

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от « 5 » сентября 2020г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска»
/Дергунова Н.С./
« 5 » сентября 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хореография»**

Возраст обучающихся: 5 – 17 лет
Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель:
Кушнарёва Ольга Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Челябинск, 2018, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	Информационная карта программы	
Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка программы	
1.2	Цель и задачи программы	
1.3	Содержание программы	
	Распределение учебных часов по годам обучения	
	Учебный план 1 года обучения	
	Учебный план 2 года обучения	
	Учебный план 3 года обучения	
	Учебный план 4 года обучения	
	Учебный план 5 года обучения	
	Учебный план 6 года обучения	
	Учебный план 7 года обучения	
	Учебный план 8 года обучения	
	Учебный план 9 года обучения	
	Учебный план 10 года обучения	
	Содержание учебного плана 1 года обучения	
	Содержание учебного плана 2 года обучения	
	Содержание учебного плана 3 года обучения	
	Содержание учебного плана 4 года обучения	
	Содержание учебного плана 5 года обучения	
	Содержание учебного плана 6 года обучения	
	Содержание учебного плана 7 года обучения	
	Содержание учебного плана 8 года обучения	
Содержание учебного плана 9 года обучения		
Содержание учебного плана 10 года обучения		
1.4	Планируемые результаты	
Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	
	Календарный учебный график 1 года обучения	
	Календарный учебный график 2 года обучения	
	Календарный учебный график 3 года обучения	
	Календарный учебный график 4 года обучения	
	Календарный учебный график 5 года обучения	
	Календарный учебный график 6 года обучения	
	Календарный учебный график 7 года обучения	
	Календарный учебный график 8 года обучения	
	Календарный учебный график 9 года обучения	
Календарный учебный график 10 года обучения		
2.2	Условия реализации программы	
2.3	Формы аттестации	
2.4	Оценочные материалы	
2.5	Методические материалы	
2.6	Список литературы	
3	Приложение	

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- Тип программы **модифицированная**

(типовая, модифицированная или адаптированная, экспериментальная, авторская)
- Образовательная область **искусство**

(профильная или многопрофильная: естествознание, математика, искусство, словесность, социальная практика, духовная или физическая антропология)
- Направленность деятельности **художественная**

(техническая, физкультурно-спортивная, художественная, туристско-краеведческая, социально-педагогическая, естественнонаучная)
- Способ освоения содержания образования **репродуктивная, творческая**

(репродуктивная, эвристическая, алгоритмическая, исследовательская, творческая)
- Уровень освоения содержания образования **общекультурный, углубленный, профессионально-ориентированный**

(общекультурный, углубленный, профессионально-ориентированный)
- Уровень реализации программы **начальное, основное образование, среднее общее образование**

(дошкольное образование, начальное, основное или среднее общее образование)
- Форма реализации программы **групповая**

(групповая, индивидуальная)
- Продолжительность реализации программы **10 лет**

(одногодичная, двухгодичная и др.)

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы заключается в том, что через приобщение детей к миру культуры костюма и моды развивается фантазия, формируется художественный вкус. Создавая общую коллекцию моделей одежды и работая над ее сценическим воплощением как единым художественным произведением, необходимо, чтобы каждый исполнитель мог наилучшим образом проявлять свою творческую индивидуальность. "Модель" должна донести до зрителя всю глубину творческого замысла художника-модельера. Главная цель любого театра моды - это через танцевальную лексику передать культуру костюма. Как научить ребенка красиво и грациозно двигаться, передавая красоту костюма? Мы ушли от простого традиционного шага дефиле, что лежит в основе многих театров мод, и работаем над созданием хореографических, театрализованных постановок и композиций. Оказание помощи обучающимся сознательного отношения к труду, к профессиональному самоопределению в сфере хореографического искусства, в соответствии со своими возможностями, способностями. Оказание профориентационной поддержки обучающихся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессии в рамках обучения в студии «Театр моды «Шарм»

Отличительные особенности и новизна данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической, современной хореографии, народного – сценического танца и аэробики и ритмики.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Ребёнок учится предавать через пластику движений характер музыкального произведения, его образное содержание и таким образом у него развивается музыкальный слух и вкус, вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц. Музыкально – ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональной окрашенностью, музыкальные и ритмические игры позволяют активно выразить отношение к музыке в движениях.

Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела.

Аэробика повышает физическую подготовку в целом. Аэробика классическая (базовая) – построена на маршевых и приставных шагах. Танцевальная аэробика – на занятиях изучаются танцевальные элементы на прыжках, в которых задействованы сразу руки, ноги и голова, что развивает координацию.

Народно-сценический танец направлен на приобщение детей к искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а также на воспитание нравственно-эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира. Народный танец позволяет

учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности. На протяжении многовековой истории своего развития танец всегда был связан с песней, бытом, трудом, традициями и обычаями, национальные костюмы могут сказать очень многое о жизни, быте, нравах людей.

Основным предметом в современном танце является джаз.

Джаз развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта – это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз (направление в хореографии, сложившееся на основе африканских народных ритмов и танцев), джаз-модерн, театральные джаз.

И еще одно направление современной хореографии – «Клубные танцы», в котором очень много стилей, один из них – «хип-хоп» - уличные танцы (свободные руки, свободная стопа).

Особенности программы: Программа предназначена для детей 5-17 лет, проявляющих интерес к искусству хореографии. В коллектив принимаются все желающие при наличии свободных мест и отсутствии медицинских противопоказаний при наличии справки, с первого года обучения детей от 5 лет, обладающих основными физическими и музыкальными способностями.

Возраст 5 - 7 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия. К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Младший школьный возраст - это возраст 7-11 летних детей, обучающихся в 1 – 4 классах начальной школы. Границы возраста и его психологические характеристики определяются принятой на данный временной отрезок системой образования, теорией психического развития, психологической возрастной периодизацией.

Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования - окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Следующей важной ступенью в возрастном психическом развитии современных школьников является подростковый период или период ранней юности. Это переходный возраст, а значит, является критическим как для самих подростков, так и для их окружения. Здесь мы уже имеем дело не с доверчивым и более менее уравновешенным ребенком, но с ребенком 12-17 лет, у которого ярко выражаются значительное количество новообразований психики, влияющих на его поведение. Подростки импульсивны, их в большей степени привлекает и интересуется внешний вид, а не внутреннее содержание.

Кроме основных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, посещения спектаклей и концертов по данному профилю, конкурсных поездок, проведения традиционных досуговых мероприятий, направленных на осознание детьми и подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы – 10 лет

- 1 год обучения – 108 ч/год;
- 2 год обучения – 108 ч/год;
- 3 год обучения – 216 ч/год;
- 4 год обучения – 216 ч/год;
- 5 год обучения – 216 ч/год;
- 6 год обучения – 216 ч/год;
- 7 год обучения – 216 ч/год;

- 8 год обучения – 216 ч/год;
- 9 год обучения – 216 ч/год;
- 10 год обучения – 216 ч/год;

Формы обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса – разновозрастные группы, в одной группе возможны разные года обучения

Состав группы – постоянный

Педагогические принципы:

Наглядность.

Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность.

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Систематичность.

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуальный подход.

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

Сознательность.

Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

На всех годах обучения в содержание программы включаются **традиционные воспитательные мероприятия**. Организация воспитательных мероприятий позволит сформировать и развить по окончании прохождения программы у обучающихся: развивать коммуникативные навыки, воспитывать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств, сформировать общечеловеческие ценности - осознанное отношение к понятиям: культура, здоровье, человек, семья, Отечество.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности, в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы

Образовательные:

- обучать детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;
- обучать определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);
- обучать основам классической, современной и народной хореографии;
- обучать детей решать творческие задачи в процессе работы;
- обучать освоению творческой деятельности в коллективе.

Воспитательные

- воспитывать стремление к творческой самореализации и самосовершенствованию;
- воспитывать умение вести себя в группе во время движения; формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- воспитывать в детях художественный вкус;
- воспитывать чувство ответственности за выполненную работу;
- воспитывать чувство коллективизма, способности к совместной творческой деятельности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;
- воспитывать умение сопереживать другому;
- воспитывать патриотизм.

Развивающие:

- развивать основы музыкальной культуры, образное мышление и фантазию;
- развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);
- развивать творческие способности в области искусства танца: оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.
- формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении.
- развивать физические качества (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия);
- развивать специальные знания, умения и навыки, необходимых для успешной деятельности в хореографии (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

1.3. Содержание программы

Распределение часов по годам обучения

№	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
1	Вводное занятие	6ч	4ч	4ч	4ч						
2	Музыкально-ритмическая подготовка	28ч	28ч								
3	Развитие различных групп мышц, ритмическая гимнастика	28ч	28ч								
4	Музыкально – ритмические игры	6ч	6ч								
5	Классический экзерсис у станка			56ч	56ч	28ч	28ч	28ч	28ч	28ч	28ч
6	Классический экзерсис на середине зала			56ч	56ч	28ч	28ч	28ч	28ч	28ч	28ч
7	Allegro (прыжки на середине)			22ч	22ч						
8	Аэробика					22ч					
9	Современный танец					56ч	56ч	56ч	56ч	56ч	56ч
10	Народный танец						22ч	22ч			
11	Открытое занятие	4ч									
12	Постановочная работа	30ч	30ч	42ч	42ч	42ч	42ч	42ч	66ч	66ч	66ч
13	Концертная деятельность	6ч	6ч	30ч							
Итого:		108	108	216	216	216	216	216	216	216	216

Учебный план 1 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	2	4	6
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	2	2
	1.2 Организационное занятие	2	2	4
2.	Музыкально-ритмическая подготовка	21	7	28
	2.1 слушание музыки	12	2	14
	2.2 понятия темп, ритм	3	1	4
	2.3 характер музыки	2	1	3
	2.4 постановка корпуса	2	1	3
	2.5 позиции рук и ног	2	2	4
3.	Развитие различных групп мышц, ритмическая гимнастика	21	7	28
	3.1 упражнения для мышц шеи	1	1	2
	3.2 упражнения для мышц плечевого пояса	4	1	5
	3.3 упражнения для мышц рук	2	1	3
	3.4 упражнения для мышц ног	1	1	2
	3.5 упражнения в положении сидя	1	1	2
	3.6 упражнения в положении лежа	6	1	7
	3.7 стрейчинг (растяжка)	6	1	7
4.	Музыкально – ритмические игры	4	2	6
5.	Открытое занятие	3	1	4
6.	Постановочная работа	30	-	30
7.	Концертная деятельность	6	-	6
	Итого:	85	23	108

Учебный план 2 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	2	4	6
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	2	2
	1.2 Организационное занятие	2	2	4
2.	Музыкально-ритмическая подготовка	21	7	28
	2.1 строевые упражнения	12	2	14
	2.2 танцевальная гимнастика	3	1	4
	2.3 игропластика, игроритмика	2	1	3
	2.4 дыхательная гимнастика	2	1	3
	2.5 креативная гимнастика	2	2	4
3.	Развитие различных групп мышц, ритмическая гимнастика	21	7	28
	3.1 упражнения для мышц шеи	1	1	2
	3.2 упражнения для мышц плечевого пояса	4	1	5
	3.3 упражнения для мышц рук	2	1	3
	3.4 упражнения для мышц ног	1	1	2
	3.5 упражнения в положении сидя	1	1	2
	3.6 упражнения в положении лежа	6	1	7
	3.7 стрейчинг (растяжка)	6	1	7
4.	Музыкально – ритмические игры	4	2	6
5.	Открытое занятие	3	1	4
6.	Постановочная работа	30	-	30
7.	Концертная деятельность	6	-	6
	Итого:	85	23	108

Учебный план 3 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	2	4	6
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	2	2
	1.2 Организационное занятие	2	2	4
2.	Классический экзерсис у станка	47	9	56
	2.1 demi и grand plie	10	2	12
	2.2 battement tendus, jetes	10	2	12
	2.3 rond de jamb parter	10	2	12
	2.4 упражнения для корпуса и рук	5	1	6
	2.5 комбинации движений	12	2	14
3.	Экзерсис на середине зала	46	10	56
	3.1 plie grand plié	10	2	12
	3.2 battement tendus, jetes	10	2	12
	3.3 rond de jamb parter	10	2	12
	3.4 движения для рук	2	1	3
	3.5 позы классического танца	2	1	3
	3.6 комбинации движений	12	2	14
4.	Allegro	20	2	22
5.	Открытое занятие	3	1	4
6.	Постановочная работа	28	14	42
7.	Концертная деятельность	30	-	30
	Итого:	178	38	216

Учебный план 4 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	-	6	6
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	4	4
	1.2 Организационное занятие	-	2	2
2.	Классический экзерсис у станка	47	9	56
	2.1 Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie	10	2	12
	2.2 Double battement fondu	10	2	12
	2.3 Battement developpe passe	10	2	12
	2.4 Battement releve lent	5	1	6
	2.5 Demi rond de jambe	12	2	14
3.	Экзерсис на середине зала	46	10	56
	3.1 Temps leve	10	2	12
	3.2 IV port de bras	10	2	12
	3.3 позы croisee, adagio	10	2	12
	3.4 подготовка к турам en dehors и en dedans	2	1	3
	3.5 Temps leve	2	1	3
	3.6 Pas de bourree	12	2	14
4.	Allegro	20	2	22
5.	Открытое занятие	3	1	4
6.	Постановочная работа	28	14	42
7.	Концертная деятельность	30	-	30
	Итого:	178	38	216

Учебный план 5 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	-	6	6
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	4	4
	1.2 Организационное занятие	-	2	2
2.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	47	9	56
	2.1 движение Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie	4	1	5
	2.2 движение Double battement fondu	4	1	5
	2.3 движение Battement developpe passe	4	1	5
	2.4 движение Battement releve lent на 45-90 градусов и battement developpe в croisee и effacee	5	1	6
	2.5 движение Demi rond de jambe на 45 градусов из всех направлений и при переходе из позы в позу.	4	1	5
	2.6 движение Temps leve с перегибом корпуса, II и IV arabesques носком в пол.	4	1	5
	2.7 4-е port de bras, большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.	4	1	5
	2.8 позы croisee вперед и назад на 45-90 градусов, элементарное adagio .	4	1	5
	2.9 подготовительные упражнения к турам, тур en dehors и en dedans со II позиции.	4	1	5
	2.10 движение Temps leve на 45-90 градусов.	5	-	5
	2.11 движение Pas de bourree без перемены ног на efface.	5	-	5
3.	Основы современного танца	46	10	56
	- изучение элементов современного танца	10	2	12
	-изучение танцевальных элементов Джаз-модерн	10	2	12
	-изучение танцевальных элементов Афро-джаз	10	2	12
	-изучение танцевальных элементов Бродвей (театральный джаз)	2	1	3
	-изучение танцевальных элементов х	2	1	3
	Хип-хоп	2	1	3
	-изучение классических элементов в современном стиле	12	2	14
4.	Аэробика	20	2	22
	-изучение шагов и танцевальных элементов	20	2	22
5.	Открытое занятие	3	1	4
6.	Постановочная работа	28	14	42
7.	Концертная деятельность	30	-	30
	Итого:	178	38	216

Учебный план 6 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	-	6	6
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	4	4
	1.2 Организационное занятие	-	2	2
2.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	47	9	56
	2.1 Flic-flac en face_	4	1	5
	2.2 Полуоборот en dehors u en dedans	4	1	5
	2.3 Battement fondu_	4	1	5
	2.4 Поворот на 360 градусов.	5	1	6
	2.5 Grand battement jete с быстрым developpe.	4	1	5
	2.6 5-е, 6-е port de bras.	4	1	5
	2.7 Подготовительные упражнения к турам	4	1	5
	2.8 Pas de bourree	4	1	5
	2.9 Pas de bourree en tournant	4	1	5
	2.10 Grand plie с port de bras	5	-	5
	2.11 Arabesques на 90 градусов	5	-	5
3.	Основы современного танца	46	10	56
	3.1 изучение элементов современного танца	10	2	12
	3.2 изучение танцевальных элементов Джаз-модерн	10	2	12
	3.3 изучение танцевальных элементов Афро-джаз	10	2	12
	3.4 изучение танцевальных элементов Бродвей (театральный джаз)	2	1	3
	3.5 изучение танцевальных элементов х Хип-хоп	2	1	3
	3.6 изучение классических элементов в современном стиле	12	2	14
4.	Основы народного танца	20	2	22
	экзерсис у станка и на середине, этюды	20	2	22
5.	Открытое занятие	3	1	4
6.	Постановочная работа	28	14	42
7.	Концертная деятельность	30	-	30
	Итого:	178	38	216

Учебный план 7 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	-	6	6
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	4	4
	1.2 Организационное занятие	-	2	2
2.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	47	9	56
	2.1 Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie	4	1	5
	2.2 Double battement fondu	4	1	5
	2.3 Battement developpe passe	4	1	5
	2.4 Battement releve lent на 45-90 градусов и battement developpe в croisee u effacee	5	1	6
	2.5 Tour lent в больших позах изучение начинается с ½ поворота	4	1	5
	2.6 Temps leve с перегибом корпуса, II и IV arabesques носком в пол.	4	1	5
	2.7 4-е port de bras, большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.	4	1	5
	2.8 4-е port de bras, большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.	4	1	5
	2.9 подготовительные упражнения к турам, тур en dehors и en dedans со II позиции.	4	1	5
	2.10 Temps leve на 45-90 градусов	5	-	5
	2.11 Pas de bourree без перемены ног на efface	5	-	5
3.	Основы современного танца	46	10	56
	3.1 изучение элементов современного танца	10	2	12
	3.2 изучение танцевальных элементов Джаз-модерн, лирический джаз-модерн	10	2	12
	3.3 изучение танцевальных элементов Афро-джаз	10	2	12
	3.4 изучение танцевальных элементов Бродвей(театральный джаз)	2	1	3
	3.5 изучение танцевальных элементов х Хип-хоп	2	1	3
	3.бизучение классических элементов в современном стиле	12	2	14
4.	Основы народного танца	20	2	22
	экзерсис у станка и на середине, этюды	20	2	22
5.	Открытое занятие	3	1	4
6.	Постановочная работа	28	14	42
7.	Концертная деятельность	30	-	30
	Итого:	178	38	216

Учебный план 8 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	-	4	4
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	2	2
	1.2 Организационное занятие	-	2	2
2.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	47	9	56
	2.1 Battement developpe plie-releve	4	1	5
	2.2 Поворот en dehors u en dedans	4	1	5
	2.3 Battement fondu_ на 90 градусов	4	1	5
	2.4 Demi rond de jambe	5	1	6
	2.5 Temps lie	4	1	5
	2.7 Tour lent	4	1	5
	2.8 Позы ecartee	4	1	5
	2.9 Glissade	4	1	5
	2.10Battemnt releve lent	4	1	5
	2.11 Battement developpe	5	-	5
	3.	Основы современного танца	46	10
3.1 изучение элементов современного танца		10	2	12
3.2 изучение танцевальных элементов Contemporary		10	2	12
3.3 изучение танцевальных элементов par terre		10	2	12
3.4 изучение танцевальных элементов Бродвей(театральный джаз)		2	1	3
3.5 изучение танцевальных элементов Хип-хоп		2	1	3
3.6 изучение элементов неоклассики		12	2	14
4.	Открытое занятие	3	1	4
5.	Постановочная работа	52	14	66
6.	Концертная деятельность	30	-	30
	Итого:	178	38	216

Учебный план 9 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	-	4	4
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	2	2
	1.2 Организационное занятие	-	2	2
2.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	47	9	56
	2.1 Battement developpe plie-releve	4	1	5
	2.2 Поворот en dehors u en dedans	4	1	5
	2.3 Battement fondu_ на 90 градусов	4	1	5
	2.4 Demi rond de jambe	5	1	6
	2.5 Petit temps lie	4	1	5
	2.6 Tours sur le cou de pied	4	1	5
	2.7 Tour lent	4	1	5
	2.8 Большие позы ecartee	4	1	5
	2.9 Glissade	4	1	5
	2.10Battemnt releve lent	5	-	5
	2.11 Battement developpe	5	-	5
3.	Основы современного танца	46	10	56
	3.1 изучение элементов современного танца	10	2	12
	3.2 изучение танцевальных элементов Contemporary	10	2	12
	3.3 изучение танцевальных элементов par terre	10	2	12
	3.4 изучение танцевальных элементов Бродвей(театральнй джаз)	2	1	3
	3.5 изучение танцевальных элементов х Хип-хоп	2	1	3
	3.6 изучение элементов неоклассики	12	2	14
4.	Открытое занятие	3	1	4
5.	Постановочная работа	28	14	42
6.	Концертная деятельность	30	-	30
	Итого:	178	38	216

Учебный план 10 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Практика	Теория	Всего
1.	Вводное занятие	-	4	4
	1.1 Инструктаж по ТБ	-	2	2
	1.2 Организационное занятие	-	2	2
2.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	47	9	56
	2.1 Battement developpe plie-releve	4	1	5
	2.2 Поворот en dehors u en dedans	4	1	5
	2.3 Battement fondu_	4	1	5
	2.4 Demi rond de jambe	5	1	6
	2.5 Petit temps lie	4	1	5
	2.6 Tours sur le cou de pied	4	1	5
	2.7 Tour lent	4	1	5
	2.8 Позы ecartee	4	1	5
	2.9 Glissade	4	1	5
	2.10Battemnt releve lent	5	-	5
	2.11 Battement developpe	5	-	5
3.	Основы современного танца	46	10	56
	3.1 изучение элементов современного танца	10	2	12
	3.2 изучение танцевальных элементов Contemporary	10	2	12
	3.3 изучение танцевальных элементов par terre	10	2	12
		2	1	3
	3.5 изучение танцевальных элементов х Хип-хоп	2	1	3
	3.6 изучение элементов неоклассики	12	2	14
4.	Открытое занятие	3	1	4
5.	Постановочная работа	28	14	42
6.	Концертная деятельность	30	-	30
	Итого:	178	38	216

Содержание учебного плана 1 года обучения

На первом году обучения целью является: научить детей слушать и слышать музыку, различать характер музыки, знать, что такое темп и ритм и одна из главных целей – постановка корпуса.

1. Вводное занятие (6ч.)

Теория:

1.1 Инструктаж по технике безопасности (2ч.)

1.2 Организационное занятие (4ч.)

- знакомство
- введение в предмет
- основные термины
- построения
- изучение поклона

2. Музыкально-ритмическая подготовка (28 час.)

Теория: При прослушивании музыкального материала, идет параллельно объяснение музыкального темпа и ритма (динамика: громко, тихо, не очень громко (умеренно), регистры: высокий, средний, низкий; характер музыки (веселая, грустная, быстрая, умеренная, медленная и т.д.), слушание музыки (прослушивание музыкальных произведений; анализ содержания выразительных средств); характер музыки (2/4, 3/4, 4/4).

2.1. слушание музыки (прослушивание музыкальных произведений; анализ содержания выразительных средств); характер музыки (2/4, 3/4, 4/4); (4ч.)

2.2. музыкального темпа и ритма (динамика: громко, тихо, не очень громко (умеренно), регистры: высокий, средний, низкий; характер музыки; (4ч.)

2.3. характер музыки, характера музыки (веселая, грустная, быстрая, умеренная, медленная и т.д.); (4ч.)

Практика:

2.4 постановка корпуса (лицом к станку, по б позиции, голова смотрит прямо, лопатки собраны, руки лежат на станке, мышцы пресса и ягодиц напряжены, стоять в этом положении 2-3 минуты, что бы ребенок знал правильное положение корпуса и работу мышц. (8ч.)

2.5 позиции рук и ног (классические выворотные позиции ног (1-2) и классические позиции рук (1-3) (8ч.)

3. Развитие различных групп мышц, ритмическая гимнастика (28ч.)

Теория: Идет объяснение для каких групп мышц какие упражнения (для мышц шеи, плечевого пояса, поясничного отдела, голеностоп, для паховых мышц и т.д.)

Практика:

3.1 упражнения для мышц шеи (наклоны головы вперед и назад, в стороны, повороты вправо и влево, круговые движения) (4ч.)

3.2 упражнения для мышц плечевого пояса (опускание и поднимания плеч (различные комбинации), круговые движения вперед и назад (4ч.)

3.3 упражнения для мышц рук (вращения в локтевых и луче-запястных суставах, полные вращения), наклоны корпуса по всем направлениям, скручивание корпуса вправо и влево (4ч.)

- 3.4 упражнения для мышц ног (поднятие на полупальцы и опускание, вместе и поочередно, прыжки (различные комбинации), подскоки и галопы, разновидности бега и повороты (4ч.)
- 3.5 упражнения в положении сидя:
«стол» – сидя, ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу, опереться прямыми руками за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя, согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам. поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на стопы и руки. отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх. Удерживать 4-8 секунд и вернуться в исходное положение;
«чебурашка» – сидя на пятках, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в «замок» и положить их на затылок. Выпрямить спину стараясь как можно больше завести локти назад, сделать глубокий вдох на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть в сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать 6-8 секунд. Затем вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону;
«алмаз» – сесть на пятки, колени вместе, спину держите прямо, голову не наклонять, руки положить на бедра ладонями вверх, соединив большой и указательный пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Удерживать позу 5-10 секунд; (4ч.)
- 3.6 упражнения в положении лежа
Лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперед. Одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение;
Лёжа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. Вернуться в исходное положение;
Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Обхватить руками колени, голову наклонить. Сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. Вернуться в исходное положение;
Поднимание корпуса, поднятие ног поочередно, положение березка, Положение лодочка (разные комбинации), положение коробочка; (4ч.)
- 3.7 стрейчинг (растяжка) – поза бабочки, стопы вместе, колени раскрыты в стороны, качаемся в стороны, колени кладем на пол и наклон вперед с прямой спиной, упражнение складочка – ноги вытянуты вперед, вместе, прямой спиной наклоняемся вперед, упражнение треугольник, ноги по разным сторонам, наклоны на каждую ногу, и вперед с прямой спиной. (4ч.)

4. Музыкально – ритмические игры (6ч.)

Теория: Словесное объяснение условий и хода игры.

Практика:

Ритмические игры:

1)«Воспроизведи стих»

Прохлопать стих руками, протопать ногами, соблюдать ритм.

Например: хлопок на каждый слог стихотворения:

«Щи да каша пища наша

После щей и после каши дети просят простокваши.

Ели, ели две недели, не полнели, не худели!

Ели , ели, пили, пили, две недели сыты были!»

А так же и многие другие стихи : «Корова», «Котенок», «Одуванчик», «Кролик», «Два жука», «Гуси – гуси» и т.д.

2) «Догонялки»

3) «Повтори»

4) «Печатная машинка».

5) «Приглашение»

6) «Собери фигуру»

7) «Солдатики» (Приложение 1)

5. Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов.

На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Учащиеся показывают различные перестроения, прохлопывают и протопывают различные ритмы, выполняют комбинации на координацию, прыжковые комбинации, комбинации в пространстве (по диагонали), танцевальные элементы, этюды.

6. Постановочная работа (30ч.)

Теория: Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждают. Словесное объяснение при показе танцевальных элементов, постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников.

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка этюдов и танцевальных композиций

7. Концертная деятельность (6ч.)

Практика:

Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях.

Содержание учебного плана 2 года обучения

На втором году обучения целью является: научить детей слушать и слышать музыку, различать характер музыки, знать, что такое темп и ритм и одна из главных целей – постановка корпуса.

1. Вводное занятие (6ч.)

Теория:

1.3 Инструктаж по технике безопасности (2ч.)

1.4 Организационное занятие (4ч.)

- изучение поклона
- перестроения
- понятие – хоровод

2. Музыкально-ритмическая подготовка (28ч.)

Практика:

2.1 строевые упражнения:

являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов (*Приложение 2*) (4ч.)

2.2 танцевальная гимнастика:

представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов (*Приложение 3*) (6ч.)

2.3 *игропластика* – основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стрейчинг, выполняемые в игровой сюжетной форме). Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения (*Приложение 5*) (6ч.)

2.4 дыхательная гимнастика: упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания:

- дыхание с задержкой;
- грудное дыхание;
- брюшное дыхание;
- смешанное дыхание. (4ч.)

2.5 *игроритмика* – является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной

выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры (*Приложение 4*) *креативная гимнастика* – предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности (*Приложение 6*) (8ч.)

3. Развитие различных групп мышц, ритмическая гимнастика (28ч.)

Теория: Идет объяснение для каких групп мышц какие упражнения (для мышц шеи, плечевого пояса, поясничного отдела, голеностоп, для паховых мышц и т.д.)

Практика:

3.1 упражнения для мышц шеи (наклоны головы вперед и назад, в стороны, повороты вправо и влево, круговые движения), (4ч.)

3.2 упражнения для мышц плечевого пояса (опускание и поднимания плеч (различные комбинации), круговые движения вперед и назад, (4ч.)

3.3 упражнения для мышц рук (вращения в локтевых и луче-запястных суставах, полные вращения), наклоны корпуса по всем направлениям, скручивание корпуса вправо и влево, (4ч.)

3.4 упражнения для мышц ног (поднятие на полупальцы и опускание, вместе и поочередно, прыжки (различные комбинации), подскоки и галопы, разновидности бега и повороты, (4ч.)

3.5 упражнения сидя
ноги вытянуты вперед, натянуты стопы, по очереди ноги сгибаются в колене, и снова выпрямляются;
ноги вытянуты вперед, стопы натянуты, встаем на лопатки (березка) и возвращаемся в исходное положение, еще раз поднимаемся на лопатки опускаемся ноги врозь, (4ч.)

3.6 упражнения лежа
«*Переكاتи-поле*» Лёжа на спине. Катиться по полу с помощью рук и ног, переворачиваясь на бок, грудь, другой бок и опять на спину.
«*Складной нож*». Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднимая таз вверх, закинуть ноги назад за голову, стараясь коснуться носками пола, (4ч.)

3.7 стрейчинг (растяжка) – поза бабочки, стопы вместе, колени раскрыты в стороны, качаемся в стороны, колени кладем на пол и наклон вперед с прямой спиной, упражнение складочка – ноги вытянуты вперед, вместе, прямой спиной наклоняемся вперед, упражнение треугольник, ноги по разным сторонам, наклоны на каждую ногу, и вперед с прямой спиной. (4ч.)

4. Музыкально – ритмические игры (6ч.)

«Дружные ребята», (1ч.)

«Хлопай — топай», (1ч.)

«Потанцуем!», (1ч.)

«Не ошибись», (1ч.)

«Калинка-малинка», (1ч.)

«Паровозик» (1ч.) (Приложение 7).

5. Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов.

На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Учащиеся показывают различные перестроения, прохлопывают и протопывают различные ритмы, выполняют комбинации на координацию, прыжковые комбинации, комбинации в пространстве (по диагонали), танцевальные элементы, этюды в усложненной форме по сравнению с первым годом обучения.

6. Постановочная работа (30ч.)

Теория: Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Словесное объяснение при показе танцевальных элементов, постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников.

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка этюдов и танцевальных композиций

7. Концертная деятельность (6ч.)

Практика:

Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях.

Содержание учебного плана 3 года обучения

На третьем году обучения целью является: постановка корпуса, рук, ног и головы, развитие координации, развитие силы и эластичности мышц. **1. Вводное занятие (6ч.)**

Теория:

1.1 Инструктаж по технике безопасности (2ч.)

1.2 Организационное занятие (4ч.)

- знакомство
- введение в предмет
- основные термины
- построение
- изучение поклона

2. Классический экзерсис у станка (56ч.)

Теория: экзерсис у станка формирует осанку, тренирует мышцы ног и рук, увеличивает силу, объяснение каждого упражнения словесно, и какие мышцы работают при исполнении этого движения

Практика:

2.1 demi и grand plié (полуприседание, полное приседание по I, II, III позиции)

2.2 battement tendus, jetes (вынос ноги по полу, по всем направлениям, по I позиции; резкий вынос ноги на 35 градусов по всем направлениям по I позиции)

2.3 rond de jamb parter (круг по полу, en dehors, en dedans)

2.4 упражнения для корпуса и рук (I, II port de bras)

2.5 комбинации движений (добавление рук и головы в движение, исполняется в чистом виде)

3. Классический экзерсис на середине зала (56ч.)

Теория: объяснение каждого упражнения словесно, и какие мышцы работают при исполнении этого движения.

Практика:

3.1 plié и grand plié (полуприседание, полное приседание по I, II, III позиции)

3.2 battement tendus, jetes (вынос ноги по полу, по всем направлениям, по I позиции; резкий вынос ноги на 35 градусов по всем направлениям по I позиции)

3.3 rond de jamb parter (круг по полу, en dehors, en dedans)

3.4 движения для рук (I, II port de bras)

3.5 позы классического танца(I, II arabesque носком в пол).

3.6 комбинации движений (комбинации проученных движений в различных сочетаниях друг с другом).

4. Allegro (22ч.)

Теория: объяснение каждого упражнения словесно, и какие мышцы работают при исполнении этого движения

Практика:

4.1 Sote (прыжок на двух ногах по I, II, III позиции)

4.2 Pa eschape (прыжок с двух ног с третьей позиции во вторую и со второй в третью)

4.3 Changement De Pied (прыжок с двух ног на две по III позиции)

5.Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов.

Открытое занятие имеет методическую цель, в которой отражается то, что преподаватель хочет показать зрителям. На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Воспитанники показывают элементы классического танца, этюды и коллекции из репертуара коллектива.

6.Постановочная работа (42ч.)

Теория: Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Словесное объяснение при показе танцевальных элементов, постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников.

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка номеров

7.Концертная деятельность (30ч.)

Практика:

Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях.

Содержание учебного плана 4 года обучения

Теория:

На четвертом году обучения целью является: постановка корпуса, рук, ног и головы, развитие координации, развитие силы и эластичности мышц, техничное выполнение элементов третьего года обучения.

1.Вводное занятие (6ч.)

Теория:

1.1 Инструктаж по ТБ (2ч.)

1.2 Организационное занятие (4ч.)

- Основные термины
- Изучение поклона

2.Классический экзерсис у станка (56ч.)

Теория: экзерсис у станка формирует осанку, тренирует мышцы ног и рук, увеличивает силу, словесное объяснение движений.

Практика:

2.1 Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie (полуприседание, полное приседание по I, II, III позиции, добавление в комбинации I, II port de bras) (10ч.)

2.2 Double battement fondu (вынос ноги по полу, по всем направлениям, по I позиции; резкий вынос ноги на 35 градусов по всем направлениям по I позиции, добавление в комбинации позы croisee, effasee) (12ч.)

2.3 Battement developpe passe (круг по полу, en dehors, en dedans с добавлением растяжек и I, II port de bras) (12ч.)

2.4 Battement releve lent (I, II port de bras , позы croisee, effasee) (11ч.)

2.5 Demi rond de jambe (комбинации проченных движений в различных сочетаниях друг с другом). (11ч.)

3.Классический экзерсис на середине зала (56ч.)

Теория: словесное объяснение движений.

Практика:

3.1 Temps leve (полуприседание, полное приседание по I, II, III позиции, добавление в комбинации I, II port de bras) (9ч.)

3.2 IV port de bras (вынос ноги по полу, по всем направлениям, по I позиции; резкий вынос ноги на 35 градусов по всем направлениям по I позиции, добавление в комбинации позы croisee, effasee) (10ч.)

3.3 позы croisee, adagio (круг по полу, en dehors, en dedans с добавлением растяжек и I, II port de bras) (11ч.)

3.4 подготовка к турам en dehors и en dedans (I, II port de bras , позы croisee, effasee) (9ч.)

3.5 Temps leve (комбинации проченных движений в различных сочетаниях друг с другом) (8.5ч.)

3.6 Pas de bourree (8.5ч.)

4.Allegro (22ч.)

Теория: словесное объяснение движения

Практика:

4.1 Sote (прыжок на двух ногах по I, II, III позиции) (6ч.)

4.2 Pa eschape (прыжок с двух ног с третьей позиции во вторую и со второй в третью) (8ч.)

4.3 Changement De Pied (прыжок с двух ног на две по III позиции) (8ч.)

5.Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов.

Открытое занятие имеет методическую цель, в которой отражается то, что преподаватель хочет показать посещающим. На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Воспитанники показывают элементы классического танца, этюды и коллекции из репертуара коллектива.

6.Постановочная работа (42ч.)

Теория: Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждают. Словесное объяснение при показе танцевальных элементов, постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников.

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка номеров

7.Концертная деятельность (30ч.)

Практика:

Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях.

Содержание учебного плана 5 года обучения

На пятом году обучения усложняется экзерсис у станка, продолжается освоение техники поворотов и пируэтов у станка и на середине, вводится предмет современного танца, разучивание элементов разных стилей и упражнений

Задачи для занятий классического танца:

- выработка навыков правильности и чистоты исполнения,
- закрепления устойчивости,
- развитие координации,
- выразительности поз,
- дальнейшее воспитание силы и выносливости.

1. Вводное занятие (6ч.)

Теория:

1.1 Инструктаж по ТБ (2ч.)

1.2 Организационное занятие (4ч.)

- основные термины
- изучение поклона

2. Классический экзерсис у станка и на середине зала (56ч.)

Теория:

Основная задача экзерсиса у станка - развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие.

В целом экзерсис у станка 5 года обучения повторяет и развивает движения 4 года обучения.

Практика:

2.1 Battement developpe plie-releve (нога через колено выводится по всем направлениям на 90 градусов, затем в этом положении приседаем на плие и вырастаем на релеве) (6ч.)

2.2 Petit temps lie (с ударами стопы) (6ч.)

2.3 Battement soutenu на 90 градусов (поднятие ноги через пассе на 90 градусов, приседаем в плие, опускаем ногу на пол и вырастаем из плие, по всем направлениям) (6ч.)

2.4 Tour lent в больших позах изучение начинается с ½ поворота (6ч.)

2.5 Позы ecartee вперед и назад, и поза 4 arabesques (5ч.)

2.6 Battement releve lent на 90 градусов в позах кроме ecartee и 4 arabesques (5ч.)

2.7 Battement developpe на в позах кроме ecartee и 4 arabesques (5ч.)

2.8 Sissonne fermee (5ч.)

2.9 Sissonne ouverte в позах (4ч.)

2.10 Pas assemble с продвижением вперед и назад (4ч.)

2.11 Sissonne tombee во все направления (4ч.)

3. Основы современного танца (56ч.)

Теория:

Словесное объяснение каждого стиля танца, так как в каждом стиле свои упражнения и выполняются они в соответствии со стилем.

Практика:

- 3.1 изучение элементов современного танца (8ч.)
- 3.2 изучение танцевальных элементов Джаз-модерн (8ч.)
- 3.3 изучение танцевальных элементов Афро-джаз (8ч.)
- 3.4 изучение танцевальных элементов Бродвей(театральный джаз) (11ч.)
- 3.5 изучение танцевальных элементов Хип-хоп (8ч.)
- 3.6 изучение классических элементов в современном стиле (13ч.)

Виды и стили современного танца

- джаз-модерн
- афро-джаз
- бродвей (театральный джаз)
- хип-хоп

Позиции и положения рук в современном танце

- 1,2,3,4,5 позиции, нейтральное, свободное положение
- вариации из основных позиций

Позиции и положения ног в современном танце

- 1,2,3 позиции: выворотные, параллельные, закрытые
- положения point(натянутая стопа) flex(сокращенная стопа)

Упражнения для каждого центра туловища

Голова и шея

- наклоны вперед, назад, в стороны
- повороты вправо, влево

Грудная клетка и плечевой пояс

- последовательное поднятие и опускание плеч
- работа грудной клетки, вперед, назад, в стороны, крест

Торс

- упражнения для позвоночника: roll down, roll up, tilt, release, contraction, body roll

Таз

- сгибание в тазобедренном суставе всего корпуса
- движения в стороны, вперед, назад
- крест

Руки и ноги

- вращения
- сгибание, разгибание
- point(натянутая стопа) flex(сокращенная стопа)
- releve

Упражнения в партнере

- пресс
- отжимания от пола
- release, contraction
- стрейчинг

Движения в пространстве

Прыжки

- галоп
- шаг подскок на одной ноге
- прыжок с поджатыми к груди коленями
- chasse

Комбинации в продвижении

-простые комбинации проученных движений

Базовые шаги, бег

- плоский шаг

-шаги на полупальцах

-джазовый бег с продвижением вперед

1.2.3 понятие аэробика

4.Аэробика (22ч.)

Теория:

Приставные и маршевые шаги

Танцевальные элементы на прыжках в которых задействованы сразу руки, ноги и голова.

Практика: (Приложение 8)

5.Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов.

Открытое занятие имеет методическую цель, в которой отражается то, что преподаватель хочет показать посещающим. На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Воспитанники показывают элементы классического, современного танца, элементы аэробики, этюды и коллекции из репертуара коллектива.

6.Постановочная работа (42ч.)

Теория: Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Словесное объяснение при показе танцевальных элементов, постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников.

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка номеров

7.Концертная деятельность (30ч.)

Практика:

Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях.

Содержание учебного плана 6 года обучения

1. Вводное занятие (6ч.)

Теория:

1.1 Инструктаж по технике безопасности (2ч.)

1.2 Организационное занятие (4ч.)

- основные термины

- изучение поклона

2. Классический экзерсис у станка и на середине зала (56ч.)

Теория:

Основная задача экзерсиса у станка - развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие, словесное объяснение упражнений.

Практика:

2.1 Flic-flac en face (6ч.)

2.2 Полуповорот en dehors и en dedans с вытянутой ногой вперед, назад и на 45 градусов (6ч.)

2.3 Battement fondu_ на 90 градусов (6ч.)

2.4 Поворот на 360 градусов (6ч.)

2.5 Grand battement jete_ с быстрым developpe (5ч.)

2.6 5-е, 6-е port de bras (5ч.)

2.7 Подготовительные упражнения к турам с IV позиции и с V позиции
к концу года можно попробовать исполнять туры (5ч.)

2.8 Pas de bourree (5ч.)

2.9 Pas de bourree en tournant_ с переменной ног (4ч.)

2.10 Grand plie с port de bras работают только руки без корпуса (4ч.)

2.11 Arabesques на 90 градусов 1-й и 3-й (4ч.)

3. Основы современного танца (56ч.)

Теория:

На шестом году обучения закрепляется материал пятого года обучения и усложняется более сложными элементами

Практика:

3.1 изучение элементов современного танца (8ч.)

3.2 изучение танцевальных элементов Джаз-модерн (8ч.)

3.3 изучение танцевальных элементов Афро-джаз (8ч.)

3.4 изучение танцевальных элементов Бродвей(театральный джаз) (11ч.)

3.5 изучение танцевальных элементов Хип-хоп (8ч.)

3.6 изучение классических элементов в современном стиле (13ч.)

Виды и стили современного танца

-джаз-модерн

-афро-джаз

-бродвей (театральный джаз)

-хип-хоп

Позиции и положения рук в современном танце

-1,2,3,4,5 позиции, нейтральное, свободное положение

-вариации из основных позиций

Позиции и положения ног в современном танце

- 1,2,3 позиции: выворотные, параллельные, закрытые
- положения point(натянутая стопа) flex(сокращенная стопа)

Упражнения для каждого центра туловища

Голова и шея

- наклоны вперед, назад, в стороны
- повороты вправо, влево

Грудная клетка и плечевой пояс

- последовательное поднятие и опускание плеч
- работа грудной клетки, вперед, назад, в стороны, крест

Торс

- упражнения для позвоночника: roll down, roll up, tilt, release, contraction, body roll

Таз

- сгибание в тазобедренном суставе всего корпуса
- движения в стороны, вперед, назад
- крест

Руки и ноги

- вращения
- сгибание, разгибание
- point(натянутая стопа) flex(сокращенная стопа)
- releve

Упражнения в партнере

- пресс
- отжимания от пола
- release, contraction
- стрейчинг

Движения в пространстве

Прыжки

- галоп
- шаг подскок на одной ноге
- прыжок с поджатыми к груди коленями
- chasse

Комбинации в продвижении

- простые комбинации проученных движений

Базовые шаги, бег

- плоский шаг
- шаги на полупальцах
- джазовый бег с продвижением вперед

1.2.3 понятие аэробика

4.Народно-сценический танец (22ч.)

Теория:

Для первого года обучения рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций русского и белорусского народных танцев, а также одного из танцев прибалтийских республик. Кроме этого рекомендуется использовать вспомогательный материал, подготавливающий к исполнению различных танцевальных элементов. Особенностью предлагаемого на первом году обучения

материала является его внешняя схожесть. Это делается специально для того, чтобы дать учащимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение, на конкретных примерах показать стилистические особенности элементов русских народных танцев. На первом году обучения в работе используется только первая (6-я) позиция ног и первая и третья свободные позиции. Позиции и положения рук используются все (соответствуют программе по народно – сценическому танцу для хореографических училищ).

Позиции ног:

Пять прямых:

- 1-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп;
- 2-я – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;
- 3-я – обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги находится у середины стопы другой;
- 4-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы;
- 5-я – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

Пять свободных:

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

Две закрытые:

- 1-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в стороны;
 - 2-я закрытая – обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками, каблуки разведены в стороны;
- Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук:

Семь позиций:

- 1-я, 2-я, 3-я позиции аналогичны 1-й, 2-й и 3-й позициям рук классического танца.
- 4-я – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.
- 5-я – обе руки скрещены на уровне груди. Но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.
- 6-я – обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в стороны. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.
- 7-я – обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талии. Запястье одной лежит на запястье другой руки.

Подготовительное положение – обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны между подготовительным положением и 2-й позицией: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

2-е положение – обе руки, округленные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между

3-й и 2-й позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец удивительно богат своими красками. Большим разнообразием движений, композиционных построений и форм. Хороводы, кадрили, переплясы и пляски. Сюжетов (лирические, игровые, веселые и удалые). В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные движения, с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец может быть представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения.

Основные положения ног:

Позиции ног – 1-я, 2-я и 3-я свободные и прямые, 1-я и 2-я закрытые.

Основные положения рук:

1. Подготовительное, первое и второе.
2. Подготовка к началу движения.
3. Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

Элементы танца

1. Раскрывание и закрывание рук:
 - одной руки,
 - двух рук,
 - поочередные раскрывания рук,
 - переводы рук в различные положения.
2. Поклоны:
 - на месте без рук и с руками,
 - поклон с продвижением вперед и отходом назад.
3. Притопы:
 - одинарные (женские и мужские),
 - тройные.
4. Перетопы тройные.
5. Простой (бытовой) шаг:
 - вперед с каблука,
 - с носка.
6. Простой русский шаг:
 - назад через пальцы на всю стопу,
 - с притопом и продвижением вперед,
 - с притопом и продвижением назад.
7. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.
8. «Переменный шаг»:
 - с притопом и продвижением вперед и назад
 - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад
9. «Девичий ход» с переступаниями
10. «Припадание»:

- простое
 - с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги
11. «Гармошка».
 12. «Ёлочка».
 13. Припадание в сторону по 3-й свободной позиции:
 - вперед и назад по 1-й прямой позиции.
 14. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).
 15. Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.
 16. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.
 17. «Веревочка» простая.
 18. «Ковырялочка» с двойным притопом:
 - с тройным притопом.
 19. «Ключ» простой (с переступаниями).
Хлопки и хлопушки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары):
 - в ладошки,
 - по бедру,
 - по голенищу сапога.

Подготовка к вращениям на середине зала и по диагонали

Присядки (для мальчиков)

1. Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.
2. Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям.
3. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям.
4. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны по всей нашей стране и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониha», «Бульба» и полька.

На первом году обучения предлагается танцевальный материал из танца «Бульба».

Положения рук:

- положение рук в сольном танце,
- положение рук в массовых и парных танцах,
- подготовка к началу движения.

Элементы танца «Бульба»

1. Притопы одинарные.
2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.
3. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.
4. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Основной ход .
6. Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.

7. Тройные притопы с поклоном.
8. Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков)

ТАНЦЫ ПРИБАЛТИЙСКИХ РЕСПУБЛИК

Эстонские, литовские, латвийские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми. Композиция этих танцев и их игровое содержание помогают развить координацию и выносливость. На первом оду обучения предлагаются элементы танца «Козлик» (литовский танец) и элементы польки.

1. Положение ног в танце «Козлик».
2. Положение рук в танце «Козлик».
3. Положение рук в парных и массовых танцах.
4. Подготовка к началу движения.

Движения танца «Козлик» (музыкальный размер 2/4)

1. Простые шаги на приседании.
2. Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.
3. Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию и обратно.
4. Прыжки с перекрещенными ногами.
5. Прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением вперед и назад.
6. Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону.

5.Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов. Открытое занятие имеет методическую цель, в которой отражается то, что преподаватель хочет показать посещающим. На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Воспитанники показывают элементы классического, современного, народного танца, этюды и коллекции из репертуара коллектива.

6.Постановочная работа (42ч.)

Теория: Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Словесное объяснение при показе танцевальных элементов, постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников.

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка номеров

7.Концертная деятельность (30ч.)

Практика:

Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях

Содержание учебного плана 7 года обучения

1. Вводное занятие (6ч.)

- 1.1 Инструктаж по ТБ (2ч.)
- 1.2 Организационное занятие (4ч.)
 - основные термины
 - изучение поклона

2. Классический экзерсис у станка и на середине зала (56ч.)

Теория:

Основная задача экзерсиса у станка - развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие.

Практика:

- 2.1 движение Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie (6ч.)
- 2.2 движение Double battement fondu (6ч.)
- 2.3 движение Battement developpe passe (6ч.)
- 2.4 движение Battement releve lent на 45-90 градусов и battement developpe в croisee и effacee (6ч.)
- 2.5 Tour lent в больших позах изучение начинается с ½ поворота (5ч.)
- 2.6 движение Temps leve с перегибом корпуса, II и IV arabesques носком в пол (5ч.)
- 2.7 4-е port de bras, большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол (5ч.)
- 2.8 позы croisee вперед и назад на 45-90 градусов, элементарное adagio (5ч.)
- 2.9 подготовительные упражнения к турам, тур en dehors и en dedans со II позиции (4ч.)
- 2.10 движение Temps leve на 45-90 градусов (4ч.)
- 2.11 движение Pas de bourree без перемены ног на efface (4ч.)

3. Современный танец (56ч.)

Изучение основных принципов современного танца в технике движения.

1. Поза коллапса (7ч.)
2. Изоляция и полицентрия (7ч.)
3. Полиритмия (7ч.)
4. Мультиципликация (7ч.)
5. Координация (7ч.)
6. Импульс и управление (7ч.)
7. Contraction and release (7ч.)
8. Уровни.

Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы их движения.

1. Постановка корпуса, основные понятия.
 - «вертикаль»;
 - «лифт»;
 - «contraction»;
 - «спираль»;

- «flat back»;

- «баланс»;

- «параллель».

2. Позиция рук.

- нейтральное или подготовительное положение;

- press-position;

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- jerk position.

2.1. Положение рук.

- V положение;

- А – Б – В – положения;

3. Позиция ног.

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- IV позиция;

- V позиция.

3.1. Положение ног.

- point;

- flax.

4. Принципы движения рук.

5. Принципы движения ног.

Основные движения подготовительного этапа.

1. Разогрев:

- упражнение у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», demi plié и grand plié, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжения и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника;

- в партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- маленькие прыжки: типа pas sauté, подскоки.

2. Изоляция:

- голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения используются вперед-назад, диагонально, крестом, из стороны в сторону, квадратом;

- плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк;

- грудная клетка: движения из стороны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад;

- таз: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll;

- руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение;

- ноги: движения стопой и голеностопом, переводы из параллельного в выворотное положение, ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

3. Упражнения для позвоночника:

- flat back вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги – торсом. Deep body bend, твист и спирали;
- contraction, release, high release, contraction в центре тела, side contraction, положение arch, low back, cure и body roll, «волны».

4. Координация:

- свинговое раскачивание двух центров;
- параллель и оппозиция в движении двух центров;
- принцип управления, «импульсные цепочки»;
- координация движений рук и ног, без передвижения.

5. Уровни:

- основные уровни: стоя, сидя, лежа;
- управления стрэтч-характера в различных положениях;
- переходы из уровня в уровень. Смена положения на 8, 4, 2 счета;
- упражнения на contraction и release в положении «сидя»;
- твист и спирали торса в положении «сидя»;
- движения изолированных центров.

6. Кросс. Перемещение в пространстве:

- шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад;
- шаги по квадрату;
- шаги с мультипликацией;
- основные шаги афро-танца;
- прыжки: hop, jump, leap.

7. Комбинация или импровизация:

- изучение комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

4. Народно-сценический танец (22ч.)

Теория:

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений учащихся. Изучаются элементы русского, белорусского и вводятся элементы украинского и итальянского танцев.

Практика:

Упражнение у станка:

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.
2. Подготовка к началу движения (preparation):
 - движение руки,
 - движение руки и координации с движением ноги.
3. Battements tendus (переводы ног из позиции в позицию):
 - броском работающей ноги на 35⁰,
 - поворотом стоп.
4. Demi-plié (приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям) музыкальный размер 3/4, 4/4. Grand plié (глубокое приседание).

5. Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приемами (музыкальный размер 3/4, 4/4).
6. Battements tendus. Упражнения с напряженной стопой из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):
 - с Demi-plie на опорной ноге,
 - с Demi-plie в исходной позиции.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):
 - с Demi-plie на опорной ноге,
 - с Demi-plie в исходной позиции.
8. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад (музыкальный размер 4/4):
 - с Demi-plie в исходной позиции,
 - в момент перевода работающей ноги на каблук,
 - при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.
9. Battements tendus jetes (маленькие броски) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям (музыкальный размер 2/4, 6/8):
 - с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание,
 - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги,
 - с полуприседанием на опорной ноге,
 - с двойными бросками.
10. Подготовка к «веревочке» (музыкальный размер 2/4, 4/4):
 - в открытом положении на всей стопе,
 - в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и полупальцах.
11. Battements developpes (развертывание работающей ноги на 45°) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (музыкальный размер 4/4).
12. Flic-flac (мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе) музыкальный размер 2/4, 4/4:
 - в прямом положении вперед одной ногой,
 - двумя ногами поочередно.
13. Опускание на колено на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4):
 - из 1-й прямой позиции,
 - с шага, лицом к станку.
14. Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).
15. Grand battement jete (большие броски) по всем позициям.

Элементы русского народного танца

1. Поочередное раскрытие рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4).

2. Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции.
3. Бытовой шаг с притопом.
4. «Шаркающий шаг»:
 - каблуком по полу,
 - полупальцами по полу.
5. Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.
6. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.
7. «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.
8. «Веревочка»:
 - с двойным ударом полупальцами,
 - простая с поочередными переступаниями,
 - двойная с поочередными переступаниями.
9. «Ковырялочка» с подскоками.
10. «Ключ» простой на подскоках.
11. Дробные движения:
 - простая дробь на месте,
 - тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,
 - простая дробь полупальцами на месте,
 - дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.
12. Присядка (для мальчиков):
 - присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позициям,
 - присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону,
 - присядка с продвижением в сторону и выбрасыванием ноги на каблук и на воздух.
13. Хлопки и хлопучки (для мальчиков):
 - удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону,
 - фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу,
 - поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади,
 - по голенищу сапога спереди крест-накрест.
14. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).
15. Вращения:
 - на середине зала (с припаданием, обертас, тур по 6 поз)
 - по диагонали (шене, бегунец)

БЕЛОРУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ «БУЛЬБА»

Основной ход танца «Бульба» с поворотом.

1. «Веревочка» с переступаниями.
2. Присядка с выведением ноги на носок перед собой на полуприседании.

3. Кружение с припаданием. УКРАИНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа. Героизм в борьбе за независимость, любовь к своей Родине, радость труда, юмор – все это находит отражение в украинских народных танцах. Исполнение женских и мужских танцев различно. Женские – лиричны, наполнены поэзией, мужские отличаются динамикой исполнения, широтой движений, большими прыжками и вращениями.

Элементы танца (музыкальный размер 2/4, 4/4)

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Положения рук в парном и массовом танце.
4. Подготовка к началу движения.
5. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские).
6. Притоп.
7. «Веревочка»:
 - простая,
 - с переступаниями,
 - в повороте.
8. «Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.
9. «Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении.
10. «Вихилястник» («ковырялочка»):
 - «вихилястник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги).
11. «Бигунец».
12. «Голубец» на месте, с продвижением в сторону, с притопом.
13. Медленный женский ход.
14. Ход назад с остановкой на третьем шаге.
15. «Тынок» (перескок с ноги на ногу)
16. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед).
17. «Выступцы», подбивание одной ногой другую.
18. «Разножка» в сторону на ребро каблука (для мальчиков).
19. «Ястреб» - прыжок с поджатыми ногами по 1-й открытой позиции.

5.Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов. Открытое занятие имеет методическую цель, в которой отражается то, что преподаватель хочет показать посещающим. На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Воспитанники показывают элементы классического, современного танца, элементы аэробики, этюды и коллекции из репертуара коллектива.

6.Постановочная работа (42ч.)

Теория: Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца

является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Словесное объяснение при показе танцевальных элементов, постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников.

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка номеров

7.Концертная деятельность (30ч.)

Практика:

Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях.

Содержание учебного плана Восьмой год обучения

1. Вводное занятие (4ч.)

1.1 Инструктаж по ТБ

1.3 Организационное занятие

- основные термины
- изучение поклона

2. Классический экзерсис у станка и на середине зала (56ч.)

Теория:

Основная задача экзерсиса у станка - развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с поворотами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие.

Практика:

2.1 Battement developpe plie-releve (нога через колено выводится по всем направлениям на 90 градусов, затем в этом положении приседаем на plie и вырастаем релеве),

2.2 Petit temps lie (с ударами стопы),

2.3 Battement soutenu на 90 градусов (поднятие ноги через passe на 90 градусов, приседаем в plie, опускаем ногу на пол и вырастаем из plie, по всем направлениям).

2.4 Tours sur le cou de pied из IV позиции и из V позиции.

2.5 Tour lent в больших позах изучение начинается с 1/2 поворота .

2.6 Позы ecartee вперед и назад и поза 4-го arabesques .

2.7 Battement releve lent на 90 градусов в позах кроме ecartee и 4 arabesques .

2.8 Battement developpe на в позах кроме ecartee и 4 arabesques .

2.9 Pas de bourree en tournant_ с переменной ног.

2.10 Grand plie с port de bras работают только руки без корпуса .

2.11 Arabesques на 90 градусов 1-й и 3-й .

3. Современный танец (56ч.)

Изучение основных принципов современного танца в технике движения.

1. Поза коллапса.

2. Изоляция и полицентрия.

3. Полиритмия.

4. Мультиципликация.

5. Координация.

6. Импульс и управление.

7. Contraction and release.

8. Уровни.

Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы их движения.

1. Постановка корпуса, основные понятия.

- «вертикаль»;

- «лифт»;

- «contraction»;

- «спираль»;

- «flat back»;

- «баланс»;

- «параллель».

2. Позиция рук.

- нейтральное или подготовительное положение;

- press-position;

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- jerk position.

2.1. Положение рук.

- V положение;

- А – Б – В – положения;

3. Позиция ног.

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- IV позиция;

- V позиция.

3.1. Положение ног.

- point;

- flax.

4. Принципы движения рук.

5. Принципы движения ног.

Основные движения подготовительного этапа.

1. Разогрев:

- упражнение у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», demi plié и grand plié, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжения и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника;

- в партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- маленькие прыжки: типа pas sauté, подскоки.

2. Изоляция:

- голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения используются вперед-назад, диагонально, крестом, из стоны в сторону, квадратом;

- плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк;

- грудная клетка: движения из стоны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад;

- таз: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll;

- руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение;

- ноги: движения стопой и голеностопом, переводы из параллельного в выворотное положение, ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

3. Упражнения для позвоночника:

- flat back вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги – торсом. Deep body bend, твист и спирали;
- contraction, release, high release, contraction в центре тела, side contraction, положение arch, low back, cure и body roll, «волны».

4. Координация:

- свинговое раскачивание двух центров;
- параллель и оппозиция в движении двух центров;
- принцип управления, «импульсные цепочки»;
- координация движений рук и ног, без передвижения.

5. Уровни:

- основные уровни: стоя, сидя, лежа;
- управления стрэтч-характера в различных положениях;
- переходы из уровня в уровень. Смена положения на 8, 4, 2 счета;
- упражнения на contraction и release в положении «сидя»;
- твист и спирали торса в положении «сидя»;
- движения изолированных центров.

6. Кросс. Перемещение в пространстве:

- шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад;
- шаги по квадрату;
- шаги с мультипликацией;
- основные шаги афро-танца;
- прыжки: hop, jump, leap.

7. Комбинация или импровизация:

- изучение комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

4.Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов. Открытое занятие имеет методическую цель, в которой отражается то, что преподаватель хочет показать посещающим. На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Воспитанники показывают элементы классического, современного танца, элементы аэробики, этюды и коллекции из репертуара коллектива.

5.Постановочная работа (42ч.)

Теория: словесное объяснение при показе танцевальных элементов

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка номеров

6.Концертная деятельность (30ч.)

Практика: Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях.

Содержание учебного плана Девятый год обучения

1. Вводное занятие (6ч.)

1.1 Инструктаж по ТБ

1.4 Организационное занятие

- основные термины
- изучение поклона

2. Классический экзерсис у станка и на середине зала (56ч.)

Теория:

Основная задача экзерсиса у станка - развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие.

Практика:

2.1 Battement developpe plie-releve (нога через колено выводится по всем направлениям на 90 градусов, затем в этом положении приседаем на plie и вырастаем релеве),

2.2 Petit temps lie (с ударами стопы),

2.3 Battement soutenu на 90 градусов (поднятие ноги через passe на 90 градусов, приседаем в plie, опускаем ногу на пол и вырастаем из plie, по всем направлениям).

2.4 Tours sur le cou de pied из IV позиции и из V позиции.

2.5 Tour lent в больших позах изучение начинается с 1/2 поворота .

2.6 Позы ecartee вперед и назад и поза 4-го arabesques .

2.7 Battement releve lent на 90 градусов в позах кроме ecartee и 4 arabesques .

2.9 Battement developpe на в позах кроме ecartee и 4 arabesques .

2.9 Pas de bourree en tournant_ с переменной ног.

2.10 Grand plie с port de bras работают только руки без корпуса .

2.11 Arabesques на 90 градусов 1-й и 3-й .

3. Современный танец (56ч.)

Изучение основных принципов современного танца в технике движения.

1. Поза коллапса.

2. Изоляция и полицентрия.

3. Полиритмия.

4. Мультиципликация.

5. Координация.

6. Импульс и управление.

7. Contraction and release.

8. Уровни.

Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы их движения.

1. Постановка корпуса, основные понятия.

- «вертикаль»;

- «лифт»;

- «contraction»;

- «спираль»;

- «flat back»;

- «баланс»;

- «параллель».

2. Позиция рук.

- нейтральное или подготовительное положение;

- press-position;

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- jerk position.

2.1. Положение рук.

- V положение;

- А – Б – В – положения;

3. Позиция ног.

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- IV позиция;

- V позиция.

3.1. Положение ног.

- point;

- flax.

4. Принципы движения рук.

5. Принципы движения ног.

Основные движения подготовительного этапа.

1. Разогрев:

- упражнение у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», demi plié и grand plié, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжения и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника;

- в партере: упражнения для позвоночника, упражнения стр etch-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- маленькие прыжки: типа pas sauté, подскоки.

2. Изоляция:

- голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения используются вперед-назад, диагонально, крестом, из стоны в сторону, квадратом;

- плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк;

- грудная клетка: движения из стоны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад;

- таз: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll;

- руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение;

- ноги: движения стопой и голеностопом, переводы из параллельного в выворотное положение, ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

3. Упражнения для позвоночника:

- flat back вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги – торсом. Deep body bend, твист и спирали;
- contraction, release, high release, contraction в центре тела, side contraction, положение arch, low back, cure и body roll, «волны».

4. Координация:

- свинговое раскачивание двух центров;
- параллель и оппозиция в движении двух центров;
- принцип управления, «импульсные цепочки»;
- координация движений рук и ног, без передвижения.

5. Уровни:

- основные уровни: стоя, сидя, лежа;
- управления стрэтч-характера в различных положениях;
- переходы из уровня в уровень. Смена положения на 8, 4, 2 счета;
- упражнения на contraction и release в положении «сидя»;
- твист и спирали торса в положении «сидя»;
- движения изолированных центров.

6. Кросс. Перемещение в пространстве:

- шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад;
- шаги по квадрату;
- шаги с мультипликацией;
- основные шаги афро-танца;
- прыжки: hop, jump, leap.

7. Комбинация или импровизация:

- изучение комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

4.Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов. Открытое занятие имеет методическую цель, в которой отражается то, что преподаватель хочет показать посещающим. На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Воспитанники показывают элементы классического, современного танца, элементы аэробики, этюды и коллекции из репертуара коллектива.

5.Постановочная работа (42ч.)

Теория: словесное объяснение при показе танцевальных элементов

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка номеров

6.Концертная деятельность (30ч.)

Практика:

Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях.

Содержание учебного плана Десятый год обучения

1. Вводное занятие (4ч.)

1.1 Инструктаж по ТБ

1.5 Организационное занятие

- основные термины
- изучение поклона

2. Классический экзерсис у станка и на середине зала (56ч.)

Теория:

Основная задача экзерсиса у станка - развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие.

Практика:

2.1 Battement developpe plie-releve (нога через колено выводится по всем направлениям на 90 градусов, затем в этом положении приседаем на plie и вырастаем релеве),

2.2 Petit temps lie (с ударами стопы),

2.3 Battement soutenu на 90 градусов (поднятие ноги через passe на 90 градусов, приседаем в plie, опускаем ногу на пол и вырастаем из plie, по всем направлениям).

2.4 Tours sur le cou de pied из IV позиции и из V позиции.

2.5 Tour lent в больших позах изучение начинается с 1/2 поворота .

2.6 Позы ecartee вперед и назад и поза 4-го arabesques .

2.7 Battement releve lent на 90 градусов в позах кроме ecartee и 4 arabesques .

2.10 Battement developpe на в позах кроме ecartee и 4 arabesques .

2.9 Pas de bourree en tournant_ с переменной ног.

2.10 Grand plie с port de bras работают только руки без корпуса .

2.11 Arabesques на 90 градусов 1-й и 3-й .

3. Современный танец (56ч.)

Изучение основных принципов современного танца в технике движения.

1. Поза коллапса.

2. Изоляция и полицентрия.

3. Полиритмия.

4. Мультиципликация.

5. Координация.

6. Импульс и управление.

7. Contraction and release.

8. Уровни.

Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы их движения.

1. Постановка корпуса, основные понятия.

- «вертикаль»;

- «лифт»;

- «contraction»;

- «спираль»;

- «flat back»;

- «баланс»;

- «параллель».

2. Позиция рук.

- нейтральное или подготовительное положение;

- press-position;

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- jerk position.

2.1. Положение рук.

- V положение;

- А – Б – В – положения;

3. Позиция ног.

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- IV позиция;

- V позиция.

3.1. Положение ног.

- point;

- flax.

4. Принципы движения рук.

5. Принципы движения ног.

Основные движения подготовительного этапа.

1. Разогрев:

- упражнение у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», demi plié и grand plié, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжения и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника;

- в партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;

- маленькие прыжки: типа pas sauté, подскоки.

2. Изоляция:

- голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения используются вперед-назад, диагонально, крестом, из стоны в сторону, квадратом;

- плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк;

- грудная клетка: движения из стоны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад;

- таз: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll;

- руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение;

- ноги: движения стопой и голеностопом, переводы из параллельного в выворотное положение, ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

3. Упражнения для позвоночника:

- flat back вперед, назад, в сторону, лимбо, полукруги и круги – торсом. Deep body bend, твист и спирали;
- contraction, release, high release, contraction в центре тела, side contraction, положение arch, low back, cure и body roll, «волны».

4. Координация:

- свинговое раскачивание двух центров;
- параллель и оппозиция в движении двух центров;
- принцип управления, «импульсные цепочки»;
- координация движений рук и ног, без передвижения.

5. Уровни:

- основные уровни: стоя, сидя, лежа;
- управления стрэтч-характера в различных положениях;
- переходы из уровня в уровень. Смена положения на 8, 4, 2 счета;
- упражнения на contraction и release в положении «сидя»;
- твист и спирали торса в положении «сидя»;
- движения изолированных центров.

6. Кросс. Перемещение в пространстве:

- шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад;
- шаги по квадрату;
- шаги с мультипликацией;
- основные шаги афро-танца;
- прыжки: hop, jump, leap.

7. Комбинация или импровизация:

- изучение комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

4.Открытое занятие (4ч.)

Практика:

Открытое занятие проводится для родителей воспитанников и педагогов. Открытое занятие имеет методическую цель, в которой отражается то, что преподаватель хочет показать посетителям. На открытом занятии воспитанники показывают как усвоили материал за определенный период времени и это является целью открытого занятия. Воспитанники показывают элементы классического, современного танца, элементы аэробики, этюды и коллекции из репертуара коллектива.

5.Постановочная работа (42ч.)

Теория: словесное объяснение при показе танцевальных элементов

Практика:

- изучение танцевальных элементов
- постановка номеров

7.Концертная деятельность (30ч.)

Практика:

Участие в городских, региональных, всероссийских и международных конкурсах; городских и районных мероприятиях.

1.4. Планируемые результаты.

По окончании первого года обучения учащиеся должны

Уметь:

- передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- передавать основные средства музыкальной выразительности;
- различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.

Знать:

- назначение танцевального зала и правила поведения в нём;
- правила подвижных игр;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- понятия: круг, линия, колонна, шахматный порядок, диагональ.

По окончании второго года обучения учащиеся должны

Уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Знать:

- движения, выученные за год;
- названия движений и танцев;
- танцы, выученные за год;
- танцевальные схемы;
- координировать движения;
- ориентироваться в танцевальном классе;
- танцевать в заданном темпе.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны

Уметь:

- правильно исполнять движение;
- анализировать результат своей деятельности.

Знать:

- основные термины;
- техническое исполнение движений;
- устное описание движений.

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны

Уметь:

- правильно исполнять движение;
- анализировать результат своей деятельности.

Знать:

- основные термины;
- техническое исполнение движений;
- устное описание движений.

По окончании пятого года обучения учащиеся должны

Уметь:

- исполнять движения грамотно и музыкально.

Знать:

- типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;
- ракурсы исполнения движений;
- навыками точной координации движений;
- профессиональным вниманием;
- самоконтролем.

По окончании шестого года обучения учащиеся должны

Уметь:

- исполнять движения грамотно и музыкально;
- передавать в движении характерные особенности русского народного танца, белорусского народного танца, танцев прибалтийских стран.

Знать:

- типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;
- ракурсы исполнения движений;

По окончании седьмого-десятого года обучения учащиеся должны уметь:

- передавать в движении характерные особенности русского народного танца, белорусского народного танца, танцев прибалтийских стран;
- выполнять элементы классического танца как в чистом виде, так и в комбинациях;
- сочинять движения современного танца любого стиля;

знать:

- название движений (французская терминология), их перевод и значение, в классическом и народном танце;
- образно-народные названия движений русского народного танца;
- движения современного танца и их перевод.

Личностные результаты:

- развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Участие в различных смотрах, конкурсах, фестивалях разного уровня, районные, городские, региональные, международные. Показательные выступления, участие в городских мероприятиях, на базе учреждения.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Календарный учебный график
1 года обучения**

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	3				3					6
2	Музыкально-ритмическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	28
3	Развитие различных групп мышц, ритмическая гимнастика	4	4	3	3	3	3	3	1	4	28
4	Музыкально-ритмические игры		1	1		1	1		1	1	6
5	Открытое занятие				1					1	2
6	Постановочная работа	3	3	3	3	3	3	4	4	4	30
7	Концертная деятельность						2	2	2	2	8
Итого:		12	13	10	10	12	13	12	11	15	108

Календарный учебный график 2 года обучения

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	3				3					6
2	Музыкально-ритмическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	28
3	Развитие различных групп мышц, ритмическая гимнастика	4	4	3	3	3	3	3	1	4	28
4	Музыкально-ритмические игры		1	1		1	1		1	1	6
5	Открытое занятие				1					1	2
6	Постановочная работа	3	3	3	3	3	3	4	4	4	30
7	Концертная деятельность						2	2	2	2	8
Итого:		12	13	10	10	12	13	12	11	15	108

Календарный учебный график 3 года обучения

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	3				3					6
2	Классический экзерсис у станка	6	10	5	6	5	6	6	6	6	56
3	Классический экзерсис на середине зала	4	4	6	8	6	6	6	8	8	56
4	Allegro	4	6		2	2	2	2	2	2	22
5	Открытое занятие				2					2	4
6	Постановочная работа	8	6	4	4	4	4	4	4	4	42
7	Концертная деятельность		3	6		4	4	6	4	4	30
Итого:		26	29	21	22	23	21	24	24	26	216

Календарный учебный график 4 года обучения

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	3				3					6
2	Классический экзерсис у станка	6	10	5	6	5	6	6	6	6	56
3	Классический экзерсис на середине зала	4	4	6	8	6	6	6	8	8	56
4	Allegro	4	6		2	2	2	2	2	2	22
5	Открытое занятие				2					2	4
6	Постановочная работа	8	6	4	4	4	4	4	4	4	42
7	Концертная деятельность		3	6		4	4	6	4	4	30
Итого:		26	29	21	22	23	21	24	24	26	216

Календарный учебный график 5 года обучения

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	3				3					6
2	Классический экзерсис у станка и на середине зала	6	10	5	6	5	6	6	6	6	56
3	Основы современного танца	4	4	6	8	6	6	6	8	8	56
4	Аэробика	4	6		2	2	2	2	2	2	22
5	Открытое занятие				2					2	4
6	Постановочная работа	8	6	4	4	4	4	4	4	4	42
7	Концертная деятельность		3	6		4	4	6	4	4	30
Итого:		26	29	21	22	23	21	24	24	26	216

Календарный учебный график 6 года обучения

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	3				3					6
2	Классический экзерсис у станка и на середине зала	6	10	5	6	5	6	6	6	6	56
3	Основы современного танца	4	4	6	8	6	6	6	8	8	56
4	Народно – сценический танец	4	6		2	2	2	2	2	2	22
5	Открытое занятие				2					2	4
6	Постановочная работа	8	6	4	4	4	4	4	4	4	42
7	Концертная деятельность		3	6		4	4	6	4	4	30
Итого:		26	29	21	22	23	21	24	24	26	216

Календарный учебный график 7 года обучения

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	3				3					6
2	Классический экзерсис у станка и на середине зала	6	10	5	6	5	6	6	6	6	56
3	Основы современного танца	4	4	6	8	6	6	6	8	8	56
4	Народно – сценический танец	4	6		2	2	2	2	2	2	22
5	Открытое занятие				2					2	4
6	Постановочная работа	8	6	4	4	4	4	4	4	4	42
7	Концертная деятельность		3	6		4	4	6	4	4	30
Итого:		26	29	21	22	23	21	24	24	26	216

Годовой план-график распределения учебных часов 8 года обучения

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	2				2					4
2	Классический экзерсис у станка и на середине зала	6	10	5	6	5	6	6	6	6	56
3	Основы современного танца	4	4	6	8	6	6	8	8	6	56
4	Открытое занятие				2					2	4
5	Постановочная работа	12	9	9	8	4	6	8	8	2	66
6	Концертная деятельность		3	6	2	3	4	4	4	4	30
Итого:		24	26	26	26	20	22	26	26	20	216

Годовой план-график распределения учебных часов 9 года обучения

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	2				2					4
2	Классический экзерсис у станка и на середине зала	6	10	5	6	5	6	6	6	6	56
3	Основы современного танца	4	4	6	8	6	6	8	8	6	56
4	Открытое занятие				2					2	4
5	Постановочная работа	12	9	9	8	4	6	8	8	2	66
6	Концертная деятельность		3	6	2	3	4	4	4	4	30
Итого:		24	26	26	26	20	22	26	26	20	216

Годовой план-график распределения учебных часов 10 года обучения

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
1	Вводное занятие	2				2					4
2	Классический экзерсис у станка и на середине зала	6	10	5	6	5	6	6	6	6	56
3	Основы современного танца	4	4	6	8	6	6	8	8	6	56
4	Открытое занятие				2					2	4
5	Постановочная работа	12	9	9	8	4	6	8	8	2	66
6	Концертная деятельность		3	6	2	3	4	4	4	4	30
	Итого:	24	26	26	26	20	22	26	26	20	216

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Наличие учебного зала;

Оборудование зала: зеркала, станки, коврики;

Техническое оснащение: магнитофон, CD диски, флеш-накопитель;

Форма одежды:

Для девочек: балетки, колготки, купальник, юбка (все черного цвета), волосы убраны в шишку;

Для мальчиков: балетки, белая футболка, черные шорты;

Сценическая площадка для репетиций – актовый зал;

Информационное обеспечение

Для организации учебного процесса и успешного выполнения программы необходимо следующее информационное обеспечение: компьютер, фотоаппарат, принтер, ксерокс, сканер, интернет источники.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- Открытое занятие
- Постановочная работа
- Конкурсы
- Фестивали
- Выступления
- Повторение упражнений
- Беседа
- Творческие задания
- Проверка знания терминов
- Самостоятельное сочинение комбинаций
- Тестирование
- Олимпиада
- Аудиозаписи
- Видеозаписи
- Журнал посещаемости
- Методическая разработка
- Фотографии
- Мониторинг

Формы предъявления и фиксации образовательных результатов

- Конкурсы
- Концерты
- Фестивали
- Открытые занятия
- Праздники

2.4.Оценочные материалы

Оценка результативности освоения программы обучающихся, основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся, сравниваются с достижениями других, с прежними результатами того же воспитанника с поставленными учебными целями и критериями.
(Приложение 9)

2.5. Методические материалы

Методы обучения

- Игровой
- Словесный
- Наглядный

Методы воспитания

- Убеждение
- Упражнение
- Мотивация

Формы организации учебного занятия

- Беседа
- Игра
- Конкурс
- Наблюдение
- Открытое занятие
- Праздник
- Фестиваль

Педагогические технологии

- Групповое обучение
- Коллективное взаимообучение
- Развивающее
- Игровая деятельность
- Творческая деятельность

Алгоритм учебного занятия

Дошкольники и младшие школьники

- Вводная часть (построение, поклон) – 3-5 мин;
- Разминка (по кругу, на середине зала, в партере) – 15 мин;
- Ритмические упражнения, танцевальные игры – 10 мин;
- Заключительная часть (поклон, вывод по занятию) – 3 мин.

Старшие школьники

- Вводная часть (построение поклон) – 5 мин;
- Разминка (по кругу, на середине зала, в партере) – 40 мин;
- Танцевальные комбинации, танцевальные этюды – 40 мин;
- Заключительная часть (поклон, вывод по занятию) – 5 мин.

Дидактические материалы

- Методика обучения основным элементам экзерсиса
- Олимпиада по хореографии
- Тесты по классическому танцу
- Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения в группе начальной подготовки
- Постановка корпуса
- Задания
- Упражнения
- Термины

2.6 Список литературы

Литература для педагога

1. Анищупов, Г.Л. Давай поиграем! Организация и проведение игровых занятий с детьми./Г.Л.Анищупов – Ростов.Д: Феникс, 2012.-192 с.
2. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 750 с.
3. Березина, В. А. Дополнительное образование детей в России / В.А. Березина. - М.: Диалог культур, 2013. - 512 с.
4. Богуславская, З.М. Развивающие игры для детей младшего школьного возраста./З.М.Богуславская, – М.: Просвещение, 2010. – 207 с.ил./
5. Буйлова, Л.Б. Дополнительное образование: нормативные документы и материалы. / Л.Б.Буйлова, Г.П.Буданова. – М.: Просвещение, 2015. – 320 с
6. Бухвалов, В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2010.-С142
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина - М.: Просвещение, 2000. -158с.
8. Горяева, Н.А. Искусство вокруг нас./Н.А. Горяева, Г.Е. Гуров, Москва, -2011-102с.
9. Горушкина, С.Н. Дополнительное образование детей в сфере культуры и искусства. Сборник нормативных документов / С.Н. Горушкина, И.А. Тозыякова, Ю.А. Шубин. - М.: Феникс, 2014. - 304 с.
10. Дополнительное образование детей. – М.: Владос, 2015. – 256 с.
11. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
12. Золотарёва, А.В. Дополнительное образование детей. / А.В.Золотарёва. – Ярославль: Академия развития, 2009. – 304 с.
13. Законодательство в образовании: Сборник основных нормативно-правовых документов в области образования. - М.: Современный гуманитарный университет, 2013. - 161 с.
14. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015. - 352 с.
15. Каплунова И. Этот удивительный ритм: Развитие чувства ритма у детей / И.Каплунова, И.Новосельцева - М.: Композитор, 2005-216с.
16. Каргина, З. А. Практическое пособие для педагогов дополнительного образования / З. А. Каргина. – М.: «Просвещение», 2009. – 270 с.
17. Коджаспиров, Г.М. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений./ Г.М. Коджаспиров, А.Ю. Коджаспиров – М.: Издательский центр «Академия», 2011.-45с.
18. Ли Лора. Хочу все знать о балете! История, музыка и волшебство классического танца./Л.Ли.- Издательство: Аванта, 2018 г.
19. Мельдаль К., Поэтика и практика хореографии./К.Медаль. Издательство: Кабинетный ученый, 2015.-106с.

20. Никитин В.: Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие./В.Никитин.- Издательство: Лань, 2011.-472с.
21. Ожич Е., История танцев. Издательство: Качели, 2017.-22с.
22. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. – М.: Айрис – пресс, 2009. – 176 с.
23. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.
24. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
25. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. / И.И.Фришман. – М.: Издательский центр Академия, 2010. – 160 с.

Литература для родителей и обучающихся

1. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов./Н.Л. Кряжева, – Ярославль: Академия развития, 2009. - 208с./
2. Кинг Ларри. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно./Л. Кинг -М.: Альпина Паблишер, 2018.-164с.
3. Таф П. Как дети добиваются успеха / Пол Таф; (пер. с англ. Э. И. Мельник) – М.; Эксмо, 2013 – 400 с.
4. Кузьменко, Г.А. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие/Г.А.Кузьменко, Т.К.Ким, Т.Н.Луговских.-«Прометей»,2013.-560с.
5. Штерингарц, Е. М. Детский научный клуб. Организация развивающего обучения школьников в дополнительном образовании / Е.М. Штерингарц. - М.: Авторский Клуб, 2015. - 882 с.

Приложение

Нормативно-правовые основы разработки программ

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08. 2013г. №1008)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р)
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
6. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

Мониторинг результативности программы 1-2 года обучения

№	Ф.И.	Прыгучесть	Пластичность	Синхронность	Ритмичность	Координация	Итог	Средний балл	Уровень
1									
2									

3-10 года обучения

№	Ф.И.	Demi Grand plie	Battement tendu	Battement tendu jeté	Rond de jamb par terre	Battement fondu	Итог	Средний балл	Уровень
1									
2									

№	Ф.И.	CONTRACTIO N	DEEP BODY BEND	FLAT BACK	ROLL DOWN	СВИНГ	Итог	Средний балл	Уровень
1									
2									

Уровень результативности:

Низкий уровень (Н) – 1-3 балла (не знание комбинации, не знание названий упражнений, не правильные позиции рук и ног, не выворотню, стопа не натянута, корпус не закреплен, не ориентируется в пространстве, перестроения)

Средний уровень (С) – 4-7 балла (исполнение комбинаций не совсем верное – недотянутые стопы, не совсем выворотню, знание не всех перестроений)

Высокий уровень (В) – 8-10 балла (отличные знания комбинации, правильное исполнение, знание названия упражнения, отличная выворотню, отлично вытянутые стопы, позиции рук, прямой корпус, знание всех перестроений).

традиционные воспитательные мероприятия

1. Посвящение в коллектив вновь прибывших воспитанников (награждение медалями);
2. День именинника (дарятся подарки именинникам);
3. День матери (конкурсная программа для родителей и детей);
4. Кухни мира (каждая группа выбирает кухни разных стран мира, например итальянская кухня, и готовят национальные блюда этой кухни);
5. Новогодние мероприятия (конкурсная программа для родителей и детей, аренды залов с конкурсной программой и аниматорами);
6. 8 марта (конкурсная программа для родителей и детей);
7. Открытые занятия для родителей и педагогов (воспитанники показывают комбинации, различные упражнения, вращения по диагонали, танцевальные этюды по окончании полугодия);

8. Выпускные мероприятия по окончании года (поход в развлекательный центр, боулинг, мастер классы по приготовлению пиццы и десертов, походы в театр и многое другое).

Организация воспитательных мероприятий позволит сформировать и развить по окончании прохождения программы у обучающихся: развивать коммуникативные навыки, воспитывать чувство ответственности и трудолюбия, силы воли, нравственных качеств, сформировать общечеловеческие ценности - осознанное отношение к понятиям: культура, здоровье, человек, семья, Отечество.

Приложение 1

ИГРА № 1 «Воспроизведи стих»

Котенок

Если кто-то с места сдвинется,
На него котенок кинется.
Если что-нибудь покатится,
За него котенок схватится.
Прыг-скок! Цап-царап!
Не уйдешь из наших лап!

Корова

Представить невозможно!
Поверить нелегко!
Жуёт корова сено
А дарит молоко!

Кролик

Пушистые крольчата -
Весёлые ребята.
Их лакомство - морковка,
грызут её крольчата ловко.

Лиса

В рыжем платице из ситца
раскрасавица лисица.
Хвостик — с белым кончиком,
краска, что ли, кончилась?

Одуванчик

Одуванчик золотой
Был красивый, молодой,
Не боялся никого,
Даже ветра самого!
Одуванчик золотой
Постарел и стал седой,
А как только поседел,
Вместе с ветром улетел.

Ромашки

- Эй, ромашки,
Дайте мне ответ:
Вы откуда,
Если не секрет?

- Не секрет, -
ответили ромашки, -
Нас носило солнышко
В кармашке!

Колокольчик

О чём колокольчик
Звенит на лугу?
Ответить на это
Я вам не могу.
Но думаю так:
Зазвенит он с утра
И слышат цветы -
Просыпаться пора.

Два жука

На полянке два жука
Танцевали гопака:
Правой ножкой топ, топ!
Левой ножкой топ, топ!
Ручки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?

Гуси, гуси!

Гуси, гуси!
Га, га, га!
Есть хотите?
Да, да, да!
Так летите же домой!
Серый волк под горой
Не пускает нас домой!

ИГРА № 2 «Догонялки»

Под музыку(2/4) дети одновременно выполняют движение рук и ног.

Исходная позиция: 6 позиция ног, руки «по швам».

- раз-ноги в сторону (2 поз.), правая рука на пояс;
- два-ноги вместе(6 поз), левая рука на пояс;
- три- ноги в сторону, правая рука на правое плечо;
- четыре- ноги вместе, левая рука на левое плечо;
- пять- ноги в сторону, правая рука прямая наверх;
- шесть- ноги вместе, левая рука прямая наверх;
- семь- прыжок по 6 поз,хлопок руками над головой;
- восемь- прыжок по 6 поз,хлопок руками над головой;

Все повторяется обратно- сверху- вниз.

ИГРА № 3 «Повтори»

Педагог прохлопывает в ладоши ритм, а дети должны его повторить, начинаем с простого ритма, затем усложняем, к хлопкам добавляются притопы и прыжки.

Игра № 4 «Печатная машинка».

Под музыку(2/4) дети одновременно выполняют движение рук и ног.

Исходная позиция: 6 позиция ног, руки на поясе.

- раз- прыжок, ноги во 2 поз., колени согнуты;
- два- удар руками по коленям;
- три- щелчок руками по сторонам;
- четыре- хлопок в ладоши перед грудью.

Все повторяется обратно- сверху- вниз.

ИГРА № 5 «Приглашение»

Дети распределены по кругу, лицом в центр. Исходное положение: 6 поз. ног, руки на поясе. Выбирается ведущий. Под музыку польки (2/4 размер) ведущий подскоками движется по внешнему кругу и выбирает следующего ведущего, подходит к нему во внутренний круг «приглашает» (кивок головой) и встаёт на его место, а новый ведущий продолжает игру .

ИГРА № 6 «Собери фигуру»

Под весёлую музыку (2/4) дети движутся по всему залу, заданным движением (подскоками, галопами, бег и т.п.), когда музыка прекращается дети должны все вместе построить заданную педагогом фигуру (прямую линию, круг, колонну, диагональ, квадрат, треугольник). Игра продолжается до 5-6 раз.

ИГРА № 7 «Солдатики»

Дети лежат на спине на гимнастических ковриках, изображая «неподвижных солдатиков». Под музыку «солдатики» «оживают», двигают руками и ногами в хаотичном порядке. Когда музыка заканчивается «солдатики» замирают , педагог ходит проверяет чтобы руки и ноги детей были «деревянными» в натянутом и не подвижном состоянии. Игра повторяется 3-5 раз.

Приложение 2

Строевые упражнения

Основные построения

Построение колонну.

Это ряд детей, стоящих в затылок один за другим с равными интервалами. Колонны пар, построение из колонны по одному, в колонну пар и обратно удобно делать, если исполнители стоят через одного: мальчик, девочка, мальчик две девочки.

Девочки выходят из колонны, делая шаг вправо, второй шаг делают левой ногой вперёд и затем подставляют правую ногу к левой. Надо учить правильно, выполнять интервалы. Сначала можно проверить руками, если колонна, то руки поднимаются вперёд, но не касаются друг друга, а потом уже на глаз.

Построение в шеренгу.

Это ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом в одну сторону. Сначала учат их перестраиваться из колонн, повернуться направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно. Стоя в шеренге нужно проверить её правильность по линии носков, соблюдая промежутки между друг другом.

Построение цепочкой.

Это колона детей взявших за руки. Лучше начинать её строить из шеренги.

Дети берутся за руки, поворачиваются направо и налево и встают в затылок за ведущим. Нужно следить, чтобы при перестроении из шеренги поворачивалась не только голова и корпус, но и ноги лучше всего учите делать короткие цепочки,

так как в длинной цепочке теряются чувство пространства и сбивание с ритма движения.

Построение круга.

1. построение из шеренги: дети берутся за руки и крайние в шеренгах идут навстречу друг другу. Затем круг выравнивается, то есть его растягивают до положения поднятых в сторону рук, затем на глаз.
2. из колонны: ведущий может идти вправо или влево, а последний как бы остаётся последним.

Свободное размещение на площадке.

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке, воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребёнка. Свободное перемещение (хаотично) по заданию педагога помогают у ребёнка воспитать чувство вежливости.

Построение в двух концентрических кругах.

1. из круга: рассчитавшись на первого второго, внутренний круг становится теснее.
2. из пар.
3. из двух колонн: одна из колонн выстраивает внутренний круг, а затем вторая колонна его окружает.

Построение группы квадратом.

Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к детям неподвижно стоящим в середине каждого сектора. Положение в парах: воротца, звёздочка, карусель, корзиночка, плетень.

«**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 вперед и т. д.

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

«Ниточка и иголочка».

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий стоит впереди: он – «иголочка», дети – «нитка». Куда иголочка идет - туда и нитка тянется. Водящий ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу.

«Найди свое место».

Все дети стоят в шеренге (колонне).

Под музыку дети разбегаются, танцуют, прыгают, бегают. По команде по местам, дети занимают свои места в колонне (шеренге).

«Круг, колонна, шеренга».

Дети под марш ходят врассыпную. По команде круг, колонна или шеренга дети должны построиться в названную фигуру, не прекращая ходьбы.

«Собери два, три круга».

Дети под веселую музыку летают как бабочки. С окончанием музыки дети строят два или три круга, приседая на корточки.

Приложение 3

Танцевальная гимнастика.

«Петрушки».

«Спрячься». И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – и.п. (7раз).

«Покажи пятки». (активно сгибать и разгибать стопы). И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз).

«Ладони на пол».

И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и.п. (6 раз).

«Хлопок под коленом».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. (4 раза).

«Согни ноги». И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз).

«Лодочка».

И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 – и.п. (6 раз).

«Куклы».

«Согни руку». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. 1-согнуть правую руку, посмотреть на нее; 2-и.п.; 3-4-то же с левой рукой (4раза).

«Повороты». И.п. - тоже, ладони повернуты к телу. 1-поворот вправо, прямые руки вытянуты перед собой; 2-и.п.; 3-4-то же с поворотом влево. (3раза).

«Наклоны». И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу. 1-наклон вперед, руки назад; 2-и.п.; 3-наклон вправо; 4-и.п.; 5-6-то же влево (2раза).

«Полуприседания» (спина прямая).

И.п.- основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед. 1- присесть ладони разогнуть; 2-и.п. (8раз).

«Кружение» (ноги в коленях не сгибать).

И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед. 1-8-кружиться вправо, переступая с ноги на ногу; 9-16-то же влево

«Прыжки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать).

«Настоящий друг».

«Потянись» (следить за точным положением рук).

И.п. -о.с., кисти рук у плеч. 1-встать на носки, руки в стороны, ладони вверх, 2-и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- и.п. (4раза).

«Повороты головы». И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2-поворот головы направо; 3-4-и.п. (4раза); 5-6-поворот головы налево; 7-8-и.п. (4раза).

«Наклоны в стороны» (не прогибаться в поясничном отделе). И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу. 1- наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз; 2-и.п. (4раза), затем с другой руки.

«Прогнись» (ноги не сгибать, подбородок не отпускать, смотреть на пальцы рук). И.п.- то же, руки за спиной.1- наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх;2-то же с левой руки;3- выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 4-то же левой рукой(8раз).

«Согни колено»(опорную ногу не сгибать, следить за осанкой). И.п.- о.с., руки на поясе.1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди;2-и.п.;3-4-то же левой ногой; 5- мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней;6-и.п.;7-8- то же левой ногой(8раз).

«Коснись пола». И.п. – то же.1-наклон вперед, коснуться пальцами пола;2-и.п.;3-наклон вперед, хлопок за ногами;4- и.п.(4раза).

«Прыжки» (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки). И.п.- о.с., руки внизу.1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе;2-прыжок в о.с.; 3- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 4-прыжок в о.с.(8 раз).

По окончании прыжков перейти на ходьба

Осенние листья (муз. из к/ф «Усатый нянь»).

И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1. Ритмичная ходьба на месте (1-16)
2. Бег на месте с листочками в руках.(1-16)
3. Ритмичная ходьба на месте (1-16)
4. И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1-руки с листьями вытянуть вперед, 2-поднятьвверх, 3-в стороны, 4- вниз (8 раз).
5. И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон за листочком в правую сторону, 2-прямо,3-4-то же влево.(4 раза)
6. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2- и.п.(8 раз)
7. И.п. – то же.1- присесть, спрятаться за листочки, 2- встать прямо.
8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу.1-встать на колени, 2-и.п.(8 раз).
9. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п.(4 раза).
10. Прыжки на правой ноге(4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз.
11. Ритмичная ходьба.

Аэробика для зверят.

1. «Идем в зоопарк». Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.
2. «Медведь чешет спинку об дерево». Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.
3. «Обезьяна срывает бананы с ветки». Поднимание на носки, руки вверх попеременно.
4. «Ежик проверяет свои запасы». Вращение кистями рук, руки в стороны. «Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки». Прогиб спины.
5. «Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл». Встречные движения рук перед собой.
6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей». Руки вверху в замке.

7. «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверху.
8. «Полосатый енот моет свою мордочку лапами». Руки перед собой, круговые движения ладонями.
9. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок». Наклоны в стороны.
10. «Летят дикие лебеди, машут крыльями». Наклоны вперед, руки в стороны.
11. «Важно похаживает по болоту стройная цапля». Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага вперед, 4 шага назад.
12. «Маленький пони показывает цирковые номера». Поочередное поднятие правой, левой ноги, стоя на четвереньках.
13. «Перешагивание через камни, ямки». Ходьба на месте.
14. «Бег по тропинке в глубь леса». Бег на месте.
15. «Перепрыгивание через поваленное дерево». Подскоки на месте, с продвижением вперед.
16. «На полянке пушистый заяк прыгает от кустика к кусту». Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.
17. «Побежали его догонять». Бег по кругу.
18. «Встретили лисичку-сестричку». Ходьба на носках, на пятках. Руки перед собой.
19. «Лисичка увидела нас, испугалась и убежала». Бег по кругу.
20. «Выскочили зайчата». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
21. «Кенгуру убежала из зоопарка». Прыжки с высоким подниманием колен.
22. «Проводили кенгуру обратно в зоопарк». Ходьба обычная. Построение в три колонны. Дыхательные упражнения.
23. Релаксация.

«Чебурашка».

Я не кукла, не зверюшка,

А забавная игрушка.

Очень славная мордашка,

Моё имя «Чебурашка».

И.П. - стоя, руки опущены.

Вступление: покачивание головой в ритме музыки.

1 куплет: приподнимание плеч с полуоборотом направо и налево, слегка приподнимаясь на носках.

Припев:

На слова «Теперь я» - наклон направо - вперёд, ладони вверх,

«Чебурашка» - выпрямиться, руки вниз,

«мне каждая» - те же движения налево,

«дворняжка» - выпрямиться, руки опустить,

«при встрече» - правую руку вперёд, ладонь вверх,

«сразу» - левую руку так же вперёд

«лапу» - наклон вперёд с вытянутыми руками,

«подаёт» - выпрямиться, руки опустить.

На повторение музыки движения повторяются.

2 куплет:

И.П. - стоя, руки внизу.

«Мне не везло сначала»

1-присесть, упор руками

2- прыжок, ноги выпрямить

3- лежа на животе, руки под подбородок

4- болтают ногами, лежа на животе

«Теперь я вместе с Геной»

5- прыжок ноги к рукам, упор присев

6- встают на ноги

7-8- руки вперед, изображают пасть «крокодила»

Припев: движения повторяются, как в 1 куплете

3 куплет:

И.П. - стоя, руки согнуты в локтях, ладони у головы («уши», как у Чебурашки)

Наклоны туловища вправо - влево в соответствии с музыкой(2 раза вправо и 2 раза влево попеременно).

Припев: движения повторяются как в 1 и 2 куплетах.

«В каждом маленьком ребенке».

Запев:

1-8 – ходьба на месте

1-8- 8 хлопков в ладоши

1-8- 8 прыжков на месте

1-6 – поочередно выпрямляют согнутые в локтях руки («боксеры»)

7-8- приседают

1-8 – медленно встают («вылезает из пеленок»)

1-2- поворот вправо, правую руку ко лбу («смотрят по сторонам»)

3-4 – руки на пояс

5-6 тоже влево

7-8- руки на пояс

1-8 – бег на месте

1-4- прыжок ноги врозь, руки в стороны

5-8 – прыжок ноги вместе, руки на пояс.

Проигрыш:

1-16 – бег по кругу друг за другом

1-8 – ползание на четвереньках

1-8- собираются в середине круга, стоя на четвереньках

1-8- ложатся на спину, машут руками и ногами («барахтаются»)

С окончанием музыки, руки кладут под щеку, поворачиваются набок, засыпают.

«Львенок и черепаха»

1-й куплет.

1. Сидя, поджав ноги, руки упором сзади. Поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют.

2. Ноги, согнутые в коленях кладут справа от себя, возвращают в и.п., затем слева от себя.

2-й куплет.

Дети сгибают руки в локтях и идут вперед на ягодицах, затем возвращаются назад («крокодил ползет»)

3-й куплет.

Лежа на животе, оперевшись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами.

Ложатся на бок, положив голову, на согнутую в локте руку и забросив одна нога другую.

Весёлый слонёнок

Дети становятся парами по кругу. Всё изображают слонят.

1 фигура - поднимают руки, согнутые в локтях (ладони на уровне уха, пальцы растопырены - это слонёнок показывает «уши»).

2 фигура - На «раз» делают широкий шаг правой ногой, перенося на неё вес тела, разводят руки в стороны. На «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх.

3 фигура - Слонёнок вытягивает «хобот»

На «раз» оставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперёд, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую, ладони смотрят вниз.

На «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены

4 фигура - поворачиваются вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны на сторону растопыренные пальцы держат на уровне ушей.

5 фигура - идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону.

6 фигура - выполняют полуприседание с поворотом корпуса влево, вправо.

7 фигура - кружатся вокруг себя, переваливаясь.

«Тик-так»

Дети стоят в шахматном порядке.

1 фигура –

1) Строят треугольный «домик» часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник «крыша», а локти рук согнуты и направлены в стороны.

2) Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

2 фигура - Часы «заводятся». Выполняют попеременные движения руками, правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад (ладони повернуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены). Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

3 фигура - Выполняют четыре высоких шага на месте (носки оттянуты), продолжая изображать ход часов руками

4 фигура - Изображают «бой часов». Выпрямленными в локтях руками хлопают над головой.

5 фигура - Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Держась руками за носки ног, раскачиваться из стороны в сторону.

Приложение 4

Игроритмика

«Зеваки».

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай хлопки».

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздороваемся».

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;
- 3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.

13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку.

Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали.

Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д.

Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

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, стокатто), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — 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 менять. 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 о коло правого ушка или около левого.

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

Хлопки в парах.

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

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

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

Приложение 5

Игропластика

Морские фигуры.

«морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;
«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;
«морской червяк» - упор стоя согнувшись;
«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;
«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;
«медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;
«уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Зоопарк.

«верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.
«кошечка» - встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч.
«Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);
«цапля» - стойка на одной ноге;
«носорог» - лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.
«летучая мышь»- сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.
«слон» - встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.
«ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.
«собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.
«змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.
«рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.
«аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку».

Игровой стретчинг.

Упражнение «Волшебные палочки»

Исходное положение: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.

Упражнение «Молодые и старые карандаши».

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

Упражнение «Коробочка с карандашами»

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно

вернуться в и.п.

Упражнение «Кольцо»

Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение «Лягушка»

Исходное положение, лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки.

Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение «Летучая мышь».

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение «Носорог».

Исходное положение: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа

Приложение б

Креативная гимнастика

«Море волнуется раз».

Под плавную музыку дети двигаются, подражая морским обитателям, в это время педагог произносит текст. На слова “Морская фигура на месте замри” - дети останавливаются и замирают в образе какого-либо морского существа. Тот ребенок, чья поза больше понравилась педагогу, исполняет движения изображаемого существа и становится ведущим. Игра повторяется 3-4 раза.

«Создай образ».

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

- Пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;
- В качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку);
- Ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи;
- Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.
- Взрослый должен следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

«Я танцую».

Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

«Художественная галерея».

Дети составляют фрагменты- сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный

водящий должен угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

«Магазин игрушек».

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Продавец спрашивает покупателя, что он хочет купить. Покупатель отвечает куклу. Продавец говорит: « Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!» В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг.

«Ай, да я!».

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

«Волшебная палочка»

Один ребенок волшебник, в руках держит волшебную палочку. Ребенок по очереди подходит к детям и говорит в кого им превратиться. Лучшей фигуре передает волшебную палочку.

«Снежная королева»

Под музыку дети изображают игру со снегом (бросают комочки, катаются на санках, лепят снеговика). При появлении Снежной королевы, дети превращаются в ледяные фигуры.

Приложение 7

«Дружные ребята»

Слова: «Я и мои друзья» дети произносят все вместе, сопровождая их движениями и хлопками.

На слово «Я» дети прижимают руки к груди и произносятся его протяжно. На слова «мои» и «друзья» выполняют два хлопка по коленям, более коротко. Получается ритмический рисунок, состоящий из длинного звука — «Я» и двух коротких «мои друзья».

Когда ритм освоен, дети хлопают «мои друзья» по коленям сидящих с двух сторон соседей. Если ритм в исполнении детей звучит уверенно, то можно украсить действия, играя мелодию польки или плясовой на фортепиано, металлофоне или добавить любой ударный инструмент.

«Хлопай — топай»

Выбирается музыкальное произведение с четкой ритмической пульсацией (в размере четыре четверти).

Дети хлопают сначала на сильную, первую долю, затем на первую и третью. Постепенно задание усложняется. Дети хлопают на первую, вторую доли, на третью, четвертую молчат. Потом на первую и четвертую хлопают, а на вторую и третью — отдыхают.

«Потанцуем!»

Дети стоят по кругу парами, держась за руки. Под музыку русской народной песни «Во саду ли, в огороде» идут, гуляют по кругу (8 тактов). Потом кружатся парами (8 тактов). Затем идут налево по кругу и опять кружатся. Потом идут (четыре такта) к центру. Все, стоящие в паре справа, вертятся звездочкой, держась правой рукой (четыре такта).

Возвращаясь на свои места, опять кружатся со своей парой. Теперь идут в центр стоящие с левой стороны в паре и также кружатся звездочкой и т. д.

«Не ошибись»

Дети стоят по кругу, лицом к центру. Под веселую подвижную музыку по очереди выполняют движения: хлопок в ладоши, хлопок по коленям, притоп, пружинку. Каждый ребенок выполняет только одно движение. Главное, не опоздать, дожидаться своей очереди и не перепутать движения. Если дети поняли игру, можно ускорить темп.

Игра развивает не только чувство ритма, но и внимание, сосредоточенность, воспитывает выдержку.

«Калинка-малинка»

Дети сидят «по-турецки» лицом к центру круга. Перед каждым из них кубик. Хором, в умеренном темпе пропеваётся текст знакомой песни: «Калинка, малинка, малинка моя». Одновременно каждый из играющих перемещает лежащий перед ним кубик соседу справа и получает от соседа слева новый кубик. Кубики в такт музыке «путешествуют по кругу» до тех пор, пока не вернуться к своим «хозяевам». Передвижение кубика происходит обязательно на сильную долю, то есть на ударный слог текста.

«Паровозик»

«Паровозик» — это усложненный вариант предыдущей игры. Дети садятся на стульчики по кругу как можно ближе друг к другу. Левая рука лежит на левом колене ладошкой вверх, это «станция». На ладошке лежит кубик-«вагончик». «Вагончики» начинают движения под текст: «Паровоз, паровоз, он вагоны повез». Текст произносится в таком ритме: два коротких звука, один длинный. В ритме текста дети 2 раза ударяют кубиком по левой ладошке, держа его сверху правой рукой, произнося: «Па-ро...», и на длинный слог — «воз» — перекалывают кубик на ладошку соседа справа, получая в это время кубик от соседа слева, и так на весь текст несколько раз. Кубики передвигаются в одном направлении, «паровозик» поехал. Чтобы не произошло «крушение», необходимо сначала прохлопать ритм не один раз всем вместе, по ладошкам, без кубиков. Когда он усвоен, можно «отправлять поезд».

Приложение 8

1.Basic step – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую.

2.Squat – полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

3.Step-touch – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. “1” – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. “2” – приставить другую ногу на носок.

4.Touch-step – выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. “1” – коснуться носком пола возле опорной ноги. “2” – с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

5.Scoop – вариант приставного шага, выполняемый со скачком. “1” – шаг на правую ногу (в любом направлении). “2” – прыжком приставить другую ногу.

6.Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами.

7.Push touch, toe tap – выполняется на 2 счета. “1” – одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. “2” – исходное положение.

8.Side to side, plie touch, side tip, open step – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч).

Выполняется на два счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает (tippt).

9.Hopsoth, hamstring curl, leg curl – в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. “1” – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. “2” – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

10.Heel dig, heel touch – выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. “1” – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). “2” – вернуться в исходное положение.

11.Mambo – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). “3” – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. “4” – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: “1” – шаг одной (правой) ногой на месте. “2” – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На “3–4” выполняются шаги, аналогичные счетам “1–2”, но перемещаясь назад.

Версия этого шага в Hi improst называется **Rock step**.

12.Pivot turn – поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. “1” – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). “2” – не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. “3” и “4” – повторить движение “1” и “2” и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

13.Pendulum – прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. “1” – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. “2” – прыжок на две ноги. “3”, “4” – повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).

- 14. Chasse, gallop** – разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.
- 15. Two step** – переменный шаг. Счет: «раз-и-два». “1” – шаг правой. «и» приставить левую. “2” – шаг правой.
- 16. V-step** – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. “1” – с пятки шаг вперед в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “V”. “3”-»4” – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.
- 17. Polka** – упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. “1” – шаг правой. «и» – приставить левую ногу. “2” – шаг правой. «и» – подскок на правой, левую поднять вперед.
- 18. Scottisch** – сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. “1”-»3” – три шага вперед (правой, левой, правой). “4” – подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.
- 19. Slide** – скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- 20. Pone** – поочередные шаги вперед и назад – «пони». Счет -»1-и 2”. “1” – шаг правой вперед. «и» – оттолкнуться левой. “2” – шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: “1” – прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. «и» – прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. “2” – повторить счет “1”.
- 21. Cha-cha-cha** – часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «и». “1” – шаг правой. «и» – шаг левой. “3” – шаг правой.
- 22. Twist jump** – прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.
- 23. Grape wine** – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой.
- 24. Cross** – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед. “2” – скрестный шаг левой перед правой. “3” – шаг правой назад. “4” – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.
- 25. Straddle** – ходьба ноги врозь – ноги вместе. Из и.п. – основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.
- 26. Leg Back** – поднимание прямой ноги назад.
- 27. Leg Side** – поднимание прямой ноги в сторону.