

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.Гольшкина Приказ №54 от 26.05.2023
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности

«ВОЛШЕБНЫЙ МИР ТАНЦА»

Возраст учащихся – 5 - 6 лет

Уровень освоения – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

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 «Волшебный мир танца»
3. Сведения об авторах		
3.1.	Ф.И.О., должность	Педагоги дополнительного образования Антонова Галина Павловна Гончарова Анастасия Юрьевна
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

		<p>утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и 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..	Уровень программы	Ознакомительный
4.7	Возраст обучающихся по программе	5-6 лет
4.8	Продолжительность обучения	1год
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.

Актуальность данной программы «В мире танца» заключается в том, что танцевальное объединение является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения обучающихся к хореографии. 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 двигательные 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.

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).



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 5 до 6 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Объем и срок освоения программы. Учебный курс - 144 часа (2 раза в неделю по два занятия, длительностью 45 минут каждое с динамическим интервалом не менее 5 минут).

Индивидуальные занятия 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. Принимаются все желающие дети с 5-летнего возраста (без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных).

Количество детей в младшей группе 15 человек, учитывая, что здесь ведутся групповые занятия, требующие большого количества исполнителей.

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, сценариев изучение новых танцевальных движений и др.

Особенности организации образовательного процесса.

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

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.

Этапы работы	Длительность
1. Подготовительный	1 - 2 месяца
2. Учебный	7-8 месяцев

Этапы отличаются по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, возрастному цензу, степени индивидуализации подходов.

Первый этап (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 (учебный) - базовый этап дальнейшего изучения основ хореографии с элементами свободной пластики, усложненных форм партерной гимнастики, освоение игрового этюдного материала, основ актёрской выразительности, способности к музыкально-танцевальной импровизации и первичным формам концертного публичного исполнительства.

1.2.Цель программы

Цель программы

Создание детского танцевального коллектива, вовлекающего ребенка в творческий процесс посредством хореографии, формирование у обучающихся танцевальных знаний, умений, навыков на основе овладения программным материалом, создание условий для полноценной духовной жизни, разностороннего развития личности обучающегося, формирование в нем эстетического чувства.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

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.

обучающие:	развивающие:	воспитательные:
<ul style="list-style-type: none">- научить детей правильно красиво ходить, держать спину,- обучить элементарным ритмическим упражнениям на развитие подвижности шеи, рук, коленного и голеностопного суставов.	<ul style="list-style-type: none">- развить начальные физические данные детей посредством занятий партерной гимнастикой,- развить чувство ритма,- развить музыкальность ребенка посредством участия в развивающих играх.	<ul style="list-style-type: none">- воспитать аккуратность, пунктуальность, вежливость, дисциплинированность, эмпатию и коммуникативность.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ 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 притопу	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**

Содержание учебного плана

№	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. 	Учебно-тренировочное занятие	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», «Колокольчики», «Ловим комариков».</p> <p>Хлопки в парах: «Стенка», «Большой бубен», «Крестики».</p>	Учебно-тренировочное занятие	Должны знать основные понятия, связанные с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке	Беседа, контрольный показ

1.2	Три жанра музыки (песня, танец, марш)	6	2	4	<p><i>Теория.</i> Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки – веселая, грустная, спокойная; темп – медленный, умеренный, быстрый.</p> <p><i>Практика.</i> Движение характере и темпе музыки.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие лада в музыке (мажор, минор) Уметь согласовывать движения со строением музыкального произведения. Уметь отражать ладовую окраску в танцевальных движениях.</i>	Беседа, контрольный показ
1.3	Танцевальные шаги и перестроения	10	2	8	<p><i>Теория.</i> Различные виды танцевальных шагов и перестроений.</p> <p><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.</p> <p>Шаг на носках: пружуныющий, крадущийся, боковой («крстик»), шаг окрестный вперед-назад («косичка»), семенящий («плавающий»).</p> <p>Шеренга, колонна, цепочка, перестроение.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Должны иметь представление о длительности нот в соотношении с танцевальными шагами</i>	Беседа, контрольный показ
1.4	Движения в образах любимых героев из мультфильмов	2		2	<p><i>Практика.</i> Танцевальные шаги в образе животных, героев из мультфильмов под различный музыкальный темп, ритм.</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь воспроизводить ритмический рисунок. Научиться сочетать музыкально-ритмические упражнения с танцевальными движениями.</i>	Беседа, контрольный показ
2.	Элементы народного танца	20						
2.1	Элементарные основы народной хореографии	12	2	10	<p><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-</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь исполнить удары стопой по 6-ой позиции и по 3-ей, тройной притоп. Знать понятие закрытые и открытые руки.</i>	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: раскрывание 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>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Уметь правильно исполнять</i> притопы, «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 (демплие) по 1, 2, 3-й позициям. Вытягивание ноги (батан тандю) в сторону, вперед из 1-й и</p>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «классический танец». Знать позиции ног и рук. Уметь исполнить Some по 6-ой позиции.</i>	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 коврике, 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.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «флекс», «поинт», «выворотность». Уметь исполнить упражнения «Складочка», «Коробочка», «Лягушка», «Цветок», шпагаты.</i>	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.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «артист», «эмоции». Уметь исполнить этюд на заданную тему.</i>	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.	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «образы». Уметь исполнить этюд или задание на заданную тему, координирую свои движения и добавляя</i>	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: поднимание 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>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Знать понятие «мышцы». Знать из чего состоит тело (основные части тела). Уметь исполнить комплекс упражнений на разогрев мышц.</i>	Контрольный показ

					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.			
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 («качалочка»).	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». «Контракшн», «релиз» в различных комбинациях Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине).	Учебно-тренировочное занятие	Знать понятие «контракшн», «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>	<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	<i>Применять полученные знания для правильного исполнения танца</i>	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 	<i>Концерт</i>	Уметь применять полученные знания при исполнении танца	Открытый урок или отчетный концерт (итоговая аттестация)

					<p>➤ беседа с родителями</p> <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>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

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.

Обучающиеся, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить общие сведения об искусстве хореографии, его специфике и особенностях, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах танца.

Отчетный концерт проводится в конце учебного года.

К концу года обучения обучающийся

Предметные

Обучающиеся должны знать:

- следующие движения: припадания, боковой шаг, шаг с притопом, ковырялочку, уметь исполнить переменный шаг;
- позиции ног и рук классического танца; уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.
- правила постановки ног у станка;
- положение ног сюрле ку де пье – «условное», «обхватное».
- разницу между круговым движением и прямым (на примере батман тандю и рон де жамб пар тэр);

Обучающиеся должны уметь:

- 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;
- распознавать характер старинной музыки, уметь исполнить элементы русского танца;
- передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- исполнять простейшие элементы русского народного танца, такие как притоп, припадание, «ковырялочка», хлопучки в простейших ритмических рисунках;
- учащиеся освоят постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.

Метапредметные

Познавательные УУД

- формирование первоначальных представлений о значении общей физической подготовки для укрепления здоровья ребенка (физического, социального и психологического);

- формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии танцевальной акробатики на развитие ребенка (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- формирование первоначальных знаний о танцевальной акробатике и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- овладение лексикой и техническими приемами с помощью педагога.

Регулятивные УУД

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Коммуникативные УУД

- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Личностные

- сила, выносливость, смелость, воля, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развитие творческих способностей детей (внимание, мышление, воображение, фантазия);
- развитие чувства «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия.

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».

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Продолжительность каникул (зимних) – 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).

Информационное обеспечение.

- <http://pokoleniedeti.ru/>
- <http://forum.vneclasska.ru/>
- <http://rudocs.exdat.com/>
- <http://lib.rus.ec/>
- <http://horeograf.at.ua/>
- <http://horeograf.at.ua/>
- <http://cwr.ucoz.ru/>
- <http://www.horeograf.com/http://festival.1september.ru/>
- <http://valentinka.by/>
- <http://ddtstep.ucoz.kz/>
- <http://valentinka.by/>
- <http://studentbank.ru/>
- <http://www.tsiac.ru/> и т.д.

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.

2.3. Форма аттестации

Способы проверки результатов.

- Открытые занятия.

Отчеты танцевального коллектива планируются или в виде открытых занятий, или как концертное выступление. 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.

Форма подведения итогов реализации 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.

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.

- ❖ 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 выступают в ансамбль танца «Орион» (учащиеся должны исполнить детский сюжетный номер).

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

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретические знания, владение и оперирование спец.терминами					Практические умения и навыки																				Творческие способности	Коммуникативные навыки					
		Умение дать обоснованную эстетическую оценку					Умение воспринимать эстетический объект					Музыкальность					Эмоциональная сфера					Пластичность, гибкость							Техника исполнения движений				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1.																																	
2.																																	
3.																																	
4.																																	
5.																																	
6.																																	
7.																																	
8.																																	
9.																																	
10.																																	
11.																																	
12.																																	
13.																																	
14.																																	
15.																																	
	ИТОГ О: обучающихся: уровни (в %):																																
Уровни оценивания обучающихся: (в соответствии делается отметка)		1 – низкий 2 – ниже среднего 3- средний 4 – выше среднего 5- высокий					Расчет среднего показателя по практическим умениям и навыкам: низкий – ниже среднего – средний – выше среднего – высокий -																										

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, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; снятие напряжения
Система инновационной оценки «портфолио»	– Стимулирование положительной мотивации к обучению; – Анализ количественных и качественных результатов – Профориентация
Арт-терапия (сказкотерапия, цветотерапия, музыкотерапия)	– Снимает напряжение, мышечные зажимы, чувство тревоги, агрессии, раскрытие личностных способностей детей.

2.5. 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 танцевальных навыков 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. партерная гимнастика;
6. 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, что 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

*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.

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. 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).

Условия реализации.

Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и формы занятий в танцевальном объединении. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведение журнала посещаемости, выборе родительского комитета, составление тематического плана. Забота о художественном оформлении танцевального помещения, где проходятся занятия, о чистоте и порядке в зале, сохранности станков. Зеркал, музыкального инструмента и т.д., проверка внешнего вида учеников, формы одежды для занятий танцами (репетиционный костюм,

танцевальная обувь, прическа); беседы с родителями о целях и задачах, перспективном плане танцевального объединения, предстоящих выступлениях и поездках, - это тоже часть условий реализации детского творчества.

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.

В этот здоровый процесс соревнования включаются не только сами ученики 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 обогащен 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;
- прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- прием воспитания подсознательной деятельности;
- прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

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

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 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, его смысловую нагрузку;
3. слушание музыки и ее анализ;
4. разучивание элементов, движений, переходов и рисунка танца.

Этот **метод** является **традиционным** и 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.

Методическое обеспечение программы

ПРИЛОЖЕНИЕ А

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.

Репертуарный план (в составе отчетного концерта в 2-х отделениях).

Танцевальные композиции:

- «Экипаж»
- «Мы танцуем»

Материалы итоговой аттестации

Форма проведения итоговой аттестации:

Открытое занятие ,отчетный концерт.

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 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.

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.

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, прическе, 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 эзерсисе 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 эзерсисе 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 подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук

Внизу — руки опущены вдоль тела.

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

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

В стороны — плечи и руки составляют одну прямую линию.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Позиции рук в парах

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону)

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

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

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

Дети стоят лицом друг к другу

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

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

«Крестик» — руки соединены накрест.

Движения рук

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

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

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

«Поющие руки» — из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух.

Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

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

Хлопки

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

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

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

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

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

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

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

«**Ловим комариков**» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху 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).

Боковое припадание — 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 выносятся 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 выносятся 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 выносятся 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-вверху. 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 5-6 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 левого 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.

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 приседать 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 возвратить 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 – и в кругу танцуют четыре пары. Игра продолжается, и число танцующих быстро растет, как снежный ком.

Наконец наступает момент, когда танцуют все.

ЦЕПОЧКА (ЗМЕЙКА).

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

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

НЕВОД.

Начало этой игры повторяет «Цепочку», описанную выше.

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

КОНКУРС ТРЕХ ТАНЦЕВ.

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

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

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 (бросокноги на 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 партнерной гимнастикой

1. Упражнения для мышц спины

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

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

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

2. «Складочка»

Исходное положение (упр. № 1).

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

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

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

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

3. Упражнение для выворотности и эластичности ног

Исходное положение (сидя на полу). «Лягушка»

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

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

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

5. Упражнение для гибкости позвоночника

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

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

2 такт - возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

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

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

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

3/4: Встать около ковриков.

VI позиция ног, руки в подготовительном положении.

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

Разминочный комплекс:

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

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

3 уровень. Пояс и 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.

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 серьёзностью всвязи с тем, что в большинстве прыжков типа сальто группировка с различными ее модификациями является одним из основных положений тела в безопорной фазе.

Перека́т назад и вперед в группировке.

Исходное положение: примите положение группировки.

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

Перека́т назад в группировке (подставляя руки к плечам) и перека́т вперед в группировке.

Исходное положение: примите положение группировки.

Исполнение: наклоните голову на грудь и сделайте те перека́т 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.

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 перека́т 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 наклоня голову на грудь опуститесь на лопатки и сделайте перекат вперед в группировке и вернитесь в исходное положение. Аналогично выполняется кувырок вперед согнувшись.

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.

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 позиции раскрываем в первую выворотную позицию.

Следить за выворотностью стопы, за постановкой корпуса, колени втянуты.

Повторить можно от 2 до 4 раз.

Упражнение 2. выполняется на 8 тактов.

1 т. раз – взять руками колпачок с головы.

два – наклониться вперед как можно ниже, одновременно ноги раскрываются широко в стороны, стопа и колени натянута, ставим колпачок на пол.

2 т раз – ноги остаются широко раскрыты в сторону, корпус в исходное положение; руки в 3 позицию.

два – ноги и корпус сохраняют положение; руки возвращаются на пол, ладони сбоку от корпуса.

3 т. раз – наклон корпуса вперед руками берем колпачок.

два – корпус в и.п., одновременно надеваем колпачок на голову.

4 т. раз – ноги закрываем в и. п.; руки через 2-ю позиции опускаются на пол в и.п.

два – пауза. Повторить еще раз.

Упражнение 3. И. п. как в 1 упр. Выполняется на 16 т.

Первые 4 т.- На каждый счет сгибаем ноги вместе в коленях, подтягивая их к груди; стопа натянута.

- Колени поворачиваем на право и кладем на пол, стопы сомкнуты и натянута.

- ноги возвращаем к груди, стопы вместе.

- в и. п. Корпус подтянут, руки в упоре, ладони сбоку от корпуса.

– повторить все влево.

Вторые 4 т.

- упражнение выполняем так же как предыдущее; только на каждый счет поочередное сгибание ног, начиная с правой ноги вправо, затем влево – с левой ноги.

Повторить упражнение начиная с поочередного сгибания ног /вторые 4т./; закончить первыми 4 т. На последний счет ноги сложить по-турецки.

Упражнение 4. И. п.- сидя на полу по-турецки правая нога впереди, руки во 2-й позиции. Выполняется на 16 т.

1-4 т.

1 т. раз - правую ногу открыть в сторону по плечу, левая согнута в колене и прижата к полу, стопы натянуты; руки в стороны.

два – положение ног сохраняется; руки берут колпачок с головы и надевают его на сокращенную правую стопу, корпус старается коснуться колена при этом колено правой ноги остается натянутым.

2 т. – положение сохраняется.

3 т. – положение сохраняется.

4 т. раз – одновременно корпус приходит в и.п.; руки берут колпачок и надевают на голову. Стопа правой ноги натянута.

два – положение сохраняется, руки раскрываются в стороны.

5-8 т. – повторить 1-4 такты.

9-16 т. – повторить движения 1-8 т. с левой ноги.

Упражнение 5. И. п. сидя на полу. Колени прижаты к груди, стопа натянута; руки обхватывают ноги, голова к коленям. Выполняется на 8 т.

1 т. раз-два – в положении «колачик» перекал на спину.

2 т. раз-два – в и.п.

Упражнение повторить 4 раза.

2. Улитка

И. п.- лечь на спину. Ноги в 1-й прямой поз. Руки вдоль корпуса, ладони на полу. Выполняется на 4 т.

1 т. раз – ноги согнуть в коленях, стопа натянута.

два – ноги согнутые в коленях поднять и коснуться лба, руки переходят в положение стойка на лопатках.

2 т. раз-два – ноги согнутые в коленях раскрываются и ставятся на пол так, чтобы голова оказалась между коленями ног. Подъем стопы прижимается к полу.

3 т. – раз-два – ноги согнутые в коленях и натянутой стопой приходят в положение ко лбу. Руки поддерживают спину.

4 т. раз – ноги согнутые в коленях опускаются на пол, стопа натянута; руки вытягиваются вдоль корпуса.

два – ноги вытягивают на пол, колени вытянуть; подъем стопы натянут.

Упражнение повторяется четыре раза.

3. Летучая мышь.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль корпуса. Ноги в 1-й прямой позиции. Выполняется на 8 такта.

1 – 4 т. - стойка на лопатках.

5 т. раз-два - ноги в воздухе раскрыть в стороны, стопа натянута.

6 т. раз-два - раскрытые ноги поворачиваем вперед- правая нога, назад – левая нога.

7 т. раз - ноги зафиксировать раскрытые в стороны.

два – закрыть ноги в положение стойка на лопатках.

8 т. – в и. п.

Выполнить упражнение 2 раза.

4. Мудрая змея.

И. п. – сесть на колени, корпус положить на ноги, спину округлить, голова у колен, руки за спиной в подготовительном положении. Выполнить на 16 т.

1 т. раз – два. Встать на колени, корпус вытянуть, руки открыть во 2-ю позицию.

2 т. – перегиб корпуса назад, руки касаются щиколоток ног.

3 т. – возвращается корпус в вытянутое положение, стоя на коленях; руки во 2-ю поз., затем в 3-ю – ладони сложить друг с другом.

4 т. раз-два – сложенные ладони согнуть в запястье, затем в локте, голова опускается вниз, спина округляется. Ладони рук изображают змею, опускаясь к полу.

5 т. раз-два – руки продолжают движение по полу, подбородок и грудь продолжают движение по полу за руками. Сильно прогибается позвоночник в пояснице, оставляя «5-ю точку» как можно дольше вверху, 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 две руки одновременно. При закрытии рук делаем каждый раз demi-plié, 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 это руки медленно поднимаются вверх (созыв утят). Сверху руки тыльной стороной опускаются вниз, пальцы работают в хаотичном порядке (изображая червячков). Затем упражнение повторяется, но при этом круговые вращения кисти в обратном направлении, при опускании, кисти развернуты наружной стороной вниз, пальцы работают так же.. На развитие кистевого сустава.

После обеда утятам надо потренировать крылышки. Руки играют роль крылышек.

Упражнение 5.

«Тренировка» - руки подняты вверх, пальцы вытянуты, ноги раскрыты широко в стороны. Сначала сгибаем кисть, затем рука сгибается в локтевом суставе, согнутые руки опускаются вниз, разгибаются от локтевого сустава с наклоном корпуса вперед и вытягиванием рук вперед. Руки вместе с корпусом поднимаем вверх (руки поднимаются через стороны). Упражнение на развитие координации, суставов кисти и 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 ви.п. Садимся обратно и так несколько раз. Упражнение направлено на растяжку мышц руки.

Потренировались. Теперь мы готовы к полету.

Упражнение 8.

«Полет» - руки в стороны. Исполняем небольшие круговые вращения, руками медленно поднимаясь вверх с пола. Круговые вращения в обратную сторону. Упражнение направлено на силу рук.

После полета можно полюбоваться своими крылышками.

Упражнение 8.

«Крылышки» - исходное положение - ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, руки в стороны. Руки поочередно поднимаем вверх, любуясь ими, потом можно одновременно поднять обе руки. Волна в сторону одной рукой и другой. Упражнение на гибкость и плавность линий рук.

В заключительной части урока дети исполняют танцевальную комбинацию и играют в игру «Птичий дворик».

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.

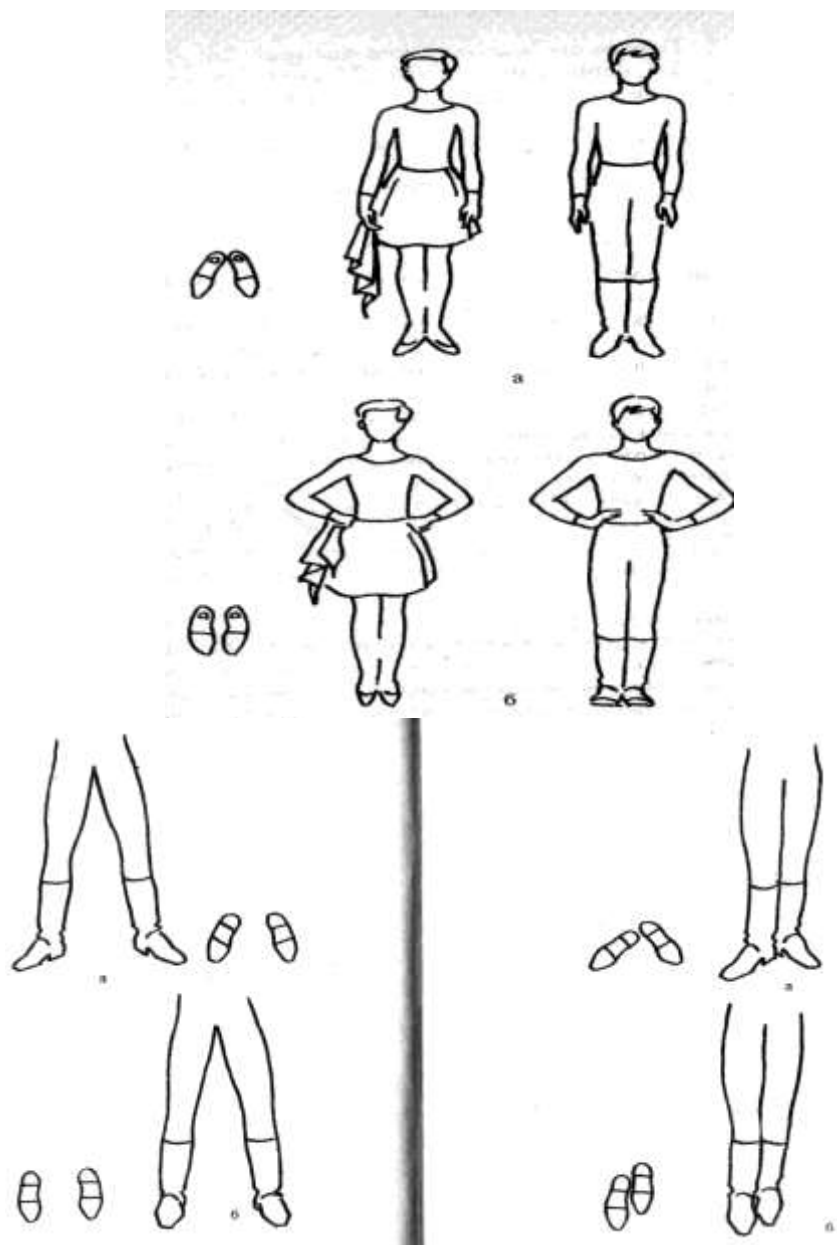
Вариантом этого положения является первое прямое положение, когда ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп (рис 36, б).

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.

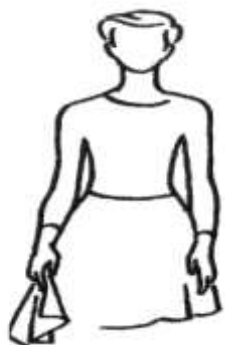
Вариант этого положения — третье прямое положение (рис. б): обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук правой ноги находится у середины стопы левой.



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

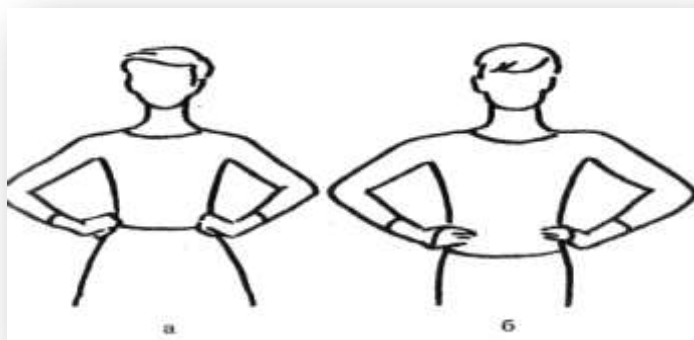


подготовительное положение.

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», и «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



собранны вместе. Руки создают
уверенности и силы.

впечатление

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.

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 низких 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.

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 выполняться 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.

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.
- Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л. – М., 2014.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2015.
- Бегак, Б.А. Воспитание искусством: для учителей начальных классов./ Б.А. Бегак. – М.: Просвещение, 2015. – 94с.
- Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. – М., 2016.
- Ваганова А.Х. основы классического танца. – Л. – М., 1964.
- 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.
- Гамина, Т. А.С. Макаренко об эстетическом воспитании молодежи средствами музыкального искусства./ Т. Гамина, В. Дряпина// Воспитание школьников. – 2004. - №6. – С.23-25.
- Гусев С.М. Музыкальное движение. Методическое пособие. – М., 2016.
- Деревягина, Е.Д. Активизация учебной и творческой деятельности средствами музыки./ Е.Д. Деревягина// Начальная школа плюс До и После. – 2016. - №12. – С.37-40.
- 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.
- Коропова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 2014.
- 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.
- Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практ. пособие/З.Я. Роот. – М.: Айрис-пресс, 2016. – 128с.
- 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.
- Сохор, А.Н. Воспитательная роль музыки./ А.Н. Сохор. – Л.: Музыка, 1975.

- Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 2016.

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.

Интернет- ресурсы

- <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. ,

Программа «Волшебный мир танца». Педагог Гончарова А.Ю.

Группа №1. 1-й год обучения

Понедельник 16.00 – 17.10 (м/з), воскресенье 16.40 – 17.50 (м/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	9	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное	2		Вводное занятие. «Радостные» поклоны	м/з	Начальная диагностика

				занятие					
1					20	Азбука музыкального движения			
1.1	09	15	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	16,22,23	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	29,30 6,7,13	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	14	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	20,21,27,28 3,4	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	10,11,17,18	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	8		Движение и повороты (на месте и на шагах)	м/з	Открытый урок
3					20	Элементы классического танца			
3.1	11 12	24,25 1	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно-тренировочное занятие	6		Постановка корпуса. Позиции ног, рук.	м/з	Открытый урок

3.2	12	2,8,9,15,16, 22,23	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	29,30 12,13	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	19,20,26,27	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	2	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	3,9,10,16,17, 23	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	24 1,2	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	8	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	2		Игровой стрейчинг	м/з	Игра -соревнование
5.5	03	9,15	Четверг 16.50 – 18.30, суббота	Учебно- тренирово	4		Развитие навыков расслабления	м/з	Игра -соревнование

			12.10 – 14.00	чное занятие					
6	03 04 05	16,22,23,29, 30 5,6,12,13,19, 20,26,27 25,30 3,4,10,11,17, 18	Четверг 16.50 – 18.30, суббота 12.10 – 14.00	Учебно- тренирово чное занятие	38	Постановочная работа «Первым делом самолеты»		М/з	Участие в отчетном концерте
7	05	24		Концерт	2	Итоговое занятие		Конц. зал	Отчетный концерт (итоговая аттестация)

Всего

144 часа