопу. Левая нога остается впереди на низких полупальцах, пятка слегка повторяется с другой ноги. У партнерши шаги короче, чем у партнера.

Шаг с притопом с продвижением вперед. Движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое свободное, руки — в 1-м основном положении.

На «раз» выполняется шаг правой ногой, на «и» правая нога слегка сгибается в колене, левая, согнутая в колене, с сокращенным подъемом, слегка поднимается над полом; носок направлен слегка влево. Корпус поворачивается слегка влево.

На «два» левая нога опускается с притопом на всю стопу рядом с правой, чуть впереди нее. Во время притопа колени обеих ног выпрямляются, руки раскрываются в 3-е основное положение. Корпус и носок левой ноги должны быть направлены слегка влево. На «и» выполняется пауза и движение продолжается с левой ноги.

Партнер делает притоп громче, чем партнерша, и нога, делающая притоп, ставится дальше от другой ноги, руки раскрываются резче, а поворот корпуса влево возможен больше.

Шаги с притопом с продвижением назад. Движение занимает один такт. На «раз» выполняется шаг с правой ноги, с низких полупальцев, на «и» — правая нога сгибается в колене, левая, согнутая в колене, с сокращенным подъемом, слегка поднимается над полом, носок направлен слегка влево. Корпус поворачивают за ногой немного влево. На «два» выполняется притоп стопой левой ноги. После притопа нога остается впереди правой. Носок и корпус направлены слегка влево. Руки или находятся в 3-м основном положении, или раскрываются в момент притопа из 1-го в 3-е основное положение.

Шаги можно выполнять с проскальзывающим притопом.

Шаги на ребро каблука — с продвижением вперед. Движение занимает половину такта. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «и» (затакт) выполняется небольшой взмах правой ногой с сильно сокращенным подъемом вперед-вверх. Колени обеих ног должны быть вытянуты. У партнерши взмах ногой меньше, чем у парня. На «раз» правая нога опускается на ребро каблука и переходит на всю стопу. Центр тяжести при этом переносится на правую ногу. Одновременно левая нога приподнимается на низкие полупальцы, и следующий шаг делается с левой ноги.

Шаги на ребро каблука с проскальзывающим ударом — с продвижением вперед. Движение занимает половину такта.

На «и» (затакт) выполняется взмах правой ногой вперед. На «раз» — правая нога опускается на ребро каблука и переходит на всю стопу. Центр тяжести переносится на правую ногу. В это же время левая, поднимаясь на

низкие полупальцы, отрывается от пола. На «и» выполняется проскальзывающий удар каблуком левой ноги у середины стопы правой с последующим небольшим взмахом вперед-вверх. Подъем должен быть сильно сокращен, колени обеих ног вытянуты. Для продолжения движения проскальзывающий удар каблуком делается с другой ноги.

Шаг-притоп с продвижением вперед. Движение занимает половину такта. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении. Этот шаг очень характерен для русской пляски.

На «и» (затакт) выполняется небольшое приседание на обеих ногах, правая нога слегка отделяется от пола. На «раз» одновременно с шагом выполняется притоп всей стопой правой ноги. В момент притопа колени обеих ног вытягиваются. Левая нога остается сзади на низких полупальцах. У партнера руки одновременно с притопом резко, широко раскрываются в стороны в 3-е основное положение. У партнерши руки могут оставаться в 1-м основном положении или переходят в 3-е или 4-е основное положение.

Шаг с приступкой (с приставкой) — с продвижением вперед. Движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «раз» выполняется небольшой шаг (на полстопы) с правой ноги, на «и» — левая нога приставляется к правой в первое прямое положение, с небольшим мягким полуприседанием на обеих ногах. На «два» — «и» — мягко поднимитесь в исходное положение. Движение можно продолжить как с правой, так и с левой ноги. Этот шаг можно выполнять и с продвижением назад.

Существует еще много разнообразных простых шагов русского танца, с которыми вы сможете познакомиться на занятиях в танцевальном кружке или школе.

Русские переменные шаги

Переменный шаг — это танцевальная комбинация из трех простых шагов, которые выполняются на три восьмые такта; на четвертую восьмую делают паузу, чтобы затем повторить движение, но уже с другой ноги. Поскольку меняется нога, отсюда и название — «переменный шаг». Часто это сочетание шагов называют «тройным шагом», «подменным шагом» и даже просто «русским шагом».

В русском танце существует много разновидностей переменного шага. В нашей книге мы познакомимся лишь с некоторыми из них.

Ровный (1-й вид) с продвижением вперед. Движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое свободное. Руки - в 1-м основном положении.

На «раз» выполняется небольшой шаг правой ногой, на «и» — такой же шаг левой ногой, на «два» выполняется такой же шаг правой ногой, на «и» — ноги остаются на месте, но корпус продолжает движение вперед, как бы по инерции. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу, левая поднимается на низкие полупальцы. И следующий шаг начинается с левой ноги.

Партнерша свободно выполняет шаги короткие, без напряжения. Нога ступает на низкие полупальцы и затем мягко и осторожно опускается на всю стопу. У партнера шаги должны быть широкие, крепкие, уверенные, нога опускается на всю стопу.

Один длинный и два коротких (2-й вид) с продвижением вперед. Движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «раз» выполняется простой, обычный шаг правой ногой вперед. Колено левой ноги при этом сгибается. На «и» — небольшой шаг левой ногой; она как бы догоняет правую и ставится чуть впереди нее — каблук у середины стопы правой ноги. На «два» выполняется небольшой шаг правой ногой вперед. Нога ставится чуть впереди левой, каблук находится у середины стопы левой ноги. На «и» — ноги остаются на месте, но корпус как бы по инерции продолжает движение вперед. Центр тяжести переносится на стопу правой ноги, левая нога переходит на низкие полупальцы. Следующий шаг нового такта начинается с левой ноги.

Один длинный и два коротких (2-й вид) с продвижением назад. Выполняется на низких полупальцах. Колени подтянуты. Шаги короче, чем при исполнении этого шага вперед. После каждого шага назад остающаяся впереди нога не отрывается от пола. Первый шаг может выполняться с низких полупальцев на полную стопу. При этом колени обеих ног слегка сгибаются. Остальные два шага выполняются на низких полупальцах; колени подтянуты.

На ребро каблука с подбивкой (один длинный и два коротких шага) — с продвижением вперед. Движение занимает один такт и выполняется парнем. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «раз» выполняется шаг правой ногой вперед на ребро каблука, носок направлен вверх; нога в колене вытягивается. Левая рука, сгибаясь в локте, поднимается до уровня груди, правая, согнутая в локте, заводится за спину, кисти сжаты в кулак. Голова одновременно с движением рук слегка поднимается вперед-вверх. На «и» — левая нога одновременно с небольшим шагом вперед подставляется с акцентом в прямом положении на низкие полупальцы позади правой, как бы подбивая ее. Колено левой ноги должно быть полусогнуто и направлено вперед. На «два» выполняется небольшой шаг правой ногой вперед на всю стопу; колено слегка присогнуто. Левая нога, слегка присогнутая в колене, остается сзади на полупальцах. Сделав на «и» паузу, на следующий такт движение начинается с левой ноги.

Переменный шаг на ребро каблука обычно выполняется в быстром темпе, стремительно и энергично, но может выполняться и медленно, иногда этот шаг исполняют и партнерши.

На ребро каблука с подбивкой (с подскоком). Движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «раз» выполняется шаг правой ногой вперед на ребро каблука, носок направлен вверх; нога в колене должна быть вытянута. На «и» — одновременно с небольшим шагом вперед левая нога с акцентом подставляется в прямом положении на низкие полупальцы позади правой, как бы подбивая ее. Колено левой ноги полусогнуто и направлено вперед. На «два» выполняется небольшой подскок на правой ноге с акцентированным ударом в пол всей стопой или низкими полупальцами; колено при этом присогнуто. Одновременно левая

нога, сгибаясь в колене, резко поднимается невысоко над полом назад в прямом положении со свободной стопой. На «и» делается пауза.

На ребро каблука с подбивкой (с приседанием). Движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «и» (затакт) выполняется небольшое полуприседание на обеих ногах. Из подготовительного положения руки поднимаются в стороны — до уровня между подготовительным и 3-м основным положениями. Голова опускается, подбородок касается груди. На «раз» выполняется шаг правой ногой вперед на ребро каблука; носок направлен вверх; в момент шага правая нога в колене вытягивается. Левая нога также слегка вытягивается в колене. На «и» — левая нога подставляется в прямом положении сзади правой ноги на низких полупальцах; колено присогнуто и направлено вперед. Правая нога, вытянутая в колене, остается на ребре каблука. На «два» выполняется небольшой шаг правой ногой с ребра каблука на всю стопу; колено вытянуто. Левая нога, слегка присогнутая в колене, остается сзади на полупальцах.

3. Танцевальный бег

Как правило, простой шаг в танце выполняется в медленном и среднем темпах. При увеличении темпа и при исполнении мелодии в быстром темпе шаг переходит в бег. Существует три вида танцевального бега: шаг-бег (беговой шаг), бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперед.

Шаг-бег или беговой шаг. Исходное положение ног — первое прямое. Руки — в 3-м основном положении.

Начиная с правой ноги, выполняется небольшой шаг вперед на всю стопу с легким акцентированным ударом-притопом. Шаг-бег выполняется на каждую четверть или каждую восьмую такта в зависимости от темпа, на слегка присогнутых коленях, с «сокращенными» стопами. Беговой шаг может выполняться также на месте и с небольшим продвижением назад.

Бег с отбрасыванием согнутых ног назад. Исходное положение ног — первое прямое. Руки — в 3-м основном положении.

На каждую четверть или восьмую такта в зависимости от темпа, начиная с правой ноги, делается шаг-перескок на низкие полупальцы; колено присогнуто. Одновременно с перескоком левая нога, сгибаясь в колене, резко откидывается в прямом положении назад-вверх с вытянутой стопой.

В случае, когда шаг-перескок выполняется на полную стопу, левая нога сгибается в колене назад-вверх с «сокращенной» стопой.

Бег с отбрасыванием ног назад может выполняться с продвижением вперед, на месте и с небольшим продвижением назад.

Бег с поднятием согнутых ног вперед. Исходное положение ног — первое прямое. Руки — в 1-м основном положении.

На каждую четверть и восьмую такта в зависимости от темпа, начиная с правой ноги, делается небольшой шаг-перескок на низкие полупальцы; колено присогнуто. Одновременно с перескоком левая нога сгибается в колене и с вытянутой стопой резко поднимается в прямом положении вперед-вверх.

Этот вид бега может исполняться на месте, с очень небольшим продвижением вперед или назад, он хорошо сочетается с поочередными фиксирующими ударами правой и левой руки сверху по бедру то правой, то левой ноги.

Ход русского танца — это разнообразные шаги, бег и другие движения ног, присущие той или иной пляске, местности или области. При одном и том же движении ног — своеобразные положения и движения рук, осанки корпуса, особая манера держать голову сильно разнообразят эти ходы, резко изменяют их характер.

4. Дроби

Русский народный танец трудно себе представить без дробей. Пожалуй, ни один народный танец мира не отличается таким мастерством исполнения этого танцевального элемента. Что же такое дробь?

Это движение танца, которое состоит из сильных и резких ударов ногами в пол — полной стопой, полупальцами и каблуком.

В русском танце множество дробей и комбинаций из них. Часто про дробь говорят: «рассыпал горохом», «дробь горохом», «рассыпал дробью». Дробь называют «топотухой», «дробью-пристуком», «дробец», «рассыпухой», «пристуки», «от-топы» и ласково — «дробушечка», «дробушечки», «топотушка», «топотушки».

Перед тем, как начать исполнять дроби, необходимо освоить выполнение ударов — всей стопой, полупальцами и каблуком.

Притопы

Притопом или пристуком называется удар ногой в пол всей стопой. В старину притоп называли «утолоком». Как же исполняются притопы?

Это движение обычно занимает половину такта. Исходное положение ног — первое свободное. Руки - в 1-м основном положении.

На «и» (затакт) — правая нога, сокращенная в подъеме, сгибаясь в колене, слегка приподнимается над полом, на «раз» исполняется резкий удар всей стопой **правой ноги в пол между первым и вторым основными положениями. Ноги** в коленях должны быть вытянуты.

Притопы с полуприседанием

Это движение обычно занимает половину такта. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «и» (затакт) — левая нога сгибается в колене, правая, сгибаясь в колене, слегка приподнимается над полом. На «раз» исполняется сильный удар всей стопой правой ноги в пол на расстоянии стопы от левой. Обе ноги вытягиваются в коленях. Голова поворачивается в сторону правой ноги.

Притопы с подскоком

Это движение обычно занимает половину такта. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «и» (затакт) — левая нога сгибается в колене и, сделав небольшой подскок, опускается на всю стопу. Правая сгибается в колене и приподнимается над полом. На «раз» исполняется сильный удар всей стопой правой ноги в пол на расстоянии стопы от левой. Обе ноги вытягиваются в колене.

«Печатка» или одновременный притоп двумя ногами

Это движение обычно занимает половину такта. Исходное положение ног—1-е прямое. Руки — в 1-м основном положении.

На «и» согнуть колени обеих ног, на «раз» выполняется одновременный притоп двумя ногами, резкий, короткий, почти без прыжка, на присогнутых ногах. Руки раскрываются в 3-е основное положение.

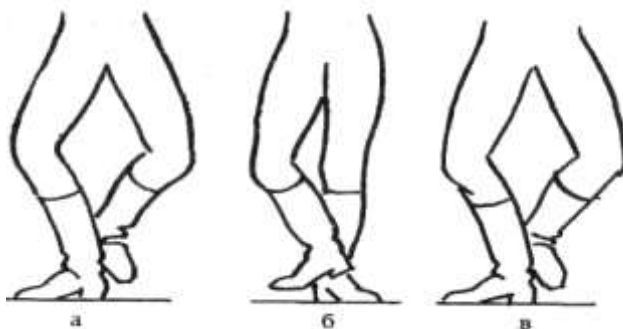
Удары полупальцами

Составной частью дроби является удар полупальцами — подушечкой стопы (в редких случаях носком). Однако удары полупальцами являются не только составной частью дроби, но и выполняются как самостоятельный элемент русского народного танца.

«Переборы»

Это движение обычно занимает половину такта. Исходное положение ног — третье свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «и» выполняется удар полупальцами правой ноги в пол в третьем свободном положении, на «раз» сделать перескок на правую ногу с акцентированным ударом полупальцами в пол. Одновременно левая нога, сгибаясь в колене, немного



поднимается над полом с сокращенным подъемом в свободном положении назад.

На «и» выполняется удар полупальцами, но левой ноги, в пол в третьем свободном положении сзади правой, на «два» сделать перескок на левую ногу с акцентированным ударом полупальцами в пол. И одновременно правая нога, сгибаясь в колене, слегка поднимается вперед с сокращенным подъемом в свободном положении.

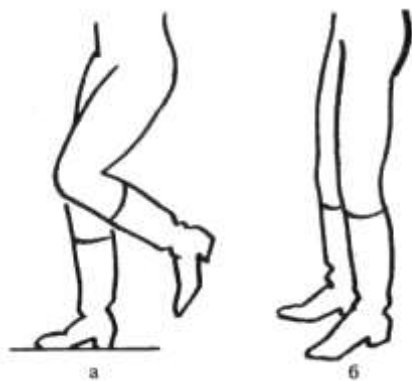
Составной частью дроби также являются удары каблуком.

Дробей в русской пляске очень много, но мы предлагаем вам познакомиться лишь с некоторыми простыми из них.

«Дробная дорожка»

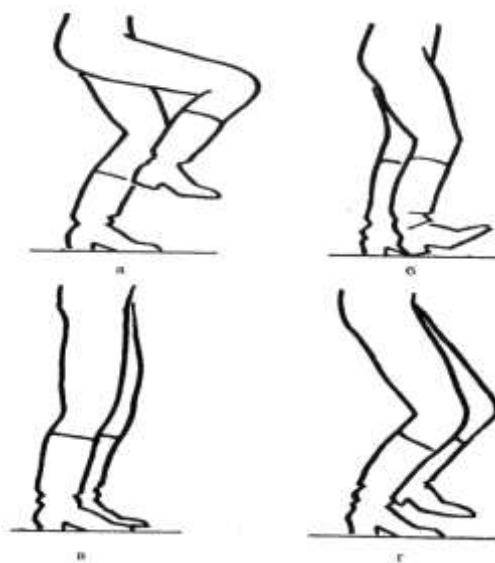
Это танцевальное движение представляет собой мелкую непрерывную дробь с одинарным ударом каблука, поочередно то с одной, то с другой ноги.

Это движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое прямое. Руки — в 1-м основном положении.



На «раз» сделать небольшой перескок вперед на всю стопу правой ноги в прямом положении, колено должно быть присогнуто и направлено вперед. Левая нога сгибается в колене и с «сокращенной» стопой высоко отделяется от пола в прямом положении назад-вверх. На «и» выполняется удар каблуком левой ноги в пол в первом прямом положении; стопа «сокращена». На «два» сделать небольшой перескок на всю стопу левой ноги; а правая нога отделяется от пола в прямом положении назад-вверх. На «и» сделать удар каблуком правой ноги в пол в первом прямом положении; стопа «сокращена».

«Дробная дорожка» может выполняться на месте, с продвижением вперед и в повороте.



«Дробь с подскоком»

Представляет собой движение с двойным ударом одной ногой — каблуком и всей стопой. Это движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое прямое. Руки — в 1-м основном положении.

На «и» (затакт) выполняется подскок на левой ноге. Правая нога, сгибаясь в колене, с «сокращенной» стопой невысоко поднимается над полом впереди корпуса в прямом положении. Левая нога с резким притопом всей стопой в пол опускается в первое прямое положение (рис. 46, а). На «раз» сделать резкий удар каблуком правой ноги у каблука левой (рис. 46, б). Одновременно со вторым ударом в первом прямом положении правая нога опускается на всю стопу. Центр тяжести переносится на правую ногу (рис. 46, в). Левая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола с «сокращенной» стопой впереди корпуса в прямом положении (рис. 46, г). На «и» выполняется небольшой подскок на

правой ноге. Левая нога, сгибаясь в колене, с «сокращенной» стопой невысоко приподнимается над полом в прямом положении. Правая нога с резким притопом всей стопой в пол опускается в первое прямое положение. На «два» сделать резкий удар каблуком левой ноги у каблука правой. Одновременно со вторым ударом в первом прямом положении левая нога опускается на всю стопу. Центр тяжести переносится на левую ногу. Правая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола с «сокращенной» стопой.

Русский народный танец делится на два основных жанра — хоровод и пляска, которые, в свою очередь, состоят из различных видов. Одним из самых распространенных и самых древних видов русского народного танца является хоровод.

5. Учись танцевать хоровод

Хороводы очень разнообразны в своих построениях, но начальной формой построения большинства хороводов является круг. Часто встречается двойной круг — круг в круге. Часто участники хоровода образуют два круга рядом, а иногда эти круги как бы переливаются один в другой, и движение их образует рисунок «восьмерки». Каждый рисунок, каждое построение хоровода имеет свое определенное название, например «круг», «воротца», «восьмерка», «колонна», «корзиночка», «карусель».

У многих людей при слове «хоровод» возникает картина плавного движения стройных девушек - «лебедушек», но хороводы исполняются в медленном, среднем и быстром темпах.

Фигуры хороводов могут быть организованы одними девушками (партнершами), или одними парнями (партнерами), или партнерами и партнершами вместе. Исполнители выстраиваются в одну линию или соединяются парами. Руки танцующих, соединенные при построении фигур, могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены вниз и так далее.

Мы предлагаем вам познакомиться с основными фигурами хоровода.

«Круг»

Эта фигура хоровода знакома вам с детства, наверное, все из нас водили хороводы вокруг елочки.

Число танцующих в круге не ограничено, но их должно быть не менее трех человек. Партнеры и партнерши поворачиваются лицом к центру круга и, взявшись за руки, образуют замкнутый круг. Руки свободно, без напряжения отходят от корпуса под небольшим углом вниз или вверх. Движение по кругу в хороводе идет по солнцу или по часовой стрелке. Сделав легкий полуоборот корпуса по ходу движения, партнеры и партнерши идут простым или переменным шагом.

«Два круга рядом»

Круги танцующих находятся на небольшом расстоянии друг от друга или совсем рядом. Каждый круг может двигаться как по направлению движения часовой стрелки, так и против ее движения. Повороты обоих кругов происходят одновременно или в одну, или в разные стороны. Танцующие двигаются такими же шагами, как и в продвижении по кругу.

«Круг в круге»

Один круг танцующих большой, а внутри него находится круг поменьше. Внешний круг перемещается по солнцу, а внутренний может двигаться как по часовой стрелке, так и в противоположную сторону.

«Корзиночка»

Фигура «корзиночка» образуется из двух кругов танцующих — круг в круге. Внешний состоит из партнеров, внутренний — из партнерш. Причем в кругах должно быть равное количество участников. Стоя лицом к центру, партнеры и партнерши берутся за руки, каждые образуя свой круг. Затем, сделав шаг к кругу девушек, партнеры поднимают соединенные руки и через головы девушек опускают их на руки партнерш, причем партнерша находится справа от партнера. Образуется единый переплетенный круг — «корзиночка». Число пар, участвующих в построении этой фигуры, не ограничено, однако их должно быть не менее четырех.

«Корзиночка» может двигаться различными шагами — «гармошкой», или «припаданием» в любую сторону. Головы в момент движения исполнители поворачивают по ходу движения, к своим партнерам или же к центру круга. Руки исполнителей могут находиться не только внутри круга, но и с внешней его стороны, то есть со стороны спины всех участников. Для такого перестроения партнеры поднимают соединенные руки вверх и через головы партнерш опускают за их спины, а затем партнерши поднимают соединенные руки вверх и через головы партнеров опускают за их спины, на соединенные руки партнеров.



«Восьмерка»

Эта фигура образуется из двух кругов, стоящих рядом. Круги движутся в различные стороны. В определенный момент ведущие одновременно разрывают круги, и участники через одного переходят из одного круга в другой, их общее движение образует рисунок, похожий на цифру «8». Круги как бы переливаются один в другой. Руки разрываются только в момент перехода из одного круга в другой. Количество участников или пар в каждом круге должно быть одинаковым. «Восьмерку» лучше всего исполнять простым или переменным шагом.

«Улитка»

Эта фигура образуется из круга. Для этого ведущий хоровода разрывает круг и, продолжая движение по спирали в том же направлении, но уже внутри круга, делает как бы новый круг, но меньший по диаметру, чем первый; затем он «завивает» второй, третий круги по концентрической окружности, круги становятся все меньше и меньше, а все идущие за ведущим точно повторяют рисунок его движения. Число кругов зависит от количества танцующих, участвующих в хороводе. Затем «улитку» «развивают». Есть три варианта «развивания» этой фигуры, то есть возвращения в исходное положение.

Вариант I. Продолжая движение, ведущий делает разворот влево на 180° и начинает выводить хороводную цепь по образовавшемуся между кругами коридору. Движение идет постепенно увеличивающимися кругами до образования первоначального круга. Все участники, идущие за ним, точно повторяют рисунок его движения. «Завивает» ведущий «улитку» по движению часовой стрелке, по солнцу, а «развивает» ее против движения часовой стрелки.

Вариант II. Хоровод останавливается, участники стоят лицом к центру круга. Ведущий, пригнувшись, проходит под руками одной пары первого внутреннего круга, затем второго и так далее, пока не выйдет из последнего внешнего круга, ведя за собой хороводную цепь. Затем он делает поворот направо и продолжает двигаться по направлению движения первоначального круга.

Вариант III. «Развивает» «улитку» второй ведущий, находящийся на другом конце хороводной цепи. Вся хороводная цепь начинает движение в обратном направлении, повторяя тот же рисунок, что и при «завивании». Круги идут по концентрической окружности, но постепенно увеличиваясь.

«З м е й к а»

Эта фигура хоровода может начинаться из линии, но чаще всего он является развитием круга. Ведущий хоровода, разорвав круг и продолжая двигаться внутри него, начинает делать повороты вправо и влево, подражая изгибам змеи. Все танцующие, не разрывая рук, следуют за ведущим. Двигаться «змейка» может и медленно, и довольно быстро, простым, переменным шагом и шагом с притопом.

«Колонна»

Это построение рядами. Каждый ряд может состоять из нескольких человек, но не менее двух. В каждом ряду должно быть одинаковое количество участников, стоящих на небольшом расстоянии друг от друга. Ряды могут состоять как из партнеров и партнерш, так и из одних партнерш. Несколько рядов, находящихся на небольшом расстоянии друг от друга, и образуют фигуру «колонна». Ряды стоят в затылок один другому. «Колонна» представляет собой вытянутый прямоугольник, в котором ширина рядов всегда меньше длины «колонны». Чаще всего в этом построении за руки не держатся. Самая маленькая «колонна», где каждый ряд состоит из двух человек, а общее количество рядов — три-четыре.

«Улица»

Два ряда, две параллельные линии, или два «порядка», стоящие на небольшом расстоянии лицом друг к другу, образуют фигуру «улица». Эти две линии сходятся или одновременно, или одна линия может Стоять, а другая

идти на нее, или одна линия может отступать, другая идти на нее. Чаще всего в этой фигуре танцующие держатся за руки и движутся простым или шаркающим шагами.

«Ворота»

Две линии исполнителей стоят парами одна против другой — «улицей». Пары одной линии берутся за руки и, подняв их вверх, образуют «ворота», другие руки свободно опущены вниз или же соединены с руками стоящих пар. Пары, стоящие напротив в другой линии, Простым или переменным шагом проходят под «воротами». Часто все пары одной линии, соединив руки и подняв их вверх, образуют непрерывные «ворота». Другая линия, с разъединенными руками проходит по одному под каждые «воротики». Иногда исполнители, взявшись за руки, стоят в круге. Ведущий, разорвав круг, через центр его ведет за собой хороводную цепь. Подойдя к любой паре, он дает знак «поднять ворота». Одна пара поднимает руки, и танцующие проходят в образовавшиеся «ворота» .

Построения из «воротиков» бывают разные, например: пары, взявшись за руки, стоят по кругу. Одна половина пар стоит лицом по направлению движения часовой стрелки, другая половина пар — против ее движения. Одновременно все пары начинают двигаться навстречу друг другу простым или переменным шагом по линии круга. Одна половина пар исполнителей образует «ворота», остальные пары проходят под ними. Продолжая движение по кругу, теперь уже другая половина исполнителей делает «ворота», а остальные пары проходят под ними; четное количество пар расположено по кругу, причем каждые две пары стоят лицом друг к другу. Одновременно все начинают движение по кругу: пары, идущие по движению часовой стрелки, образуют «воротики», а пары, идущие против движения часовой стрелки, проходят под их руками. Затем пары, идущие против движения часовой стрелки, образуют «воротики», а другие пары проходят под ними.



«Прочес» или «Гребень»

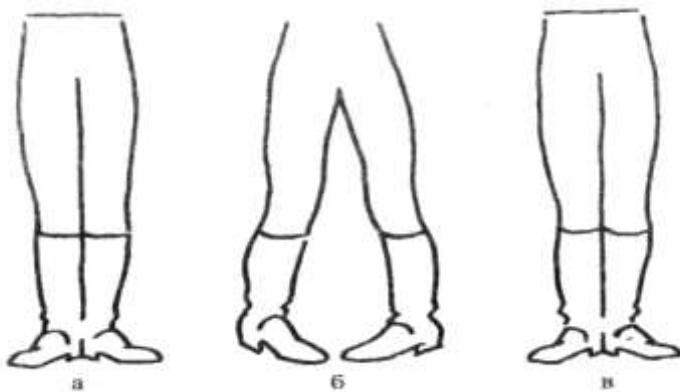
Две линии танцующих выстраиваются друг против друга «стенкой», движутся навстречу простым или переменным шагом. Руки исполнителей

свободно опущены вниз. Обе линии встречаются, и исполнители, продолжая двигаться, проходят сквозь линии правым или левым плечом. Линии меняются местами.

6. Некоторые танцевальные элементы русского таца **«Гармошка»**

Это движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «и» (затакт) каблук правой и носок левой ноги немного приподнимаются над полом и скользящим движением переводятся вправо. На «раз» опустить каблук и носок **на** пол, носки соприкасаются, каблуки разведены в стороны. На «и» немного приподнять носок правой и каблук левой ноги над полом и скользящим движением перевести вправо. На «два» опустить каблук и носок на пол, каблуки соприкасаются, носки разведены в стороны. Движением «гармошкой» двигаются как вправо, так и влево, а также поворачивают вокруг своей оси по кругу. Тяжесть корпуса незаметно перемещается на левую ногу при движении вправо, а при движении влево — на правую ногу. «Гармошка» иногда выполняется с согнутыми коленями, а также можно приседать и подниматься на каждый поворот каблука и носка.

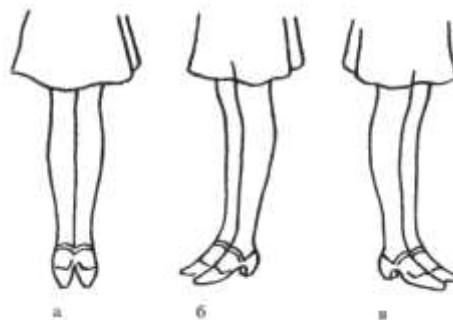


«Елочка»

Это движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое прямое. Руки—в 1-м основном положении. Голова должна быть повернута в сторону по ходу движения.

На «и» (затакт) слегка приподнять над полом носки обеих ног и, соединив вместе, скользящим движением перевести вправо. Тяжесть корпуса располагается на каблуках обеих ног. На «раз» опустить на пол соединенные носки обеих ног, направленные немного в сторону вправо, а корпус остается прямым. На «и» слегка приподнять над полом каблуки обеих ног и, соединенные вместе, скользящим движением перевести вправо (рис. в). Тяжесть корпуса располагается на носках (полупальцах) обеих ног. На «два» опустить на пол каблуки обеих ног в первое прямое положение. Носки ног теперь направлены влево. Положение корпуса не меняется.

«Елочкой» также как и «гармошкой» можно двигаться как вправо, так и влево, а также по кругу, поворачиваясь вокруг своей оси.



Припадания

Припадания в первом прямом положении

Это движение обычно занимает половину такта. Исходное положение ног — первое прямое, каблук левой ноги приподнят над полом, колено присогнуто и направлено вперед. Тяжесть корпуса находится на правой ноге. Руки — в 4-м основном положении.

На «и» (затакт) исполнить мягкий подъем на полупальцах левой ноги; колено при этом выпрямляется. Правая нога слегка приподнимается над полом, стопа параллельна полу. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу. На

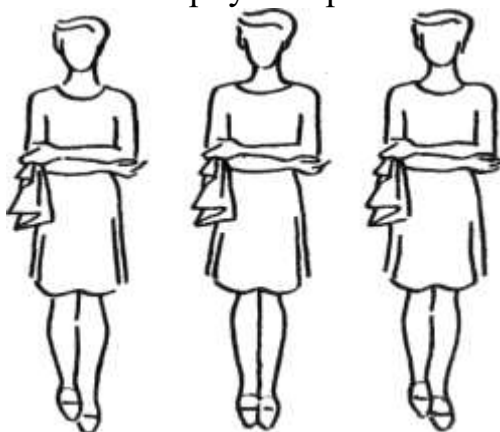


Рис. Припадания в первом прямом положении

«раз» правую ногу плавно всей стопой опустить на пол в исходное положение; колени обеих ног согнуты и направлены вперед. Левая нога слегка приподнимается над полом. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

Припадания в третьем свободном положении с подъемом на полупальцы

Это движение занимает половину такта. Исходное положение ног — третье свободное. Руки — в 1-м основном положении.

На «и» (затакт) левая нога делает небольшой подъем на полупальцы, одновременно с этим правая нога, отделившись от пола, чуть выворотом открывается в сторону не выше 35°, носок вытянут и направлен в пол. Колени обеих ног вытянуты. Голова повернута по ходу движения. На «раз» опустить правую ногу на пол с носка на всю ступню в небольшое

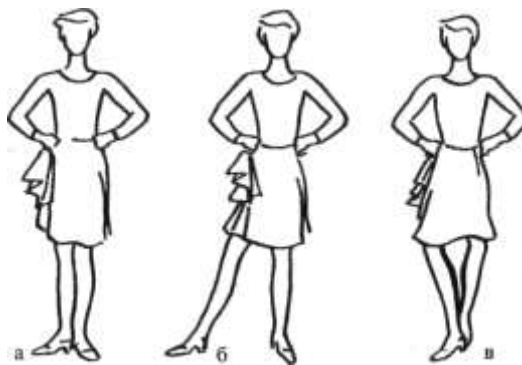


Рис. Припадания в третьем свободном положении с подъемом на полупальцы
полуприседание. Одновременно левая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола и со свободной стопой подводится сзади к щиколотке правой (рис. в). На «и» сделать паузу или левую ногу, согнутую в колене, опустить позади правой на полупальцы. Тяжесть корпуса при этом переносится на левую ногу, обе ноги вытягиваются в коленях, и движение повторяется снова.

При выполнении движения необходимо обращать внимание на следующее:

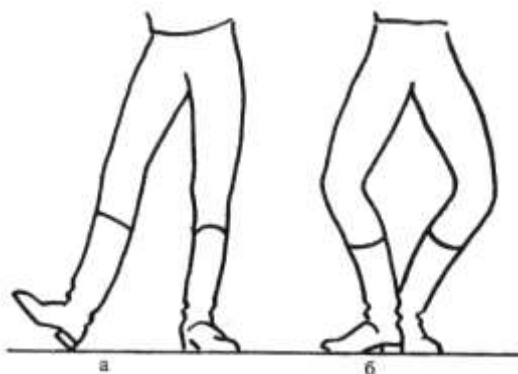
- * корпус должен быть прямым, плавно двигаться вверх и вниз, не наклоняясь из стороны в сторону;
- * шаги должны быть небольшими, особенно у партнерши;
- * нога, делающая шаг вправо или влево, должна ставиться на пол вначале на носок, а потом уже переходить на всю ступню.

Припадания в третьем свободном положении без подъема на полупальцы

Движение обычно занимает половину такта. Исходное положение ног — третье свободное, правая нога впереди. Руки — в 1-м основном положении. Голова поворачивается по ходу движения.

На «раз» сделать небольшой шаг правой ногой в сторону — вправо на всю стопу или на ребро каблука (рис.а). Колени обеих ног свободны. На «и» левую ногу, слегка сгибая в колене, отделить от пола и опустить на полупальцы сзади правой ноги в третье основное положение с одновременным небольшим полуприседанием на обеих ногах (рис б).

При продолжении этого движения одновременно с шагом правой ноги в сторону левая нога, оставаясь на полупальцах, вытягивается в колене.



«Ковырялочка»

Это движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое свободное. Руки — в 1-м основном положении.

«Ковырялочка» без подскоков

На «и» (затакт) сделать поворот корпуса влево на левой ноге на низких полупальцах. Одновременно правой ногой, сгибая в колене в прямое положение с вытянутым носком, сделать сильный взмах от колена назад-вправо (рис. а). Голову повернуть вправо по направлению к правой ноге, взгляд направляется через плечо на стопу правой ноги. На «раз» опустить правую ногу, полусогнутую в колене, которое направлено влево, носком в пол; пятка направлена вправо (рис. б). Положение корпуса и головы не меняется.

На «и» — одновременно со скользящим движением на низких полупальцах левой ноги, свободной в колене, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно с поворотом корпуса правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается на 45°; стопа «сокращена» (рис. в).

На «два» — правую ногу, вытянутую в колене, опустить на пол на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок; подъем стопы сокращен, носок направлен вверх. Колено левой, опорной ноги в этот момент может быть вытянуто или полусогнуто.

Взгляд направляется на носок правой ноги или прямо перед собой. «Ковырялочка» с подскоком

На «раз» — сделать легкий подскок на левой ноге, полусогнутой в колене, и поворот корпуса влево. Одновременно с этим правая нога, сгибаясь в колене в прямом положении с вытянутым носком, делает сильный взмах от колена назад-вправо. Голову повернуть вправо по направлению к правой ноге, взгляд направляется через плечо на стопу правой ноги. На «и» — опустить правую ногу, полусогнутую в колене, невыворотом носком в пол; колено направлено влево, стопа — вправо.

На «два» — сделав легкий подскок на левой ноге, полусогнутой в колене, одновременно повернуть корпус и голову вправо, к правой ноге. Одновременно с этим правую ногу, вытягивая в колене, поднять на 45°; стопа сильно «сокращена», носок направлен вверх.

На «и» — правую ногу, вытянутую в колене, опустить на пол на ребро каблука в ту точку, где раньше находился носок. Стопа ноги «сокращена», носок направлен вверх. Колено левой, опорной ноги в этот момент может быть вытянуто или полусогнуто. Положение корпуса исполнителя не меняется, взгляд направлен на носок правой ноги, или голова поворачивается влево.

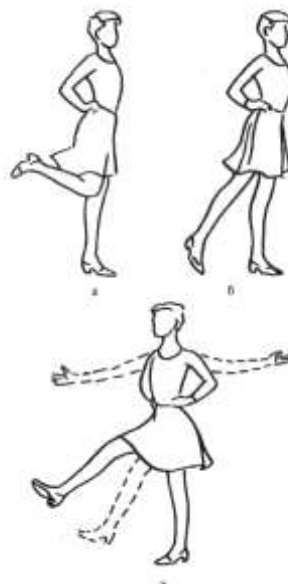
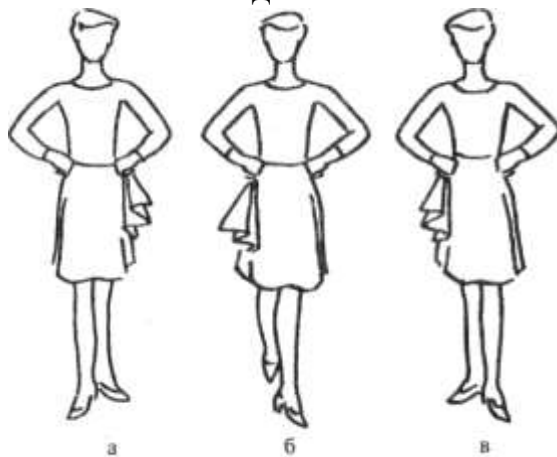


Рис. Ковырялочка
«Веревочка»

Трудно себе представить русский танец без этого движения, когда ноги энергично «вьют веревочку». Закидывание одной ноги за другую и составляет движение «веревочка», которое занимает половину такта. Мы познакомим вас с простой или одинарной «веревочкой», которая является основой других видов «веревочек».

Простая (одинарная) «веревочка» из третьего свободного положения (правая нога впереди).

На «и» (затакт) — после небольшого приседания левая нога проскальзывает вперед через низкие полупальцы на всю стопу, одновременно правая нога, сгибаясь в колене, поднимается в свободном положении впереди левой, не прика-



саясь к ней, до колена и на том же уровне переводится назад (рис.б); пятка не должна подниматься выше колена левой ноги.

На «раз» — опустить правую ногу сзади левой на низкие полупальцы в третье свободное положение (рис. в). Колени обеих ног присогнуты. На «и» — одновременно с проскальзыванием правой ноги вперед с низких полупальцев на всю стопу левая сгибается в колене, поднимается в свободном положении впереди правой, не прикасаясь к ней, до колена и на том же уровне переводится назад.

На «два» — опустить левую ногу сзади правой на всю стопу в третье свободное положение.

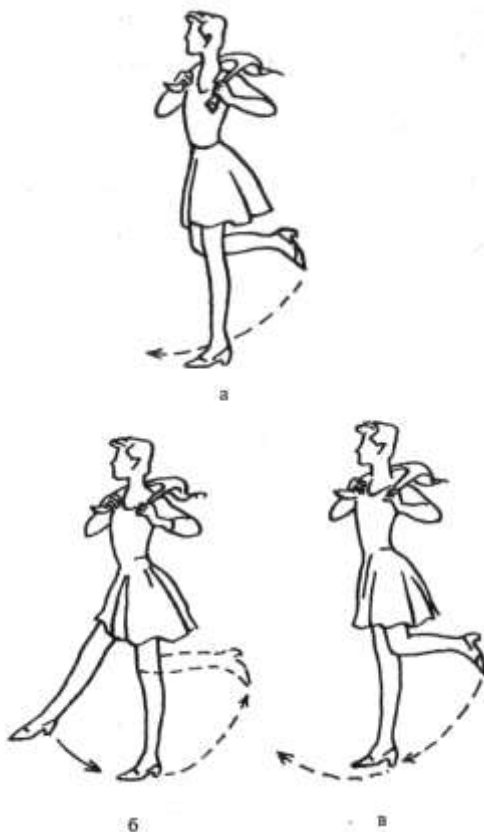
«Моталочка»

«Моталочкой» называется сочетание движений ног, если «мотать» поочередно от себя—к себе одной, а затем от себя—к себе другой ногой.

«Моталочка» с подскоком на полупальцах

Это движение занимает один такт. Исходное положение ног—первое прямое. Руки — в 1-м основном положении.

На «раз» — сделав одновременно небольшой подскок на полупальцах левой ноги, присогнутой в колене, правая нога, сгибаясь в колене, поднимается в прямом положении назад со свободной стопой (рис. а). На «и» — правой ногой, опускаясь, сделать в прямом положении мазок полупальцами по полу и поднять вперед не ниже 45° с вытянутым коленом и стопой (рис.б). На «два» — сделав небольшой подскок на полупальцах, левая присогнутая нога вытягивается в колене. Положение правой ноги не меняется. На «и» — правой ногой, опуская в перекрещенном положении, сделать мазок полупальцами по полу около носка левой, как бы подбивая ее



(рис. в), слегка согнуть в колене и опустить на низкие полупальцы на место левой. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимается в прямом положении назад со свободной стопой. - Затем движение повторяется с другой ноги.

«Маятник»

Одним из разновидностей «Моталочки» является движение «Маятник», которое выполняется только одной ногой подряд. При исполнении этого танцевального движения нога «шаркает» — движется от колена вперед-назад или вправо-влево, словно маятник у часов.

«Маятник» с подскоками на всей стопе

Это движение занимает один такт. Исходное положение ног — первое прямое. Руки — в 3-м основном положении.

На «раз» — правой ногой, присогнутой в колене, сделать небольшой подскок и резко, с акцентом в пол, опустить на всю стопу. Одновременно левая нога, сгибаясь в колене, поднимается в прямом положении назад со свободной стопой.

На «и» — левой ногой, опуская, сделать в прямом положении скользящий удар ребром каблука или всей стопой по полу возле правой и, вытягивая в колене, поднять вперед на 45° с «сокращенной» стопой.

На «два» — сделать небольшой резкий подскок на всей стопе правой ноги, присогнутой в колене. Положение левой ноги не меняется.

На «и» — левой ногой, опуская в прямом положении, сделать скользящий удар ребром каблука или полупальцами по полу около правой и, сгибаясь в колене, поднять в прямом положении назад со свободной стопой.

А затем движение повторяется с той же ноги.



«Хлопушки»

Одним из основных и очень распространенных элементов русского народного танца являются «хлопушки». Он состоит из большого количества и сочетаний хлопков и ударов. Хлопок делают ладонью одной руки о ладонь другой, а удар — ладонью по голенищу сапога, бедру, подошве. Ладонь руки при исполнении хлопка или удара должна быть крепкой и напряженной, локти отведены от корпуса, после удара или хлопка руки быстро- и широко разводятся в стороны. «Хлопушки» в русском танце исполняются в основном партнерами, но иногда они исполняются в паре с партнершей.

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.

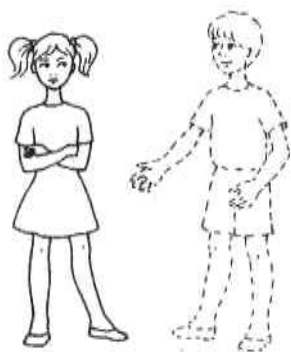


Рис. 1

Искоса взгляд (на партнера)

Тайком наблюдать. Не удостождать (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 («отводишь, прятать глаза»). Увиливать <>и ответа.

ОПИСАНИЕ: можно стоять лицом, вполборота или боком к партнеру; взгляд направить в сторону-вниз от него (рис. 2).

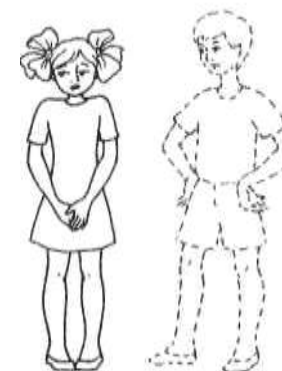


Рис. 2

Изпод бровей взгляд

Быть угрюмым, упрямым, враждебным (рис. 3), обиженным. Выразить несогласие, протест.

ОПИСАНИЕ: голова опущена; взгляд из-под нахмуренных 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). Разглядывать что-то наверху. Обращаться

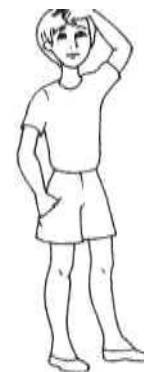


Рис. 4



Рис. 5

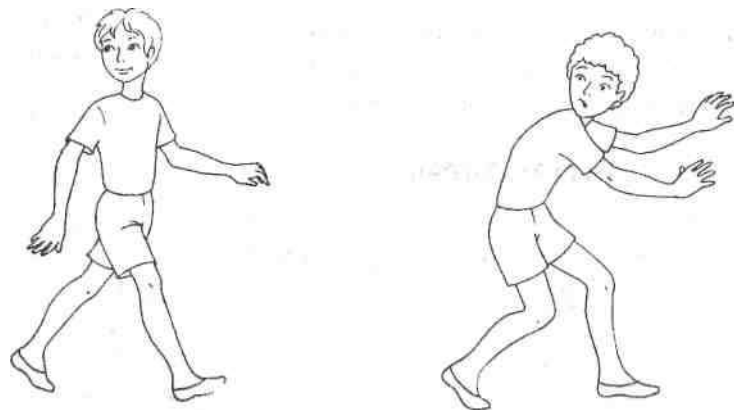
к тому, что находится выше — солнцу, небу, птицам и др. (см. рис. 11). Притворяться, что «нипри чем» (рис. 5).

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

положение корпуса «закрытое», плечи ссутулены.

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-КО 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).

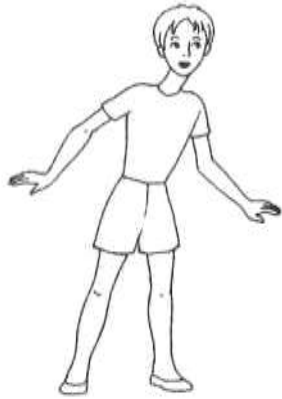


Рис. 16

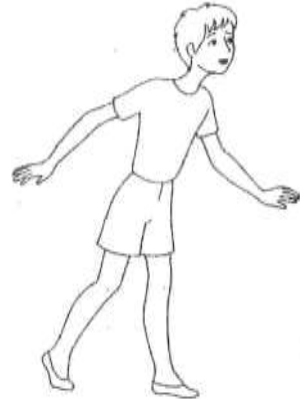


Рис. 17

ОПИСАНИЕ: шея вытянута (вверх, вперед или в сторону), плечи опущены, корпус прямой; подбородок слегка приподнят; на лице соответствующая мимика.

ПРЯМОДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ, ПРИПОДНЯВ 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-

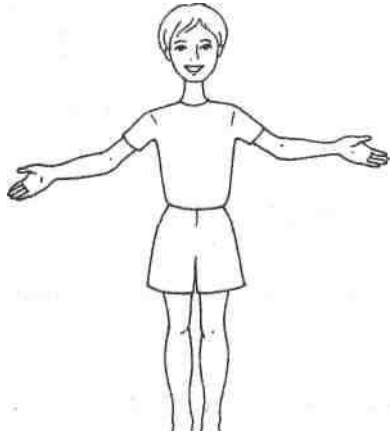


Рис. 18

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.

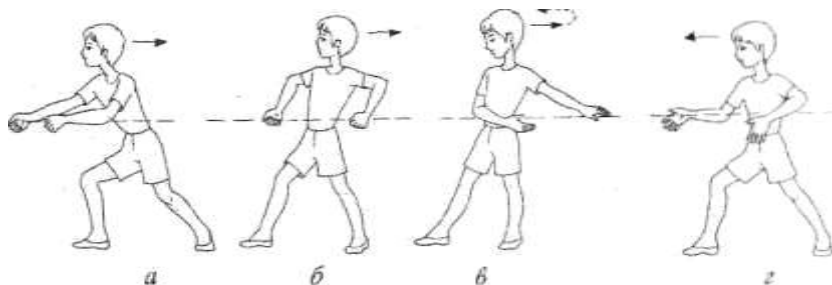


Рис. 22

КАЧАНИЯ КОРПУСОМ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

1. Изображать раскачивание под ветром деревьев, трав и др. (рис. 23).

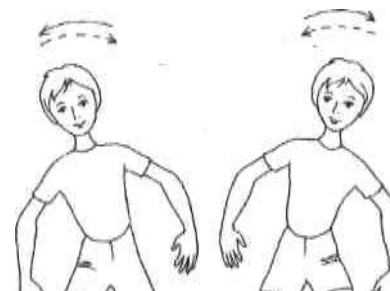
ОПИСАНИЕ: сгибаясь в пояснице, наклонять корпус то в одну сторону, то в другую, переводя тяжесть тела с ноги на ногу; при этом руки подняты над головой и качаются из стороны в сторону, изображая ветви деревьев, стебли трав; голова при поднята, взгляд сопровождает движения рук.



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

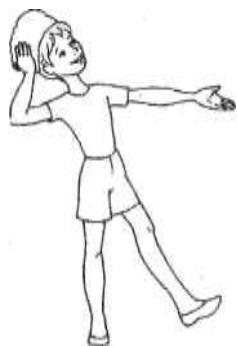


Рис. 25

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

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.



Рис. 27

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).

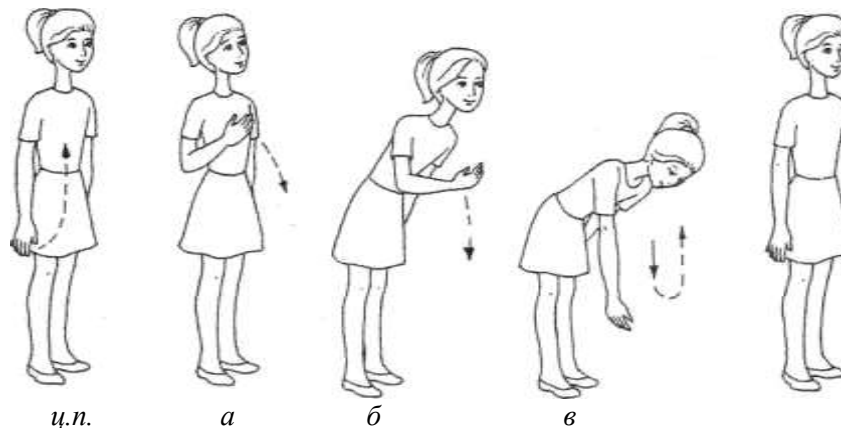


Рис. 29

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).

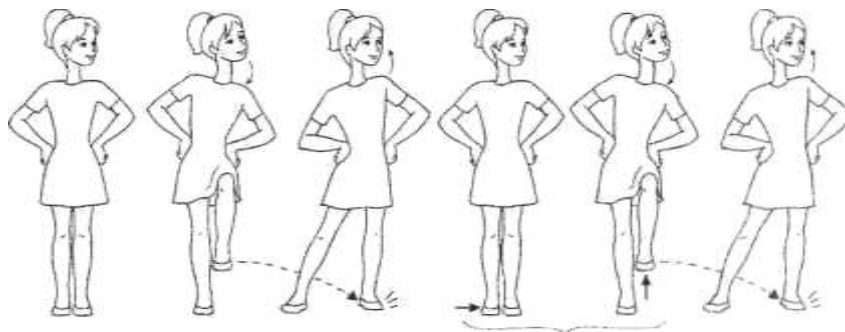
ОПИСАНИЕ: плечи выведены вперед и опущены вниз, спина сутулая. При этом голова может быть в прямом положении и/или слегка откинута назад (при выражении хорошего, доброжелательного настроения), или опущена вниз (при выражении сосредоточенности, угрюмости); руки несколько отведены от корпуса (чтобы подчеркнуть 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. Ширина, 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 сутулена, 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»).



Рис. 33

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. 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).

Зарукивзятьдругого

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.

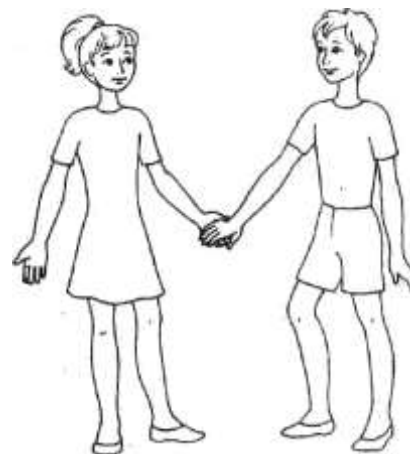


Рис. 37



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.

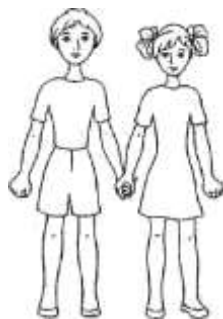


Рис. 98

В КРУГУ СТОЯТЬ

1. Объединиться (рис. 99).



Рис. 99

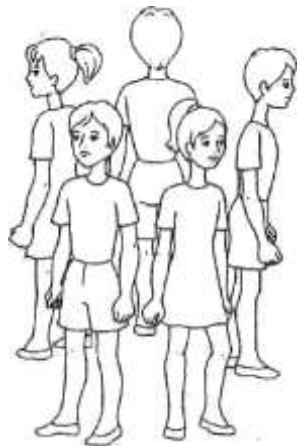
ОПИСАНИЕ: СТОЯТЬ ЛИЦОМ В КРУГ; можно взяться за руки.

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».

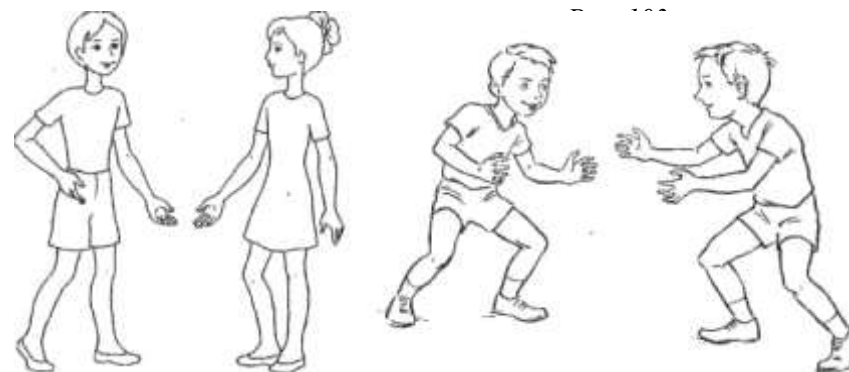


Рис. 102

2. Противоборствовать, противостоять (рис. 103).

ОПИСАНИЕ: стоять друг напротив друга. При этом позы напряженные, «закрытые», выражающие готовность к нападению или защите.

ОТВЕРНУТЬСЯ ДРУГ ОТ 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.

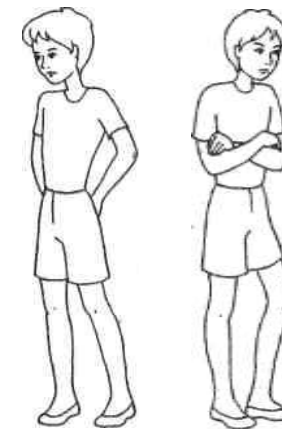


Рис. 104

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.

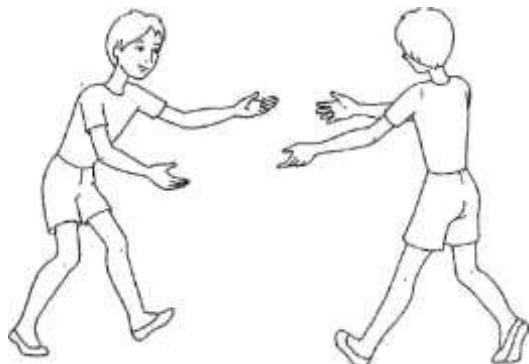


Рис. 105

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.

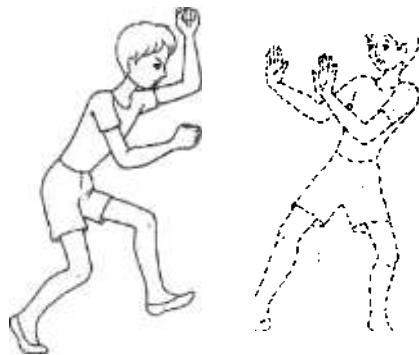


Рис. 106

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.

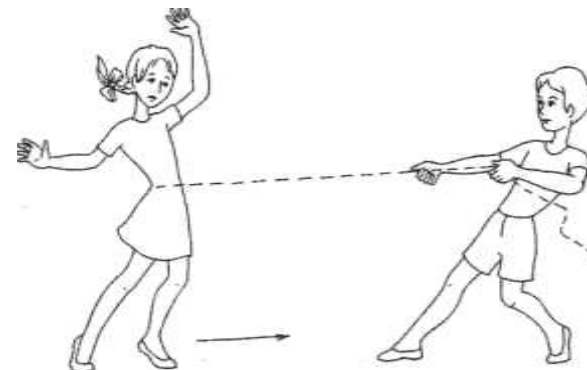


Рис. 107

ТЯНУТЬ ЗА СОБОЙ 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.

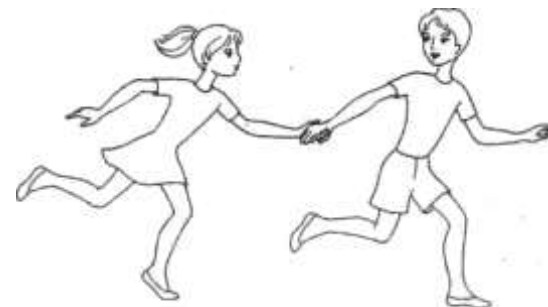


Рис. 108

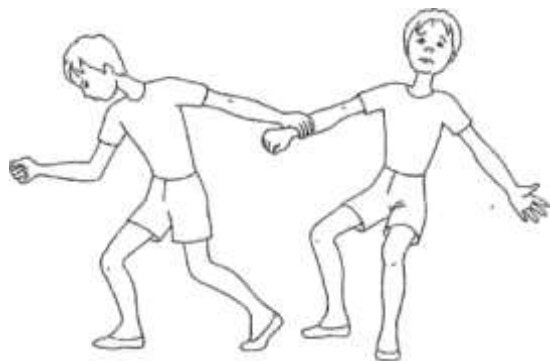


Рис. 109

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).

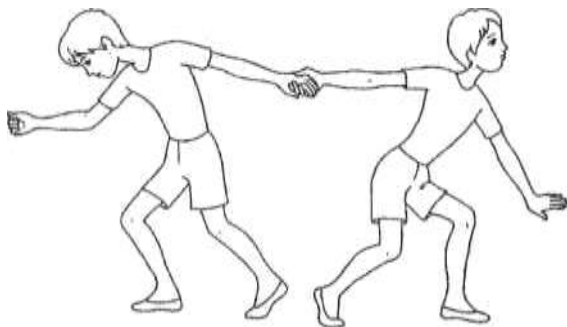


Рис. 110

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

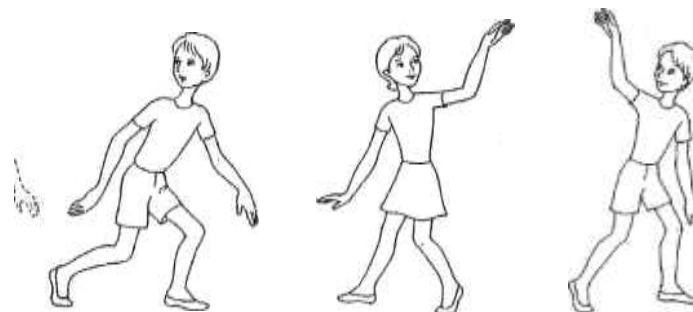


Рис. 112

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.

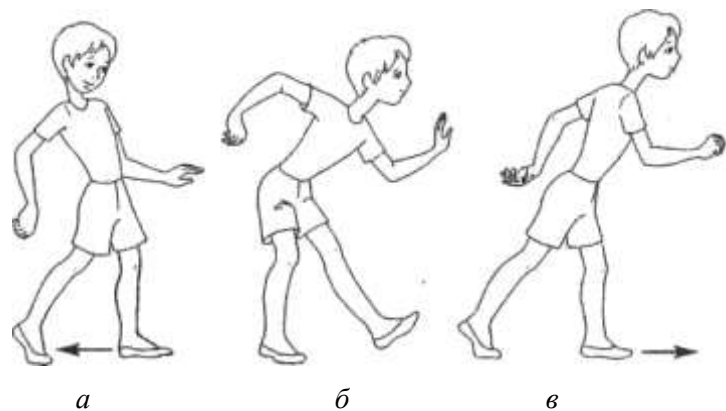


Рис. 115

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!

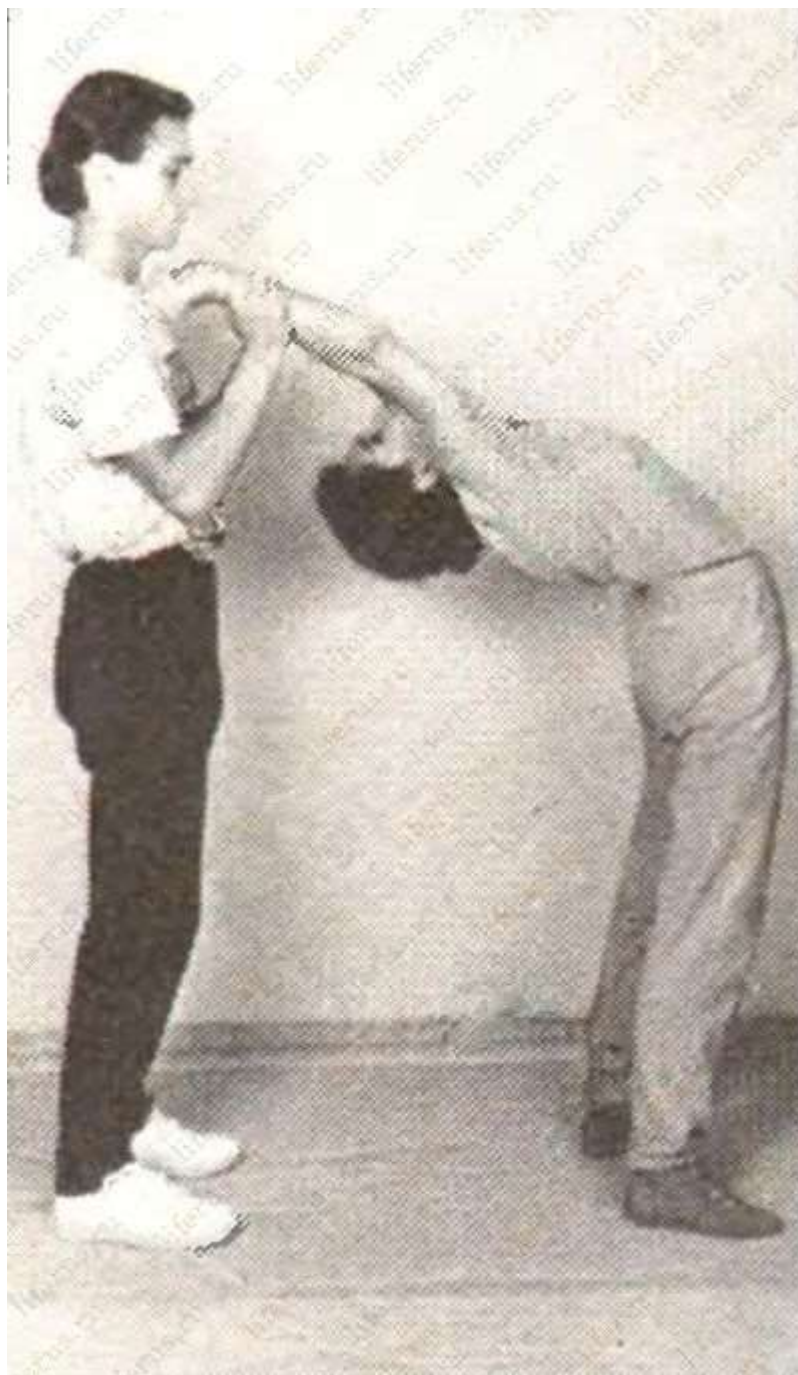
УПРАЖНЕНИЕ 1

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.

