Министерство образования и науки Самарской области
структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича
Центр внешкольной работы
(СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое Центр внешкольной работы)

Принята на заседании
методического совета
от «9» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Руководитель
СП ГБОУ СОШ «Оц» с.Богатое
Центра внешкольной работы
_____ Акульшина Л.Н.
«9» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальное мастерство»

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет
Срок реализации: 6 лет

Разработчик:
Гребенюк Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

с.Богатое, 2023

Краткая аннотация

Программа «Танцевальное мастерство» имеет художественную направленность и знакомит учащихся с основами хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей, высокого общефизического, социального и нравственного уровня.

Данная программа представляет собой синтез классической, народной и эстрадной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – художественная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом. Хореография помогает детям раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения, а наличие модуля «Народно-сценический танец» позволяет почувствовать свою национальную принадлежность. Изучая особенности танцевальной культуры **Самарской области,** учащиеся знакомятся с культурой своего народа, дети проникаются уважением к его традициям и историей.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

Настоящая программа составлена и оформлена в соответствии с **современными нормативными документами.**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительные особенности программы заключаются в еѐ разноуровневости. В программе определены 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый, углубленный. На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки (с полным отсутствием хореографических навыков, а также имеющие основные навыки, творческие способности и желание развиваться) и общего развития.

Проанализировав опыт нескольких регионов РФ по проектированию разноуровневых программ, данная программа использует **линейный подход** в разноуровневости (закрепленный в Типовой модели 2018 г.), когда уровни синонимичны годам или этапам обучения (в Хабаровском крае). Этот подход используется и в практике образовательных организаций дополнительного образования Самарской области.

• Ознакомительный (1й и 2й год обучения) — основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной

деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.

• Базовый (3й и 4й года обучения) – предполагает освоение умений и навыков по предмету.

• Углубленный уровень (5й и 6й год обучения) — для формирования компетентностей и творческой самореализации учащихся, проявляющих особые способности.

Важный принцип воспитания - наставничество, которое является одним из самых результативных способов работы с детьми. Это не только передача опыта, но и постоянное взаимодействие, участие в жизни подростка, которое позволяет ему раскрыться, реализовать свой творческий и интеллектуальный потенциал, найти себя и определиться с будущей профессией. Поэтому особенно важно создать условия, организовать правильную среду, способствующую максимальному раскрытию их потенциала. Обучающиеся углубленного уровня, могут пробовать себя в роли Наставников.

Преемственность программы базируется на сохранении и последовательном обогащении тематики программы от уровня к уровню обучения. Учащийся переводится на базовый уровень обучения по программе «Танцевальное мастерство» после освоения стартового уровня. Затем обучение продолжается по продвинутому уровню. Уровни взаимосвязаны и тематически дополняют друг друга при переходе с одного уровня обучения на другой, совершенствуются знания и умения, полученные на предыдущем уровне. Таким образом, учащиеся имеют возможность непрерывного и полноценного обучения хореографии.

В любой социальной группе встречаются одаренные учащиеся, которые легко и быстро усваивают материал. Поэтому, учащиеся могут начать свое образование с первого года обучения по базовому уровню, минуя первый стартовый уровень, поскольку темы занятий тесно взаимосвязаны, перекликаются друг с другом и являются логичным продолжением первого стартового уровня обучения. Учащиеся могут начать обучение с 1,2 или 3 года обучения по программе «Танцевальное мастерство» согласно своему возрасту и при прохождении мониторинга знаний, умений и навыков.

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений.

Повсеместно используется игровой метод. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей

хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Важным аспектом реализации программы является ее воспитательный потенциал, основанный на привитии интереса к культуре своей страны, к истокам народного творчества, на способности к самостоятельной творческой работе, формировании художественного вкуса и коммуникативной культуры. Обучение по программе представляет большие возможности для профессиональной ориентации воспитанников, вводя детей в мир таких профессий, как хореограф, балетмейстер, артист балета.

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний об основных элементах классического танца (партерной гимнастики);
- формирование знаний об основных элементах народного танца;
- формирование знаний об основных элементах эстрадного танца.

Развивающие:

- формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
- формировать и развивать музыкальный слух, чувство ритма;
- формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;
- формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
- развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
- развитие способности творческого выполнения практической деятельности.

Воспитательные:

- воспитание эстетического восприятия;
- воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;

• формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

***Возраст детей, участвующих в реализации программы*: 5-18 лет**

Младший школьный возраст (7-10лет).

Все еще слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения) – таковы особенности психического развития детей 7-10 лет. Рекомендации педагогу, занимающегося с этой возрастной группой; больше использовать игровых приемов; учитывать, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

Младший и средний подростковый возраст (10-14 лет).

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход.

Старший подростковый возраст (14-17) лет.

Это период завершения физического созревания, когда организм достигает биологической зрелости, поэтому стремление выделиться, обратить на себя внимание, интерес к противоположному полу становится особенно значительными. В этот период многие старшие школьники сталкиваются с переживаниями одиночества. Тогда они тянутся к педагогу, если чувствуют в нем друга, понимающего собеседника, советчика. Бывают проблемы, которые лучше решить с педагогом, чем с родителями.

Физически подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему, тем более, если есть на кого равняться. Они начинают “слышать” свое тело, ощущать работу определенных мышц.

Занятия по всем модулям подходят детям с ОВЗ, так как развивают координацию, корректируют слуховое восприятие и сенсорную интеграцию. Дети – инвалиды и дети с ОВЗ, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической нагрузкой, могут проходить обучение по программе. К таким детям не применяется оценивание результативности освоения образовательной программы.

Сроки реализации: программа рассчитана на 6 лет, объем – 108 часов.

***Режим занятий*:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

Формы организации деятельности: групповая (весь коллектив), малыми группами по уровням освоения программы, индивидуальная (работа учащегося с педагогом или сверстником-наставником).

Основной ***формой учебного процесса*** в хореографическом коллективе является репетиционное **коллективное занятие**, на котором участники практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки; а также **индивидуальное** общение педагога и участников коллектива

Наполняемость учебных групп: составляет 12-20 человек.

Планируемые результаты (общие для всех модулей).

Личностные:

- развитое хореографически–эстетическое чувство, 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;
- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний.

Учащиеся научатся:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни - решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях коллектива.
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни группы, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- умение сотрудничать, согласовывать и координировать деятельность с другими ее участниками;
- осуществление взаимного контроля и совместной оценки деятельности;
- учащиеся показывают уровень своих достижений на открытых занятиях.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать учителя и сверстников;
- умение исполнять танцевальные композиции в ансамбле;
- способность встать на позицию другого человека;
- оценка результата практической деятельности.

Познавательные УУД:

- умение выполнять движения по команде, повторять действие за учителем;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: выполнять упражнения на развитие гибкости и пластичности, воплощать музыкально-двигательный образ;
- обогащать свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Предметные результаты.

Многогодичная программа предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном году обучения после каждого модуля.

Критерии и способы оценивания результативности.

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.

О результатах образовательной деятельности ребенка педагог судит по трем группам показателей:

- учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, компетенции, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- творческим (степень активности во внеучебной деятельности);
- личностным (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

В соответствии с этим педагог пользуется таблицами №1, №2.

Мониторинг образовательной деятельности учащихся осуществляется по 15-бальной системе с трёхуровневой степенью выраженности оцениваемого качества (уровень обученности) по таким критериям как:

- Теоретические знания
- Практические знания
- Учебно-коммуникативные умения
- Творческие навыки
- Умение выступать перед зрителями
- Степень участия в концертах и в конкурсах
- Организационные умения и навыки
- Личностные качества ребенка

К каждому уровню обученности соответствует свой балл: высокий уровень (11-15 баллов), средний уровень (6-10 баллов), низкий уровень (1-5 баллов). Эти баллы выставляются каждому учащемуся в конце учебного года в оценочный лист.

Таблица №1

МОНИТОРИНГ

результатов деятельности детей на стартовом уровне обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
Теоретические знания. Знания терминологии и хода занятий.	**Высокий уровень:** учащийся знает основную терминологию движений и порядок их выполнения. **Средний уровень:** учащийся хорошо знает терминологию, но плохо запомнил последовательность или наоборот. **Низкий уровень:** плохо запомнил и регулярно путается в терминологии и последовательности выполнения хореографических элементов	**11-15** **6-10** **1-5**
Практические знания. Практические умения и навыки предусмотренные программой.	**Высокий уровень:** учащийся музыкально исполняет движения экзерсиса у станка и на середине зала, у него развито чувство ритма: он безошибочно вступает и заканчивает танцевальные движения в соответствии с музыкальной фразой. **Средний уровень:** иногда неуверенно исполняет движения – торопится или опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. С трудом вступает на нужную долю такта. **Низкий уровень:** не чувствует ритм и темп музыки. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.	**11-15** **6-10** **1-5**
Учебно-коммуникативные умения. Умение слушать педагога, адекватно относиться к критике или похвале, организационная активность.	**Высокий уровень:** адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу). **Средний уровень:** адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу). **Низкий уровень:** учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает, о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).	**11-15** **6-10** **1-5**
Творческие навыки	**Высокий (творческий) уровень:** учащийся любые задания выполняет с элементами творчества. **Средний (репродуктивный) уровень:** учащийся выполняет задания на основе образца. **Низкий уровень:** учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий	**11-15** **6-10** **1-5**
Умение выступать перед зрителями	**Высокий уровень***:* учащийся с нетерпением ожидает выступлений, которые доставляют ему огромную радость, на сцене – эмоциональный, ведет себя уверенно и полностью передает навыки и умения. **Средний уровень***:* учащийся любит выступать, на сцене умеет передавать навыки и умения, но держит себя скованно, иногда теряется. **Низкий уровень:** учащийся стесняется или боится выступлений, иногда придумывает причины, чтобы не выступать (болит живот или голова и т.д.), но если выступает по просьбе родителей, то на сцене очень скован.	**11-15** **6-10** **1-5**

Степень участия в концертах и конкурсах	**Высокий уровень:** учащийся не пропускает репетиции без уважительной причины и с удовольствием выступает на концертах любого ранга, а также участвует в конкурсах и смотрах любого ранга. **Средний уровень:** учащийся почти не пропускает репетиции, но избирательно относится к изучению концертных номеров и участию в концертах, а также участвует в локальных и городских конкурсах и смотрах. **Низкий уровень:** репетиции посещает плохо, не любит выступать на концертах и конкурсах.	**11-15** **6-10** **1-5**
Организационные умения и навыки *Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности.*	**Высокий уровень***:* соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков. **Средний уровень:** стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более ½. **Низкий уровень:** соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее ½.	**11-15** **6-10** **1-5**
Личностные качества ребенка *Способность переносить (выдерживать) нагрузки в течение занятия, преодолевать трудности.*	***Высокий уровень:*** терпения хватает на все занятие. ***Средний уровень:*** терпения хватает больше, чем на ½ занятия. ***Низкий уровень:*** терпения хватает менее, чем на ½ занятия.	**11-15** **6-10** **1-5**

Таблица №2

Мониторинг результатов обучения детей на базовом и углубленном уровнях обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
Теоретические знания.	***Высокий уровень:*** учащийся знает порядок и содержание разделов занятия (поклон, организационный момент, разминка, разделов экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, allegro (прыжки и вращения), разучивание комбинаций концертных номеров, репетиция концертных номеров, подведение итогов, поклон), а также воспринимает термины на слух и понимает их смысл; ***Средний уровень:*** достаточно хорошо знает разделы занятия, но содержание каждого знает не в полной мере или знает предназначение, а также с трудом воспринимает термины на слух, иногда может путать; ***Низкий уровень:*** знает порядок разделов, затрудняется назвать или путается в названиях элементов каждого раздела, не может объяснить предназначение каждого элемента, а также путается в терминологии.	**11-15** **6-10** **1-5**
Практические знания.	***Высокий уровень:*** учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными прогнозируемыми результатами каждого года обучения (музыкальность и выразительность исполнения движений, танцевальных композиций и и миниатюр, умение передавать характер танца, создавать образ и распределять сценическое пространство); ***Средний уровень*:** учащийся знаком с навыками сценической культуры,	**11-15** **6-10**

	музыкально и технично исполняет движения, танцевальные миниатюры; ***Низкий уровень:*** движения и танцевальные миниатюры учащийся исполняет с ошибками, не музыкально и не эмоционально.	**1-5**
Учебно-коммуникативные умения.	***Высокий уровень:*** адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу). ***Средний уровень:*** адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу). ***Низкий уровень:*** учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).	**11-15** **6-10** **1-5**
Творческие навыки	***Высокий (творческий) уровень:*** учащийся любые задания выполняет с элементами творчества. ***Средний (репродуктивный) уровень:*** учащийся выполняет задания на основе образца. ***Низкий уровень:*** учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий.	**11-15** **6-10** **1-5**
Умение выступать перед зрителями	***Высокий уровень:*** учащийся с нетерпением ожидает выступлений, которые доставляют ему огромную радость, на сцене – эмоциональный, ведет себя уверенно и полностью передает навыки и умения. ***Средний уровень:*** учащийся любит выступать, на сцене умеет передавать навыки и умения, но держит себя скованно, иногда теряется. ***Низкий уровень:*** учащийся стесняется или боится выступлений, иногда придумывает причины, чтобы не выступать (болит живот или голова и т.д.), но если выступает по просьбе родителей, то на сцене очень скован.	**11-15** **6-10** **1-5**
Степень участия в концертах и конкурсах	***Высокий уровень:*** учащийся не пропускает репетиции без уважительной причины и с удовольствием выступает на концертах любого ранга, а также участвует в конкурсах и смотрах любого ранга. ***Средний уровень:*** учащийся почти не пропускает репетиции, но избирательно относится к изучению концертных номеров и участию в концертах, а также участвует в локальных и городских конкурсах и смотрах. ***Низкий уровень:*** репетиции посещает плохо, не любит выступать на концертах и конкурсах.	**11-15** **6-10** **1-5**
Организационные умения и навыки.	***Высокий уровень:*** соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков. ***Средний уровень:*** стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более ½. ***Низкий уровень:*** соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее ½.	**11-15** **6-10** **1-5**
Личностные качества ребенка. *Влияние занятий на эмоциональное состояние учащихся*	***Высокий уровень:*** Занятия оказывают устойчивое благотворное влияние на настроение и душевное равновесие учащегося. ***Средний уровень:*** Занятия мало влияют на настроение и душевное равновесие учащегося. ***Низкий уровень:*** Занятия негативно влияют на настроение и душевное равновесие учащегося.	**11-15** **6-10** **1-5**

Учебный план первого года обучения

Стартовый уровень

№	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Модуль «Ритмика»	16	4	12
3.	Модуль «Вдохновение классического танца»	30	9	21
4.	Модуль «Игротека»	28	6	22
5.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	30	8	22
6.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		108	28	80

Задачи:

- обучать основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, ее взаимосвязь с другими видами искусства;
- познакомить с искусством хореографии и ритмикой, классическим танцем и игровым танцевальным творчеством, детским танцем, гимнастикой и элементами акробатики;
- развивать у учащихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Вводное занятие

Танцевальное искусство, как вид детского творчества. ТБ. Хореографический язык.
Теория: знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания. Что такое «хореографический язык» - приветствие и прощание - «поклон».
Практика: правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Дрозд», и др. Изучение техники выполнения поклона на середине. Просмотр видеоролика «Путешествие в мир танца».

Модуль «Ритмика»

Учебно-тематический план модуля «Ритмика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.	4	1	3	Анализ творческой активности. Контроль за успеваемостью
2.	Музыкальные размеры	4	1	3	Творческий отчет. Практические показы

3.	Динамические оттенки	4	1	3	Анализ проделанной работы. Устный опрос
4.	Музыкальная форма	4	1	3	Музыкальная викторина. Зачет.
	Всего часов	**16**	**4**	**12**	

Содержание тем модуля «Ритмика»

Тема 1. Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.
Теория: прослушивание музыкальных композиций: П. Мориа «Осенняя сюита», С. Рахманинов «Гусары», Ц, Пуни «Танец скоморохов», П.Чайковский «Времена года». *Практика:* определение их характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный, озорной и т. д). Движение в характере, заданном музыкой.
Тема 2. Музыкальные размеры.
Теория: прослушивание музыкальных композиций: И. Штраус «Вальс с мячом», С. Рахманинов «Полька с гирляндами», Л. Минкус «Лошадки», Ф. Шуберт «Вальс».
Практика: определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Выделение акцентов (сильной доли) хлопками, притопами, наклонами, взмахами.
Тема 3. Динамические оттенки.
Теория: роль и значение различных видов динамических оттенков. Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки».
Практика: движение в характере, заданном музыкой. Определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо.
Тема 4. Музыкальная форма.
Теория: прослушивание музыкальных композиций: Н.Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадриль», А. Лядов «Танец льдинок». Определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной.
Практика: деление произведение на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение». Обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения

Модуль «Вдохновение классического танца» (первый год обучения)

Учебно-тематический план модуля «Вдохновение классического танца»

(первый год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мастера русского балета.	1	1	-	Доклад на тему « Мастера русского балета»
2.	Положение корпуса в классическом танце	3	1	2	Контроль исполнения упражнения. Фронтальный опрос
3.	Позиции рук-1,2,3, подготовительная.	3	1	2	Творческие практические показы. Свободный опрос

4.	Позиции ног – 6,1,2,3	3	1	2	Контроль за выполнением практического исполнения Позиций ног – 6,1,2.
5.	releve по 6	4	1	3	Анализ исполненияreleve по 6. Устный опрос
6.	demi-plie	4	1	3	Контроль за выполнением упражнения demi-plie. Творческие практические показы
7.	battement tendu	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Педагогическое наблюдение.
8.	Упражнения на ориентацию в пространстве	4	1	3	Контроль за выполнением задания.
9.	Танцевальные шаги	4	1	3	Контроль за выполнением задания. Творческие показы.
	Всего часов	**30**	**9**	**21**	

Содержание тем модуля «Вдохновение классического танца» (первый год обучения)

Тема 1.Мастера русского балета.
Теория: знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в. Просмотрвидеофильма «Мастера русского балета». Формирование интереса и уважения к русскому балету.
Практика: исследовательская деятельность по теме: «Мастера русского балета» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве великих русских танцоров 19 века.
Тема 2. Постановка корпуса в классическом танце.
Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов.
Практика: освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Арбуз».
Тема 3. Позиций рук-1,2,3, подготовительная.
Теория: освоение позиций рук классического танца на середине.
Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».
Тема 4. Позиций ног – 6,1,2,3.
Теория: освоение позиций ног классического танца на середине.
Практика: проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».
Тема 5. Releve.
Теория: освоение упражнения классического танца Releve на середине. Особенности выполнения упражнения.
Практика: проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка».
Тема 6. Demi-plie.

Теория: освоение упражнения классического танца Demi-plie у станка. Особенности выполнения упражнения.
Практика: проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».

Тема 7. Battement tendu.

Теория: освоение комбинации упражнений классического танца Releve demi-plie у станка. Особенности выполнения упражнения.
Практика: проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

Тема 8. Упражнения на ориентацию в пространстве

Теория: освоение точек в зале. Перестроения различные.
Практика:

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении.
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение врассыпную, бег врассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- повороты направо, налево.

Тема 9. Танцевальные шаги

Теория: освоение танцевальных шагов.Особенности выполнения упражнения.
Практика:

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;
- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг – припадание;

- комбинации из изученных танцевальных шагов.

Модуль «Игротека» (первый год обучения)

Цель: формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

Обучающие:

- обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки;

Развивающие:

- совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата);
- развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности при проведении игр;

Обучающийся должен уметь:

- объяснить правила игры и провести ее;
- проявлять активность при подготовке и проведении игр;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учебно-тематический план модуля «Игротека» (первый год обучения)

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Музыкально-подвижные игры	7	1	6	Педагогические наблюдения. Беседы. Творческие задания. Зачеты
2	Игры-путешествия	4	1	3	
3	Креативная гимнастика	3	1	2	
4	Пальчиковая гимнастика	3	1	2	

5	Игропластика	3	1	2	
6	Игровое танцевальное творчество.	8	1	7	
	Всего часов	**28**	**6**	**22**	

Содержание тем модуля «Игротека» (первый год обучения)

Тема 1. «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике. (Приложение 1)

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;
- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

Тема 2. «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить учащихся.

- «Приходи сказка»;
- «Осенняя прогулка»;
- Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;
- «Цветик – семицветик»;
- «Королевство волшебных мячей»;
- «Спортивный фестиваль».

Тема 3. «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

- музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;
- специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

Тема 4. «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию (общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами).

Тема 5. Игропластика. основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости учащихся.

Дыхательные упражнения**.** (Приложение 2)

Цель: содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

- «Волны шипят»;
- «Насос»;
- «Ныряние»;
- «Подуем»;
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
- «Шарик красный надуваем»;
- «Плаваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: учить детей правильно расслабляться.

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

Тема 6. Игровое танцевальное творчество.

Теория: приобретение навыков актерского мастерства. Предметы - игрушки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет.

Практика:

- *«Лесное царство» танцевальные этюды*. Работа над образом заданных животных: медведя, кошки, зайки и т.д., растений: цветок, дерево, ягодки и т.д. Этюды: «На полянке», «По грибы, по ягоды», «Звериная семейка».
- *«Меня зовут…» игровые задания на воображение*. Изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Во дворе», «Дом», «Путешествие» и т.д.
- *«За волшебной дверью» танцевальные этюды.* Освоение элементов театрализации на материале сказок: «Волк и семеро козлят», «Белоснежка и семь гномов», «Кошкин дом», «Емеля».

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика с элементами акробатики»

(первый год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Цепкие пальчики.	3	1	2	Анализ исполнения упражнения. Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос
2.	Гибкий стан.	4	1	3	Конкурс «Самый гибкий стан». Анализ исполнения упражнений. Зачет
3.	Виртуозные растяжки.	5	1	4	Контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц. Свободный опрос. Творческие практические показы.
4.	Ловкость и координация .	4	1	3	Творческое задание.Сдача нормативов. Устный опрос
5.	Ванька встань-ка .	3	1	2	Контроль за выполнением упражнения «кувырок». Анализ творческих практических показов.
6.	Классные стойки.	3	1	2	Контроль за выполнением упражнения «Стойка». Педагогическое наблюдение
7.	Цирковое колесо.	4	1	3	Педагогическое наблюдение за выполнением циркового колеса. Анализ занятия
8.	Забавные Складки	4	1	3	Сдача нормативов. Зачет
	Всего часов	30	8	22	

Содержание тем модуля «Гимнастика с элементами акробатики»

(первый год обучения)

Тема 1. Цепкие пальчики.

Теория: элементы гимнастики и акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы. Упражнения «Цепкие пальчики», «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Тупой- острый». Игра «Возьми конфетку с пола».

Тема 2. Гибкий стан.
Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
Практика: формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка плывет», «Мост» из положения лежа.
Тема 3. Виртуозные растяжки.
Теория: освоение навыков растягивания мышц бедра.
Практика: формирование волевых навыков. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении лежа, «Складка в шпагате». Подготовительные упражнения «Бабочка», «Полушпагаты».
Тема 4. Ловкость и координация.
Теория: освоение навыков ориентации в пространстве, умении координировать свое тело, внутренней собранности.
Практика: произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сугробы». Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам: упражнение «Болото»
Тема 5. Ванька встань-ка.
Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.
Практика: освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения «Группировка» (1,2), перекаты в группировке. Упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков.
Тема 6.Классные стойки.
Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики.
Практика: освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки», «стойка на руках»-подготовительные упражнения для укрепления мышц рук.
Тема 7. Цирковое колесо.
Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики.
Практика: освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнение «Медвежье колесо» (на месте, в продвижении).
«Медвежье колесо» постепенно усовершенствуется в «Цирковое колесо».
Тема 8.Забавные складки.
Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.
Практика: освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка».

Итоговое занятие.

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализработы. Учащиеся принимают активное участие в концертах и мероприятиях района. День учителя, День народного единства, День сельского хозяйства, Новый год, Рождественский концерт, ко Дню защитника Отечества и т.д.

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- о роли хореографического искусства в жизни человека;

- основные элементы классического танца;
- позиции рук и ног классического танца;
- навыки постановки корпуса;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплексы растяжки;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;

У учащихся будут развиты (сформированы):

- установка на безопасный, здоровый образ жизни,наличие мотивации к творческому труду.
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;
- навыки работы в группе, культура общения.

Учебный план второго года обучения

Стартовый уровень

№	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Модуль «Азбука классического танца»	26	8	18
3.	Модуль «Партерный экзерсис»	18	3	15
4.	Модуль «Танцевальные композиции»	30	10	20
5.	Модуль «Гимнастика и акробатика»	30	10	20
6.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		108	32	76

Задачи:

- расширить знания в области «Азбуки классического танца»;
- познакомить с темой «Как танцуют в разных странах»;
- способствовать закреплению изученного материала: игрового танцевального творчества, партерного экзерсиса, гимнастики и элементов акробатики;
- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- воспитывать культуру общения учащихся.

Вводное занятие.

Теория: стили и направления хореографического искусства: классический танец, народно-сценический танец.
Практика: просмотр видео «Танцевальные стили и направления» и слайдов по теме «Стили».

Модуль «Азбука классического танца» (второй год обучения)

Цель модуля: приобщить обучающихся к основным формам классической хореографии, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств.

Задачи:

- Научить правильному исполнению движений классического танца;
- Познакомить с терминологией классического танца;
- Научить видеть и исправлять ошибки в исполнении классического танца;
- Научить ребенка выразительности в исполнении;
- Вырабатывать умение держать осанку, укреплять здоровье детей.

Предметные результаты.

По результатам прохождения данного модуля учащиеся должны знать:

- основные требования классического танца;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение.

владеть:

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений.

Учебно-тематический план модуля «Азбука классического танца»

(второй год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	На балу у Золушки	2	2	-	Викторина
2.	Portdebras № 1	4	1	3	Творческие практические показы. Опрос.
3.	Позиций ног – 5,4	4	1	3	Контроль за выполнением позиций ног – 5,4. Практический показ.
4.	Grand-plie	4	1	3	Контроль за выполнением Grand-plie.Опрос.
5.	Battement tendu	4	1	3	Контроль за выполнением Battement tendu. Опрос.
6.	Allegro-Sauté	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Практический показ.
7.	Allegro- Sissonne simple	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания, постановка насцене. Зачет
	Всего часов	**26**	**8**	**18**	

Содержание тем модуля «Азбука классического танца» (второй год обучения)

Тема 1. На балу у Золушки.
Теория: зарождение первых балетов. Итальянская танцевальная культура 16 в. "Комедийный балет королевы" Бальтазарини, Жан Жорж Новер, Мария Тальони. *Практика:* просмотр слайдов по теме «Первые балеты». Формирование интереса и уважения к мировому балету. Исследовательская деятельность по теме: «Воздушный танец Марии Тальони» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве балерины 16 века Марии Тальони.
Тема 2. Portdebras № 1.
Теория: освоение позиций рук классического танца на середине. Освоение упражнения «Portdebras № 1».
Практика: манера исполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».
Тема 3. Позиций ног – 5.4.
Теория: освоение позиций ног классического танца на середине.
Практика: 5 позиция ног проучивается после подготовительных упражнений на развитие выворотности: упражнение «Замок». Самой последней проучивается 4 поз. ног. Воспитание

волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема 4.Grand-plie.

Теория: освоение упражнения классического танца «Grand-plie» (большое приседание) у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 1 поз. ног. Далее – по 2 поз. ног. Особенности исполнения по1 и по 2 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

Тема 5.Battement tendu.

Теория: освоение упражнения классического танца «Battement tendu» (отведение и приведение ноги) из 1 поз.ног.у станка в сторону. Далее проучивается упражнение вперед и назад. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».

Тема 6. Allegro- Sauté.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка Sauté из 6 поз. потом – 1 поз.ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

Тема 8. Allegro- Sissonne simple.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка. Sissonne simple из 1 поз. ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

Модуль «Партерный экзерсис»

Учебно-тематический план модуля «Партерный экзерсис»

(второй год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Изящная осанка.	6	1	5	Анализ выполнения упражнений. Устный опрос. Творческое задание.
2.	Формируем «птичку».	6	1	5	Контроль за исполнением упражнений.Работа над ошибками. Педагогическое наблюдение
3.	Формируем ножку.	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания. Контроль постановки на сцене. Фронтальный опрос.
	Всего часов	**18**	**3**	**15**	

Содержание тем модуля «Партерный экзерсис» (второй год обучения)

Тема 1. Изящная осанка.
Теория: освоение навыков постановки корпуса в хореографии.
Практика: формирование волевых навыков и трудолюбия. Упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Египет», «Руки вверх», «Бревнышко». Игра «Строим плот».
Тема 2. Формируем «птичку».
Теория: «Птичка» - форма натянутой стопы с оттяжкой к мизинцу.
Практика: формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема. Упражнения: ««Цепкие пальчики», «Нарисуй кружок», «Тупой- острый». Игра «Возьми конфетку с пола».
Тема 3. Формируем ножку.
Теория: формирование волевых навыков и трудолюбия.
Практика: освоение комплексов упражнений на выработку силы мышц ног. Упражнения «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Ножницы».

Модуль «Танцевальные композиции»

Цель модуля: создание условий для творческой самореализации личности ребенка, посредством танцевального искусства и выступлений на сценических площадках.

Задачи модуля:

- развивать воображение и фантазию детей в танце;

-обучить сценической культуре;

-способствовать развитию положительных личностных качеств: дисциплинированности, ответственности, коммуникабельности, активности, чувства коллективизма;

- научить грамотному и красивому исполнению танца, передаче эмоций через пластику тела.

Деятельность творческого коллектива не может быть ограничена одним репетиционным процессом, иначе такой коллектив рано или поздно распадется. Тем более хореографические номера — одни из наиболее зрелищных концертных номеров, пользующихся у публики неизменной популярностью. Поэтому одним из важнейших звеньев в творческой жизни детского хореографического коллектива является концертная деятельность, т. е. постоянное или периодическое участие в различных концертных выступлениях.

Предметные результаты.

- Знание правил поведения за кулисами, на сценической площадке, на конкурсах, концертах.
- Знание одного или двух ведущих коллективов страны.

- Знание культуры и танцевальной лексики определенной национальности.
- Умение видеть свои ошибки на репетиции и выступлениях.
- Умение грамотному и красивому исполнению танца, передаче эмоций через пластику тела.

Учебно-тематический план модуля «Танцевальные композиции»

(второй год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Танцы народов мира.	2	2	-	Доклад «Танцы народов мира»
2.	Украинский гопак.	4	1	3	Творческий показ.Анализ проделанной работы.
3.	Восточные мотивы.	3	1	2	Педагогическое наблюдение. Творческие задания.
4.	Ирландская полька	4	1	3	Викторина. Практический показ.
5.	Итальянская Тарантелла	4	1	3	Тестирование.Работа над ошибками
6.	Зажигательный фламенко.	3	1	2	Составление презентации изащита. Танцевальная олимпиада.
7.	Китайские веера	3	1	2	Иллюстративныйреферат «Китайские веера». Устный опрос
8.	Русская кадриль	4	1	3	Тестирование.Контроль исполнения творческого задания.
9.	Африканские бубны	3	1	2	Коллективное обсуждение. Анализ проделанной работы.
	Всего часов	**30**	**10**	**20**	

Содержание тем модуля «Танцевальные композиции»

(второй год обучения)

Тема 1. Танцы народов мира.
Теория: зарождение первых танцев. Танцевальная культура разных стран и народов. *Практика:* видео фильм «Танцы народов мира». Знакомство с видами народно-сценического танца. Формирование интереса и уважения к культуре народов мира.
Тема 2. Украинский гопак.
Теория: знакомство танцевальной культурой Украины. Украинский танец «Гопак». Особенности и манера исполнения.
Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Гопак».
Тема 3. Восточные мотивы.
Теория: знакомство с видами народно-сценического танца, с его особенностями и манерой исполнения. Восточный танец.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Восточный».

Тема 4. Ирландская полька.

Теория: знакомство танцевальной культурой Ирландии. Ирландский танец «Ирландская полька». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Ирландская полька».

Тема 5. Итальянская Тарантелла.

Теория: знакомство танцевальной культурой Италии. Итальянский танец «Тарантелла». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Тарантелла». Исследовательская деятельность по теме: «Итальянская тарантелла» - иллюстрированный реферат, доклад о происхождении и распространении итальянского танца «Тарантелла».

Тема 6. Зажигательный фламенко.

Теория: знакомство танцевальной культурой Испании. Испанский танец «Фламенко». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Фламенко». Исследовательская деятельность по теме: «Фламенко» - иллюстрированный реферат, доклад о происхождении и распространении испанского танца «Фламенко».

Тема 7. Китайские веера.

Теория: знакомство танцевальной культурой Китая. Китайский танец «Веера». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Веера».

Тема 8. Русская кадриль.

Теория: знакомство танцевальной культурой России. Танец «Русская кадриль». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Русская кадриль».

Тема 9. Африканские бубны.

Теория: знакомство танцевальной культурой Африки. Африканский танец «Бубны». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Бубны»

Модуль «Гимнастика и акробатика» (второй год обучения)

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика и акробатика» (второй год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Дивная пластика.	5	1	4	Викторина. Контроль за исполнением упражнений наразвитие пластичности. Устный опрос.
2.	Гимнастические растяжки.	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания. Зачет.
3.	Координация и апломб.	5	1	4	Тестирование.Творческие практические показы. Свободный опрос
4.	Супер стойки.	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания.

					Работа над ошибками.
5.	Колесо.	3	1	2	Анализ выполнения упражнения «Колесо». Практический показ.
6.	Чудо-складки.	3	1	2	Музыкальнаявикторина. Анализ творческого задания.
7.	Кувырок раз, кувырок два.	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Работа надошибками
	Всего часов	**30**	**10**	**20**	

Содержание тем модуля «Гимнастика и акробатика» (второй год обучения)

Тема 1. Дивная пластика.
Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.
Практика: упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Дельфин», «Мост» из положения лежа.
Тема 2. Гимнастические растяжки.
Теория: освоение навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков. *Практика:* упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» из положения сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «веревочки». Подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе, в складке.
Тема 3. Координация и апломб.
Теория: освоение навыков ориентации в пространстве, умении координировать свое тело, внутренней собранности, устойчивости (апломб).
Практика: деление зала по точкам-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Выполнение движений по точкам по порядку и в разброс, движение по направлениям 8 точек. Упражнение на развитие апломба: «Ласточка», «Цапля» на полупальцах, «Йога».
Тема 4. Супер Стойки.
Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. *Практика:* упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки» с прямыми ногами, в «разножке», «стойка на руках». Подготовительные упражнения для укрепления мышц рук «бег на руках», «мини-стойка».
Тема 5. Колесо.
Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. *Практика:* упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении). Комбинации «Колесо» вперед-назад.
Тема 6. Чудо – складки.
Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.
Практика: упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка», складки в «Разножке».
Тема 7. Кувырок раз, кувырок два.

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера.
Практика: упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков (вперед- назад). Выход в «Кувырок» из «Березки» через «Складку».

Итоговое занятие.

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализработы. Учащиеся принимают активное участие в концертах и мероприятиях района. День учителя, День народного единства, День сельского хозяйства, Новый год, Рождественский концерт, ко Дню защитника Отечества и т.д.

К концу второго года обучения учащиеся будут знать:

- о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о разнообразии танцевального искусства;
- основные понятия «Азбуки классического танца»
- элементы танцев разных народностей;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов.

будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять элементы партерного экзерсиса.

У учащихся будут развиты (сформированы):

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности
- навыки работы в группе, культура общения.

Учебный план третьего года обучения

Базовый уровень

№	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Модуль «Азбука классического танца»	30	8	22
3.	Модуль «Русский танец»	32	8	24
4.	Модуль «Основы современного танца»	30	6	22
5.	Модуль «Гимнастика и акробатика»	12	2	10
6.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		108	19	91

Задачи:

- познакомить с разнообразием танцевального искусства и «Азбукой классического танца»;
- формировать представление о русском танце;
- приобщить к основам современного танца, игровому танцевальному творчеству, гимнастике с элементами акробатики;
- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.

Вводное занятие

Теория: стили и направления хореографического искусства: модерн, джаз-танец, виды русского фольклора.
Практика: просмотр видео «Танцевальные стили и направления» и слайдов по теме «Стили».

Модуль «Азбука классического танца»

Цель модуля: приобщить обучающихся к основным формам классической хореографии, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств.

Задачи модуля:

- развитие силы ног путем увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;
- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальности.

Учебно-тематический план модуля «Азбука классического танца»

(третий год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Русские сезоны в Париже.	1	1	-	Викторина
2.	Preparation	2	1	1	Тестирование.Творческие показы.
3.	Sur le cou-de-pied	4	1	3	Контроль исполнения. Анализ занятия.Работа над ошибками.
4.	Battement tendu jete	5	1	4	Анализ занятия.Работа над ошибками. Свободный опрос
5.	Grand battement jete	5	1	4	Опрос. Контроль за выполнением творческого задания. Анализ исполнения.
6.	Relevelent	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Анализ постановкина сцене. Работа над ошибками.
7.	Allegro- Jete	5	1	4	Анализ выступления. Устный опрос.Контроль исполнения Allegro- Jete
8.	Allegro- Echappe	4	1	3	Анализ проделанной работы. Работа над ошибками. Творческий зачет.
	Всего часов	**30**	**8**	**22**	

Содержание тем модуля «Азбука классического танца»

(третий год обучения)

Тема 1. Русские сезоны в Париже.

Теория: русские сезоны в Париже. Русский меценат 19 века - Дягилев. Великие русские танцоры 19 века - Анна Павлова, Михаил Фокин, Петр Нижинский. Формирование интереса и уважения к русскому классическому балету.

Теория 2. Preparation.

Теория: понятие «Preparation» - «приготовиться», «подготовка». Выполняется в начале и в конце упражнений классического экзерсиса.

Практика: освоение техники выполнения Preparation. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема 3. Surlecou-de-pied.

Теория: освоение упражнения классического танца«Surlecou-de-pied» (положение ноги). Бывает «условное» или «учебное», Surlecou-de-pied «спереди», «сзади». Проучивается из 1 поз.ног. с отведения на battement у станка. Особенности выполнения упражнения. *Практика:*

воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать формированию стопы «птички», выворотности. Упражнения «Возьми конфету с пола», «Пятка высоко».

Тема 4. Battement tendu jete.

Теория: освоение упражнения классического танца «Battement tendu Jete» (бросок). Проучивается из 1 поз.ног.у станка в сторону, далее вперед, назад. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка», «Бросок на 30*».

Тема 5. Grand battement jete.

Теория: освоение упражнения классического танца «Grand battement Jete» (большой бросок, мах) из 1 поз.ног.у станка, лицом к станку. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Затяжка». «Бросок на 90 *».

Тема 6. Releve lent.

Теория: освоение упражнения классического танца«Releve lent» (медленный подъем ноги на 30*, 45*, 60*) из 1 поз.ног.у станка, лицом к станку, в сторону. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».

Теория 7. Allegro-Jete.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка Jete. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie», «Лужи».

Теория 8. Allegro-Echappe.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка Echappe (прыжок из 5 поз. во 2 поз.с затяжкой в воздухе). Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie».

Модуль «Русский танец»

Цель модуля: развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области народного танца.

Задачи модуля:

- научить правильному исполнению движений народного танца;
- познакомить с терминологией народного танца;
- научить видеть и исправлять ошибки в исполнении народного танца;
- научить ребенка выразительности в исполнении;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями;
- вырабатывать умение держать осанку, укреплять здоровье детей.

Учебно-тематический план модуля «Русский танец» (третий год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Танцы Древней Руси.	2	2	-	Коллективное обсуждение
2.	Элементы народного танца. Пляс, перепляс	8	1	7	Устный опрос.Творческие задания. Практический показ.
3.	Хоровод.	3	1	2	Творческие практические показы. Фронтальный опрос.
4.	Кадриль.	3	1	2	Составление презентации. Контроль исполнения творческого задания. Работа над ошибками.
5.	Дробные выстукивания.	7	1	6	Наблюдение.Творческие задания. Практический показ.
6.	Вращения и трюки.	7	1	6	Наблюдение.Творческие задания. Практический показ.
7.	Танец- обряд.	2	1	1	Исследовательская деятельность на тему «Танец-обряд». Творческое задание.
	Всего часов	**32**	**8**	**24**	

Содержание тем модуля «Русский танец» (третий год обучения)

Тема 1. Танцы Древней Руси
Теория: зарождение первых танцев на Руси. Танцевальная культура Древней Руси.
Практика: видео фильм «Русский танец». Разновидности русского танца. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.
Тема 2. Элементы русского танца. Пляс, перепляс.
Теория: Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывает правильное исполнение:
– Раскладывается движение на музыкальные доли;
– Дается комбинация на проучивание данного движения; объясняется, какие движения можно объединить в комбинацию;
– Объясняется понятие танцевальности и выразительности исполнения движения;
– Разбор технических нюансов каждого движения;
– Разучиваются термины народного танца;
– Объясняется работа головы и рук в каждом упражнении.
Практика:
- *Позиции ног.*
- *Позиции и положения рук.*
- *Положения рук в групповых танцах.*
- *Рисунок танца:*
- *Круг*

- *«Звездочка»*
- *«Карусель»*
- *«Корзиночка»*
- *«Цепочка»*
- *Движения рук.*
- *Шаги.*
- **Бег.**
- *«Гармошка».*
- *«Ковырялочка».*
- *«Веревочка».*
- *«Маятник».*
- *«Моталочка».*
- *«Молоточки».*

Тема 3. Хоровод

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика: освоение хороводных рисунков: «круг», «двойной круг», «звездочка», карусель». Разновидности хороводов. Хоровод «Летел кулик». Основной ход «Лебедушка».

Тема 4. Кадриль

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика: освоение рисунков кадрили: «квадрат», «звездочка», «шеренги». Кадриль «Городская». Основной ход: «с удара», элементы кадрили «парные» и фигуры кадрили.

Тема 5. Дробные выстукивания

Теория: Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывает правильное исполнение.

Практика: разновидности:

- одинарные
- с подскоком
- двойной удар.

Удары ребром каблука.

Разновидности:

- поочерёдные
- с подскоком
- с перескоком.

Сочетание ударов каблука и полупальцев.

Разновидности:

- каблуком
- каблуком и полупальцами.

Тема 6. Вращения и трюки

Теория: Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывает правильное исполнение.

Практика: вращение может исполнятся на месте и с продвижением. На середине повороты исполняется более динамично, чем у палки. Важен при этом и активный поворот головы.

Разновидности:

- на полупальцах
- на припадание
- с подъёмам на полупальцы
- на подскоках
- на беге
- на дробях

- на прыжке.
Присядки. Присядочные движения включаются в урок постепенно, так как требуют от исполнителей значительных физических усилий, тренированного суставно-связочного аппарата.
Хлопки и хлопушки.
Хлопки. Один или несколько хлопков в ладоши исполняются перед собой (согнутыми или вытянутыми в локтях руками), за спиной, наверху (поднятыми над головой руками), внизу, справа или слева, под коленом поднятой ноги и др. Хлопки встречаются при исполнении присядочных, прыжковых, дробных и других движений, но, как правило, только дополняют основное движение.
Хлопушки – комбинированные движения с ударами ладонями по корпусу и ногам, об пол. Исполнение хлопка может быть проходящее (скользящее) или фиксирующее, одинарные и двойные, в сочетании с шагом, ударом ногой, переступанием, подскоком, прыжком и т.д.

Тема 7. Танец - обряд

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству. Народные языческие праздники.
Практика: обрядовые хороводы: «Иван Купала», «Ярилин день». Исследовательская деятельность по теме: «Танцы - обряды на Руси» - доклад обстаринных обрядах и народных языческих праздниках

Модуль «Основы современного танца»

Цель: развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области современного танца.

Задачи модуля:

- обучить выполнению заданий по инструкции педагога.
- обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений.
- обучить позициям ног, рук, головы в танце джаз-модерн
- обучить простым прыжковым комбинациям
- обучить умению согласовывать движения с музыкой
- обучить пользоваться простейшей танцевальной терминологией на занятиях.
- развить интерес к творчеству через изучение танцевальных этюдов
- воспитывать общительность, умение входить в контакт с педагогом и детьми.
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.

Учебно-тематический план модуля «Основы современного танца» (третий год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Свобода движения.	2	2	-	Коллективное обсуждение.
2.	Джазовые позиции рук	7	1	6	Творческие практические показы.

					Опрос. Контроль исполнения
3.	Джазовые позиции ног	7	1	6	Анализ занятия.Работа над ошибками. Фронтальныйопрос
4.	Афро – джаз.	7	1	6	Контроль за выполнением творческого задания. Анализ постановкина сцене. Работа надошибками
5.	Энергия танца.	7	1	6	Мозговой штурм.Контроль за выполнением творческого задания. Анализ выполненной работы
	Всего часов	**30**	**6**	**22**	

Содержание тем модуля «Основы современного танца» (третий год обучения)

Тема 1. Свобода движения.
Теория: история происхождения модерна, джаз-танца. Почему стало недостаточно классического танца. Творчество Айседоры Дункан. Основные направления джаз-танца. *Практика:* видео «Прорыв». Исследовательская деятельностьпо теме: «Завораживающий танец Айседоры Дункан» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве Айседоры Дункан.

Тема 2. Джазовые позиции рук.
Теория: освоение основных позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.позиция V, позиция L..Особенности позиций рук, положение кисти.
Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема 3. Джазовые позиции ног.
Теория: освоение основных позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Проработка на полу положений ног – flex, point.(4свободных позиций, 2 параллельных позиций).
Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема 4. Афро–джаз.
Теория: освоение положение тела, положение кисти, манеры исполнения в стиле афро.
Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнения «Восьмерки», «Бисер», «Степ», «Прыжок». Проработка положений корпуса: contraction, release. Изолированная работа бедер «пелвис». Комплексы детского афро-джаза. Т.Тарабановой. Исследовательская деятельностьпо теме: «Афро–джаз» - иллюстрированныйреферат, доклад о происхождении джазового направления в музыке и танце.

Тема 5. Энергия танца.
Теория: освоение торсовой работы корпуса «twist», «twill» Развитие подвижности позвоночника «body roll».
Практика: проучивание «flat back» вперед. Упражнения stretch-характера. Упражнения «Квадрат», «Крест», «Изоляция». Джазовые «Кроссы».

Модуль «Гимнастика и акробатика»

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика и акробатика»

(третий год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Пластические комбинации.	3	0,5	2,5	Контроль за выполнением творческого задания. Викторина
2.	Динамические растяжки.	3	0,5	2,5	Коллективное обсуждение. Педагогическое Наблюдение.
3.	Акробатические зарисовки.	3	0,5	2,5	Контроль за выполнением творческого задания. Устный опрос.
4.	На арене цирка.	3	0,5	2,5	Анализ творческого задания
	Всего часов	**12**	**2**	**10**	

Содержание тем модуля «Гимнастика и акробатика»

(третий год обучения)

Тема 1. Пластические комбинации.
Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков.
Практика: тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника. Комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста». Этюд «Юные гимнасты».

Тема 2. Динамические растяжки.
Теория: совершенствование навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.
Практика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении стоя, «Складка в шпагате», «Разножка», «Разножка» из положения лежа, сидя. «Бабочка», «Складка» в «Бабочке».

Тема 3. Акробатические зарисовки.
Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.
Практика: освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Комбинации упражнений «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), «Березка», «Складка», «Рондад», «Разножка в повороте», «Веревочка», «Шпагаты». Этюд «Акробатический».

Тема 4. На арене цирка.
Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.
Практика: освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Комбинации упражнений «Кувырок» из

«Березки» через «Складку», «Колесо» вперед, «Колесо» назад, «Рондад», «Колесо на одной руке», «Колесо на одной руке» - «Шпагат». Этюд «Цирковой».

Итоговое занятие.

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализработы. Учащиеся принимают активное участие в концертах и мероприятиях района. День учителя, День народного единства, День сельского хозяйства, Новый год, Рождественский концерт, ко Дню защитника Отечества и т.д.

К концу третьего года обучения учащиеся будут знать:

- о разнообразии танцевального искусства и «Азбуке классического танца»;
- о русском танце;
- основные элементы классического танца, современного, русского, детского;

будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять основные элементы классического танца, современного, русского, детского танца;
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

У учащихся будут развиты (сформированы):

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- зрительский, слушательский опыт, визуальной культуры навыки работы в группе, культура общения и т.д.

Учебный план четвертого года обучения

Базовый уровень

№	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Модуль «Классический танец»	32	8	24
3.	Модуль «Народно-сценический танец»	32	8	24
4.	Модуль «Современный танец»	28	8	20
5.	Модуль «Гимнастика»	12	4	8
6.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		108	29	79

Задачи:

- обучать искусству хореографии, в ее стилевом многообразии классического танца,народно-сценического и современного танца;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации;
- воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность.

Вводное занятие.

Теория: знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.
Практика: игры на знакомство, коллективообразование: «Снежный ком», «Агенты 007», «Взаимные презентации», «Пересядьте те, кто...» и др.

Модуль «Классический танец»

Цель модуля: приобщить обучающихся к основным формам классической хореографии, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств.

Задачи модуля:

- развитие силы ног путем увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;
- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальности.

Учебно-тематический план модуля «Классический танец»

(четвертый год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Aplomb. Понятие aplomb	2	0,5	1,5	Анализ выполнения упражнений

2.	Понятие Epaulement	2	0,5	1,5	Коллективное обсуждение.
3.	Позы croisee и effacee	2	0,5	1,5	Анализ творческой активности.
4.	Понятия en dehors и en dedans	2	0,5	1,5	Практические показы.
5.	Demi-plie et grand-plie	2	0,5	1,5	Анализ проделанной работы.
6.	Battement tendu	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос. Творческий зачет.
7.	Battement tendu jete	2	0,5	1,5	Контроль за успеваемостью.Работа над Ошибками.
8.	Rond de jambe par terre. En dehors.En dedans	2	0,5	1,5	Анализ выполнения творческогозадания. Практическийпоказ
9.	Sur le cou-de-pied (3 вида)	2	0,5	1,5	Контроль исполнения упражнения. Фронтальныйопрос
10.	Releve lent	2	0,5	1,5	Творческие практические показы. Свободный опрос
11.	Port de bras (I-III)	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением исполнения. Творческий зачет.
12.	Temps leve	2	0,5	1,5	Анализ исполнения Tempsleve. Устный опрос
13.	Pas sauté	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнения Passauté. Творческие практические показы
14.	Petit changement depieds. Grand changement de pieds	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением творческого задания. Наблюдение
15.	Pas echappe. Grand echappe	2	0,5	1,5	Анализ исполнения Pasechappe. Grandechappe. Устный опрос.
16.	Pas jete. Grand jete	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением Pasjete. Grandjete. Фронтальный опрос.
	Всего часов	**32**	**8**	**24**	

Содержание тем модуля «Классический танец» (четвертый год обучения)

Тема 1. Aplomb. Понятие aplomb.
Теория: Понятие aplomb.
Практика: Отработка правильной постановки корпуса, устойчивости.
Тема 2. Понятие Epaulement. Позы croisee и efface.
Теория: Понятие Epaulement.. Позы croisee и efface (вперед, назад).
Практика: положение тела, определяемое поворотом плеча. Поза croisee вперед. Положение — epaulement croise, пятая позиция, правая нога впереди. Поза croisee назад. Исходное положение — epaulement croise. Поза effacee вперед. Положение — epaulement efface, пятая позиция, правая нога впереди. Поза effacee назад. Исходное положение — epaulement efface,

правая нога впереди.

Тема 3. Понятия endehors и endedans.

Теория: положение ноги surlecou-pied. Понятие направлений endehors et endedans. *Практика:* Demi rond de jambe parterre en dehors et endedans. Preparation для rond de jambepar terre en dehors et en dedans. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. У станка и насередине.

Тема 4. Понятия endehors и endedans.

Теория: положение ноги surlecou-pied. Понятие направлений endehors et endedans. *Практика:* Demi rond de jambe parterre en dehors et endedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. У станка и насередине.

Тема 5. Demi-plie et grand-plie.

Теория: по позициям. Grandplie в I, II, V, VI позициях.

Практика: Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie. У станка и на середине.

Тема 6. Battement tendu.

Теория: понятие *Battement tendu.*

Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

Тема 7. Battement tendu jete

Теория: понятие Battement tendu jete.

Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

Тема 8. Rond de jambe par terre. Endehors. Endedans.

Теория: понятие *de jambe par terre. Endehors. Endedans.*

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе.

Тема 9. Surle cou-de-pied (3 вида).

Теория: изучение условного и безусловного surle cou-de-pied.

Практика: выполняется по пятой позиции первоначально у станка, затем на паркете.

Тема 10. Releve lent.

Теория: понятие *Releve lent.*

Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

Тема 11. Portdebras (I-III).

Теория: упражнения для рук, корпуса, головы.

Практика: разучивание на середине I; II; III – portdebras.

Тема 12. Tempsleve.

Теория: прыжок с места. Исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, руки в подготовительном положении, голова en face.

Практика: на раз и два ноги, усиливая выворотность, достигают в demi plie максимального сгиба голеностопного сустава, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца demi plie как перед прыжком, так и после выполняют строгопо указанным правилам).

Тема 13. Passauté.

Теория: прыжок с двух ног и на две при сохранении в воздухе первоначальной позиции.

Практика: разучивание и отработка passauté, комбинации с другими движениями.

Тема 14. Petit changement depieds. Grand changement depieds.

Теория: исходное положение — epaulementcroise, пятая позиция, правая нога впереди. На первую восьмую — demipile в пятой позиции. На вторую восьмую ноги отталкиваются от пола, сохраняя в невысоком прыжке enface пятую позицию в воздухе, и, не задерживаясь, усиливая выворотность, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую.

Практика: на *раз* ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в demiplic пятой позиции, и changemcnt depied заканчивается в epaulement croise, левая нога впереди. На *два* колени медленно вытягиваются. *И* — затакт для следующего changement depieds. Grand changement depieds- на первую восьмую — demiplic в пятой позиции. На вторую восьмую ноги сильно

отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке enface пятую позицию в воздухе; к исходу прыжка предельно натянутые ноги, усиливая выворотность и сдерживая инерцию падения, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую. На *раз и* ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в demiplic пятой позиции, и changementdepied заканчивается в epaulementcroise, левая нога впереди. На *два* колени медленно вытягиваются.

Тема 15. Pasechappe. Grandechappe.

Теория: на первую восьмую руки слегка раскрываются, на вторую восьмую demi plie в пятой позиции, руки закрываются в подготовительное положение. На третью восьмую воздухе; руки поднимаются через подготовительное положение в первую позицию.

Практика: на раз предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются на вторую позицию в demi plie, руки раскрываются в направлении второй позиции, голова поворачивается направо. На и ноги, не расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке вторую позицию в воздухе; руки и голова сохраняют принятое положение. На два и предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, соединяются в воздухе в пятую позицию и постепенно опускаются в demi plie пятой позиции epaulement croise. На три и колени вытягиваются, заканчивая echappe.

Тема 16. Pas jete. Grand jete

Теория: исходное положение — пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Практика: на раз demi plie в пятой позиции, голова поворачивае en face. На и правая нога броском открывается в сторону второй позиции, тотчас же левая отталкивается от пола, при этом сильно вытягиваются в прыжке колено, подъем и пальцы: в воздухе фиксируется натянутость и выворотность обеих ног. На два и правая нога опускается в demi plie на место левой ноги, которая сгибается на cou-de-pied сзади, голова поворачивается направо. На три и правая нога вытягивается, левая, соединяясь с нею, опускается в пятую позицию назад. На четыре положение сохраняется, после чего pas jete в обратном направлении начинают ногой, стоящей впереди, сгибая другую ногу на условное cou-de-pied.

Модуль «Народно-сценический танец»

Цель модуля: развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области народного танца.

Задачи модуля:

- обеспечить усвоение практических умений и навыков при изучении программного материала;
- учить ритмическим упражнениям под музыку, дающим представление о танце.
- развитие чувств ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Учебно-тематический план модуля «Народно-сценический танец»

(четвертый год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Искусство народно-сценического танца. Русский танец.	2	0,5	1,5	Викторина

2.	Позиции и положения рук. Позиции ног	2	0,5	1,5	Творческие практические показы.
3.	Поклон. Подготовка к началу движения. (preparation)	2	0,5	1,5	Творческое задание
4.	Полуприседания и большие приседания (plie) по 1-й, 2-й, 5-й позициям	2	0,5	1,5	Контроль за исполнением
5.	Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu)	2	0,5	1,5	Творческие практические показы
6.	Маленькие броски (battement tendu jete)	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение за творческой деятельностью.
7.	Круг ногой носком по полу (rond de jambe)	2	0,5	1,5	Контрольноеисполнение заданного репертуара. Устный опрос
8.	Медленный подъѐм ноги (relevelent)	2	0,5	1,5	Анализ творческого задания. Педагогическое наблюдение
9.	Перегибы корпуса	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением упражнений. Свободный опрос
10.	Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах, в сторону	2	0,5	1,5	Творческие практические показы. Работа надошибками
11.	Ходы и проходки.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение. Анализ занятия
12.	Боковые ходы.	2	0,5	1,5	Анализ исполнения упражнения. Фронтальный опрос
13.	Мелкий дробный ход, каблучная дробь.	2	0,5	1,5	Анализ исполнения упражнений. Зачет.
14.	«Ковырялочка» и еѐ разновидности	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением «Ковырялочки». Свободный опрос.
15.	«Моталочка» и еѐ разновидности	2	0,5	1,5	Творческое задание. Устный опрос.
16.	Хлопушки: на присядке, с прыжком, с дробью	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение. Работа над ошибками.
	Всего часов	**32**	**8**	**24**	

Содержание тем модуля «Народно-сценический танец» (четвертый год обучения)

Тема 1. Искусство народно-сценического танца. Русский танец.
Теория: первоначальное знакомство с характерными особенностями изучаемых национальностей. Понятия «народно-сценический» и «народно-характерный танец». *Практика:* простейшие тренировочные упражнения у станка, на середине зала. Отдельные движения и небольшие комбинации. Ознакомительная беседа об истории, быте и национальной культуре русского народа.

Тема 2. Позиции и положения рук. Позиции ног.
Теория: позиции ног, положение стопы, подъема. Позиции рук, движение кисти: «подбоченясь», скрещены на груди, с платочком, варианты комбинированных положений.
Практика: переменный ход вперед, назад.

Тема 3. Поклон. Подготовка к началу движения (preparation).
Теория: поклоны в русском танце: маленький поклон, поясной поклон, поклон ниже пояса, сложный праздничный женский поклон.
Практика: подготовительные, разминочные движения.

Тема 4. Полуприседания и большие приседания (plie) по 1-й, 2-й, 5-й позициям.
Теория: понятия полуприседания и большие приседания (plie) по 1-й, 2-й, 5-й позициям.
Практика: полуприседания: медленные, с подъемом на полупальцы, с наклоном корпуса, с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса, быстрые. Полные приседания: медленные (основной вид), с подъемом на полупальцы, с наклонами корпуса, с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса, с поворотом коленей.

Тема 5 Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu).
Теория: Упражнение развивает силу и легкость ног, подвижность стопы, выворотность бедер, мягкость и эластичность мышц.
*Практика: п*еревод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием и на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъемом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол.

Тема 6. Маленькие броски (battement tendu jete).
Теория: маленькие броски (основной вид), с касанием пола вытянутым носком работающей ноги.
Практика: маленькие «сквозные» броски (основной вид), с проскальзыванием на опорной ноге, маленькие броски с подскоком на опорной ноге («веер»).

Тема 7. Круг ногой по полу носком (rond de jambe).
Теория: круговые движения по полу носком (основной вид).
Практика: с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки на опорной ноге, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги, круговые движения на полу пяткой, с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки опорной ноги, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.

Тема 8. Медленный подъѐм ноги (releve lent).
Теория: медленное поднимание ноги на 90° — развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.
Практика: на два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на вторую позицию. Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, медленно поднимается точно по прямой на высоту 90°. Натянутая нога фиксирует высоту, после чего медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в исходную позицию.

Тема 9. Перегибы корпуса.
Теория: выполняется у палки и на середине зала.
Практика: руки открываются на вторую позицию на два вступительных аккорда, оставаясь совершенно свободными и спокойными во время упражнений. На два специальных заключительных аккорда или в конце музыкальной фразы руки опускаются в

подготовительное положение.

Тема 10. Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах, в сторону.

Теория: задача упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободныхдвижений с хорошей координацией в движениях рук и ног.

Практика: бег на месте; бег с продвижением вперѐд и назад; бег вокруг себя в обестороны; бег с высоким подниманием колен, сгибая ноги назад; подскоки на одной ноге, другая вперѐд, в сторону, назад, со сменой ног; скачки на двух вправо-влево, вперѐд- назад, вправо-назад, влево-назад; скачки в сочетании с приседаниями.

Тема 11. Ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками.

Теория: В русских танцах имеется значительное количество танцевальных ходов: простых, дробных, с подскоками и т. д. Некоторые из них широко распространены, другиехарактерны только для той или иной области.

Практика: Простой бытовой шаг. Переменный ход на всю ступню. Переменный ход с первым шагом на каблук. Сценический переменный ход. Шаркающий ход. Девичий плавный ход с одной ноги (воронежский ход). Ход с подскоками и ударами носком свободной ноги позади опорной.

Тема 12. Боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный», «елочка».

Теория: боковой ход: «припадание», «припадание» в русском сценическом женском танце. Гармошка — передвижение танцора боком, посредством последовательного сведения-разведения носков и пяток. Дробный ход - небольшие шаги на всю ступню с коротким ударом об пол перед следующим шагом.

Практика: разучивание проходки «елочка».

Тема 13. Мелкий дробный ход, каблучная дробь «горох», дробь, «ключ».

Теория: понятие мелкий дробный ход, каблучная дробь «горох», дробь, «ключ».

Практика: мелкий дробный ход с каблука. Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге. Дробь «в три ножки», или «трилистник». Дробный ход с ударами каблуком и подушечкой стопы. Каблучная дробь «горох». Дробная концовка на месте – «ключ».

Тема 14. «Ковырялочка» и еѐ разновидности.

Теория: это легкие последовательные удары носком и пяткой каждой ноги, со сменой ноги кратковременным перетаптыванием.

Практика: «Ковырялочка» простая, в пол; простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге; «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги; в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

Тема 15. *«*Моталочка» и еѐ разновидности.

Теория: плясовое движение, которое заключается в поочередных маховых движенияхногами.

Практика: подготовка к «моталочке». «Моталочка» по 1 прямой позиции. «Моталочка» с задержкой ноги сзади, впереди. «Моталочка» в «чистом» виде.

Тема 16. Хлопушки: на присядке, с прыжком, с дробью.

Теория: хлопушки являются одним из основных и очень распространенных элементов русского народного танца

Практика: хлопушка с фиксированным ударом. Хлопушка со скользящим ударом. Хлопушки в сочетании с разными движениями: на присядке, с прыжком, с дробью.

Модуль «Современный танец»

Цель модуля: развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области современного танца.

Задачи модуля:

- Закрепление навыков и знаний по предмету.

- Совершенствование технических способностей.
- Выработка пластичности и раскованности.
- Раскрытие творческого потенциала.

Учебно-тематический план модуля «Современный танец»

(четвертый год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Современный танец как особыйвид пластического хореографического языка.	1	0,5	0,5	Мозговой штурм
2.	Основные положения и позициикорпуса джаз танца	2	0,5	1,5	Устный опрос. Контрольное исполнение заданного репертуара. Работа надошибками
3.	Понятия isolation и level. Методика изучения isolation на различных levels	4	1	3	Устный опрос . Педагогическое наблюдение. Анализ исполнения упражнений.
4.	Изучение isolation головы	3	1	2	Викторина Контроль выполнения упражнений. Анализ занятия
5.	Плечи Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг.	3	1	2	Тестирование. Свободный опрос. Работа надошибками
6.	Изучение isolation грудной клетки(сидя и стоя)	4	1	3	Анализ исполнения упражнений.Контроль выполнения творческого задания. Работа надошибками
7.	Изучение isolation pelvis в полуприседании	3	1	2	Викторина. Практические показы. Педагогическое наблюдение
8.	Изучение isolation ног (стоя)	4	1	3	Тестирование. Промежуточный контроль. Фронтальныйопрос
9.	Изучение isolation рук (стоя, сидя)	4	1	3	Викторина Сдача нормативов.Зачет
	Всего часов	**28**	**8**	**20**	

Содержание тем модуля «Современный танец» (четвертый год обучения)

Тема 1. Современный танец как особый вид пластического хореографического языка. *Теория:* современные направления танцевального искусства. Современный танец в системе

пластических искусств.
Практика: основные принципы изучения техники движения.

Тема 2. Основные положения и позиции корпуса джаз танца.

Теория: особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца.

Практика: изучение основного положения корпуса, необходимого для джаз танца: положение коллапс. Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Изучениеосновных позиций рук.

Тема 3. Понятия isolation и level. Методика изучения isolation на различных levels.

Теория: техника isolation – основа модерн джаз-танца. Параллелизм и оппозиция. Level. Виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д.

Практика: изучения isolation на различных levels.

Тема 4. Изучение isolation головы (стоя, сидя): Наклоны (вперед, назад, в сторону). *Повороты (в сторону). «Маятник». Круг.*

Теория: в простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров.

Практика: Isolation головы (стоя, сидя): наклоны (вперед, назад, в сторону), повороты (в сторону), «маятник», круг.

Тема 5. Плечи (стоя и сидя, параллелизм): Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг.

Теория: отличия модерн джаз-танца от классического танца.

Практика: изучение и отработка параллелизма. Стоя и сидя выполняем плечами accents вверх, вниз, вперед, назад; полукруг, круг. Контролируем тело таким образом, чтобы при выполнении упражнений максимально сохранялась изоляция.

Тема 6. Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя).

Теория: особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца.

Практика: Accents грудной клетки в сторону, вперед, назад. Движение грудной клеткой верх корпуса (стоя). Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Sidestretch. Deepbodybend. «Tabletop» (вперед, в сторону). Twist – «tabletop». Простой круг через «tabletop» и deepbend. Bodybenddemi-plié с последующим stretch. Relax.

Тема 7. Изучение isolation pelvis в полуприседании

Теория: влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев.

Практика: изучение и отработка медленных isolation pelvis (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hiplift; Soulhiplift.

Тема 8. Изучение isolation ног (стоя)

Теория: особенности терминологии современного танца.

Практика: Kneeraise. Battement stend us и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Kneetaise с наклоном верха корпуса вперед. Kick ballchange.

Тема 9. Изучение isolation рук (стоя, сидя).

Теория: изучение основных позиций рук

Практика: Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

Модуль «Гимнастика»

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика»

(четвертый год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения для стоп.	1,5	0,5	1	Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение
2.	Упражнения на выворотность	1,5	0,5	1	Анализ творческой активности. Контроль за успеваемостью.Работа над ошибками
3.	Упражнения на гибкость.	1,5	0,5	1	Творческий отчет. Практические показы.
4.	Силовые упражнения для мышц живота.	1,5	0,5	1	Контроль исполнения упражнений. Анализ занятия
5.	Силовые упражнения для мышц спины.	1,5	0,5	1	Творческие практические показы. Свободный опрос
6.	Силовые упражнения для мышц ног.	1,5	0,5	1	Педагогическое набюлюдение.Опрос
7.	Упражнения на развитие шага.	1,5	0,5	1	Контроль исполнения упражнения.
8.	Прыжки	1,5	0,5	1	Творческие практические показы. Свободный опрос
	Всего часов	**12**	**4**	**8**	

Содержание тем модуля «Гимнастика» (четвертый год обучения)

Тема 1. Упражнения для стоп.
Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
Практика: разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.
Тема 2. Упражнения на выворотность.
Теория: что такое выворотность ног, зачем она нужна, как еѐ разработать.
Практика: упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».
Тема 3. Упражнения на гибкость.
Теория: наклоны вперед это простое, известное многим еще с детства упражнение, которое позволяет развить гибкость позвоночника
Практика: наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, раздельно. Упражнения для туловища в горизонтальной плоскости.
Тема 4. Силовые упражнения для мышц живота.

Теория: фасции наружных косых мышц живота продолжаются вниз к паху. Связки наружных косых участвуют в образовании пахового кольца.
Практика: сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

Тема 5. Силовые упражнения для мышц спины.

Теория: такие упражнения помогают увеличить тонус, укрепить мышечный корсет
Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

Тема 6. Силовые упражнения для мышц ног.

Теория: эти упражнения хорошо развиваетсиловые показатели ног и точность.
Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперѐд, сторону, назад.

Тема 7. Упражнения на развитие шага.

Теория: упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.
Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

Тема 8. Прыжки

Теория: опорные и простые (неопорные) прыжки.
Практика: четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление. Отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

Итоговое занятие.

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализработы. Учащиеся принимают активное участие в концертах и мероприятиях района. День учителя, День народного единства, День сельского хозяйства, Новый год, Рождественский концерт, ко Дню защитника Отечества и т.д.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут знать:

- о искусстве хореографии, в ее стилевом многообразии классического танца, народно-сценического и современного танца;
- элементы классического танца, народно-сценического и современного танца;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

будут уметь:

- выполнять элементы классического танца, народно-сценического и современного танца;
- использовать навыки актерского мастерства;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;

У учащихся будут развиты (сформированы):

- образное мышление;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность
- эмоциональная восприимчивость;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации.

Учебный план пятого года обучения

углубленный уровень

№	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Модуль «Классический танец»	30	7	23
3.	Модуль «Народно-сценический танец»	34	7	27
4.	Модуль «Современный танец»	28	5	23
5.	Модуль «Гимнастика»	12	4	8
6.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		108	29	79

Задачи:

- обучать практическими умениями и навыками в классическом, народно-сценическом и современном танце;
- расширить имеющиеся знания и обеспечить условия для дальнейшего развития гимнастических навыков;
- развивать у учащихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- воспитывать культуру здорового образа жизни.

Вводное занятие.

Теория: знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.
Практика: входной контроль.

Модуль «Классический танец»

Цель модуля: приобщить обучающихся к основным формам классической хореографии, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств.

Задачи модуля:

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

Учебно-тематический план модуля «Классический танец»

(пятый год обучения) углубленный уровень

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Battement jetes pique	2	0,5	1,5	Практический показ. Анализ выполненного задания.
2.	Battement battu	2	0,5	1,5	Творческие практические показы. Устный опрос
3.	Battement soutenu	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением Battement soutenu. Практический показ.
4.	Grand battement jete	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением Grand battement jete. Фронтальныйопрос
5.	Battement fondu	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением Battement fondu. Свободный опрос
6.	Battement frappe. Battement double frappe	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением творческого задания. Практическийпоказ
7.	Petit battement sur le cou-de-pied	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением творческого задания, постановка насцене. Зачет
8.	Port de bras (IV-VI)	2	0,5	1,5	Анализ исполнения Portdebras (IV-VI). Практический показ.
9.	Arabesque. 1-й arabesque,2-й arabesque	2	0,5	1,5	Творческий практический показ. Контроль исполнения Arabesque. 1-йarabesque, 2-й arabesque
10.	Вращения на середине, по диагонали	2	0,5	1,5	Творческий показ.Анализ проделанной работы.
11.	Tours. Подготовка к изучению	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение. Творческие задания.
12.	Pas assemble	2	0,5	1,5	Викторина. Практический показ.
13.	Grand assemble	2	0,5	1,5	Тестирование.Работа над ошибками
14.	Pas chasse	2	0,5	1,5	Анализ исполнения Pas chasse. Творческое задание.
15.	Pas glissade	2	0,5	1,5	Устный опрос. Контроль выполнения Pas glissade
	Всего часов	**30**	**7**	**23**	

Содержание тем модуля «Классический танец» (пятый год обучения)

Тема 1. Battement jetes pique.
Теория: Battements jetes piques — натянутые движения с колющим броском. *Практика:* упражняют самостоятельное и свободное движение ноги в натянутомсостоянии.
Тема 2. Battement battu.
Теория: для изучения battement battu требуется подготовительное положение. Исполняя battement battu вперед, принимают маленькую позу effacée вперед, сначала носком в пол. *Практика:* Battement battu в начале изучения, сочетают с petit battement. По усвоении, работающую ногу можно открывать в позу effacée вперед или назад на 45°, приняв сразу необходимое для исполнения battement battu положение.
Тема 3. Battement soutenu.
Теория: Battement soutenu — неослабевающее, непрерывное движение — развивает эластичность и выворотность ног.
Практика: усвоив releve на полупальцы, battement soutenu исполняют с подъемом на полупальцы в пятой позиции.
Тема 4. Grand battement jete.
Теория: исполняется, как battement tendu jete, но нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 90°.
Практика: корпус не должен производить никаких движений, никаких содроганий, происходящих от неправильных усилий.
Тема 5. Battement fondu.
Теория: Battement fondu изучают сначала лицом к палке на вторую позицию, потом назад. *Практика*: battement fondu вперед, изучают держась за палку одной рукой.
Тема 6. Battement frappe. Battement double frappe.
Теория: Battement frappe— ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.
Практика: Battement frappe изучают, стоя лицом к палке и начиная движение во вторую позицию, затем вперед и назад. Сначала в battement frappe работающая нога, вытягиваясь в любом направлении, быстро открывается, скользнув носком по полу. В battement double frappe — движении с двойным ударом — сочетаются petit battement с battement frappe. Оно также развивает подвижность и ловкость ног.
Тема 7. Petit battement surle cou-de-pied.
Теория: упражнение развивает подвижность коленного сустава, выворотность тазобедренного сустава, силу ног, особенно стопы. Упражнение энергичного, четкого характера.
Практика: вначале изучается спокойно с равномерным переносом sur le cou-de-pied вперед и назад без акцента, затем исполняется в более быстром темпе с акцентом вперед или назад. Упражнение может сочетаться с battement frappé, исполняться в одной комбинации с rond de jambe en l'air. Разучивают упражнение лицом к станку, позднее – держась за станок одной рукой.
Тема 8. Portdebras (IV-VI).
Теория: Portdebras воспитывает руки в движении, прививая танцевальную координацию. *Практика:* во всех port de bras ноги предельно натянуты, бедра и корпус подтянуты, плечи опущены и раскрыты, руки и голова, сохраняя правильные позиции и положения, избегают малейшего напряжения.
Тема 9. Arabesque. 1-й arabesque, 2- йarabesque.
Теория: одна из основных поз классического танца.
Практика: первый arabesque. На раз и два руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию. На три правая рука открывается на вторую позицию, правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса. На четыре кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая линию левой руки. На раз

и два второго такта положение первого arabesque сохраняется. На три и четыре руки постепенно опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в пятую позицию, и arabesque заканчивается в исходное положение. Второй arabesque. На раз и два руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На три и четыре правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса, левая рука открывается на вторую позицию. На раз и два второго такта второй arabesque сохраняется. На три и четыре руки опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в пятую позицию.

Тема 10. Вращения на середине, по диагонали.

Теория: вращения: «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу; вращения по диагонали.

Практика: отработка различных вращений: «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу; вращения по диагонали.

Тема 11. Tours. Подготовка к изучению.

Теория: упражнения на развитие равновесии и координации. Повторение всех изученных вращений.

Практика: медленный разбор элемента tours с постепенным увеличением скорости исполнения.

Тема 12. Pas assemble.

Теория: Pas assemble — собранный прыжок

Практика: подготовка к выполнению pas assemble. Повторение и закрепление положения вытянутых в воздухе ног разбор и заучивание, комбинации с другими элементами.

Тема 13. Grand assemble.

Теория: упражнения на развитие прыгучести.

Практика: подготовка к выполнению grand assemble. Повторение pas assemble. Разбор элемента grand assemble.

Тема 14. Pas chasse.

Теория: разбор элемента pas chasse.

Практика: повторение temps levé sauté в пятой позиции с продвижением вперед и назад. Pas chassé по диагонали вперед. Pas chassé по диагонали назад. Комбинация pas chassé с sissonne tombée и с développé tombé.

Тема 15. Pas glissade.

Теория: Pas glissade (скольжение) в сторону сначала изучается лицом к палке. В этом случае руки, сохраняя положение против середины корпуса, скользя передвигаются во время прыжка вдоль палки.

Практика: при исполнении glissade корпус подтянут, ноги, фиксируя в воздухе прыжок, предельно натянуты в коленях, подъеме и пальцах. Pas glissade на середине зала.

Модуль «Народно-сценический танец»

Цель модуля: развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области народного танца.

Задачи модуля:

- обеспечить усвоение практических умений и навыков при изучении программного материала;
- учить ритмическим упражнениям под музыку, дающим представление о танце.
- развитие чувств ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Учебно-тематический план модуля «Народно-сценический танец»

(пятый год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Белорусский танец. Молдавский танец.	2	0,5	1,5	Коллективное обсуждение.
2.	Полуприседания и большие приседания (plie)по 1-й, 2-й, 5-й позициям	2	0,5	1,5	Контроль исполнения творческого задания.
3.	Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu). Переводноги с носка на каблук	2	0,5	1,5	Творческие практические показы.
4.	Маленькие броски (battementtendujete) – с уколом (pique);	2	0,5	1,5	Анализ творческого задания.
5.	Круг ногой по полу носком (rond de jambeparterre c plie) «восьмѐрка»	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением творческого задания.
6.	Подготовка к верѐвочке на 90*	2	0,5	1,5	Практический показ.
7.	Каблучное упражнение	2	0,5	1,5	Анализ проделанной работы
8.	Дробные выстукивания	2	0,5	1,5	Анализ выполнения упражнений.
9.	Медленный подъѐм ноги (releve lent)	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
10.	Большиеброски (Grandbattement tendu jete)	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением творческогозадания
11.	Раскрывание ноги на 90*(developpe).	2	0,5	1,5	Контроль постановки на сцене.
12.	Зигзаги одинарные и двойные повороты стопы	2	0,5	1,5	Контроль за исполнением упражнений наразвитие пластичности. Устный опрос.
13.	Основные движения молдавского танца	2	0,5	1,5	Творческие практические показы. Свободный опрос
14.	Основные движения белорусского танца	2	0,5	1,5	Анализ занятия.Работа над ошибками.
15.	Вращения по диагонали,по прямой, по кругу	2	0,5	1,5	Контроль за выполнениемтворческого задания.
16.	Танцевальные комбинации в характере	2	-	2	Анализ выполнения упражнения танцевальных

	пройденных национальностей.				комбинаций. Практический показ.
17.	Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей.	2	-	2	Конкурс на лучший танцевальныйэтюд. Анализ творческого задания.
	Всего часов	**34**	**7**	**27**	

Содержание тем модуля «Народно-сценический танец» (пятый год обучения)

Тема 1. Белорусский танец. Молдавский танец.

Теория: Белорусский народный танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения учащихся. 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 «Лявониха», «Крыжачок» и полька.

Молдавские народные танцы известны своим жизнерадостным характером и темпераментом. Медленная «Хора», широкая «Молдовеняска», огневая «Сырба» отражают труд, быт и характер людей. Элементы молдавского – танца - подскоки, различные ходы, прыжки, вращения в сочетании со сложными движениями рук и ритмическими рисунками – помогают учащимся выработать танцевальность, техническое мастерство, чувство позы, выносливость. В основном молдавские танцы массовые, что приучает к ансамблевой дисциплине.

Практика: 1. Медленный женский ход.2. Ход назад с остановкой на третьем шаге. 3. «Веревочка» простая и двойная. 4. «Тынок» (перескок с ноги на ногу). 5. «Выхилястник» с «угинанием». 6. «Похид-вильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед). 7. «Голубцы» с притопами. 8. «Выступцы» (подбивание одной ногой другую). 9. Позиции и положения ног. 10. Позиции и положения рук. 11. Положения рук в парном и массовом танце. 12. Подготовка к началу движения. 13. Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские). 14. Притопы. 15. «Бегунец». 16. «Голубец» на месте и с продвижениемв сторону

Тема 2. Полуприседания и большие приседания (plie) по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

Теория: приседания важный раздел занятий у станка, они развивают мягкость, эластичность движений в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах, способствуют развитию прыжка.

Практика: плавные и резкие приседания (муз. раз. - 3/4, 2/4.)

Тема 3. Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu). Перевод ноги с носка на каблук.

Теория: развивает силу ног, подвижность стопы в голеностопном суставе, укрепляет ахиллово сухожилие, икроножные мышцы. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8. Исполняется в характере русского, белорусского, молдавского, украинского, польского народных танцев.

Практика: комбинируются все виды между собой, с jete, с plie.1 вид – с переводом работающей ноги с носка на каблук (учить первым). Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 2 такта - 2/4.

Тема 4. Маленькие броски (battement tendujete) - с уколом (pique).

Теория: маленькие броски на 45^0 развивают мышцы голени, способствуют подвижности коленного сустава, бедра, вырабатывают силу и лѐгкость ног.Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

Практика: исполняется в характере молдавского, украинского, белорусского, польского, итальянского танцев. Комбинируется со всеми видами между собой, с plie, с battement tendu. Важно не нарушать ровность корпуса и бѐдер, не оседать на опорной ноге, в момент сокращения подъѐма не терять высоту работающей ноги.

Тема 5. Круг ногой по полу носком (rond de jambe par terre с plie) «восьмѐрка».

Теория: Музыкальный размер- 3/4.
Практика: выполняем без приседания на опорной ноге; с приседанием на опорной ноге.

Тема 6. Подготовка к верѐвочке на 90*.

Теория: подготовка к «верѐвочке» - упражнения для бедра, «верѐвочка» - заплетать. Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.
Практика: исполняется в белорусском, русском, украинском, венгерском, матросском характерах. Комбинируются все виды между собой, с pas tortille.

Тема 7. Каблучное упражнение.

Теория: упражнения исполняются на полуприседании, при этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги.
Практика: каблучные упражнения можно разделить: 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Они развивают подвижность в коленных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра.

Тема 8. Дробные выстукивания.

Теория: исполняются в характере русских, белорусских, испанских, мексиканских танцев. Комбинируются все виды между собой в ритмических рисунках.
Практика: чередование ударов полупальцами и каблуками. Развивает чувство ритма, слух, технику. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8.

Тема 9. Медленный подъѐм ноги (releve lent).

Теория: Музыкальный размер -3/4. Упражнения лицом к станку.
Практика: выполняем с натянутым подъѐмом работающей ноги; с сокращѐнным подъѐмом.

Тема 10. Большие броски (Grand battement tendu jete).

Теория: данное движение схоже с battement releve lent, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг.
Практика: при выполнении grand battement jete нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°.

Тема 11. Раскрывание ноги на 90* (developpe).

Теория: вынимание ноги. Развивает танцевальный шаг, укрепляет икроножные мышцы, подвижность тазобедренного и голеностопного суставов. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 4/4.
Практика: исполняется в характере русского, молдавского, украинского, венгерского, цыганского танцев. Комбинируются все виды между собой, с растяжками, позировками, с rond,c port de bras.

Тема 12. Зигзаги одинарные и двойные повороты стопы.

Теория: одинарные и двойные повороты стопы.
Практика: выполняем одинарные и двойные повороты стопы, и в сочетании другими элементами.

Тема 13. Основные движения молдавского танца.

Теория: ознакомление учащихся с элементами молдавского танца.
Практика: «Хора», «Жок», «Молдавеняска», «Жаворонок», «Сырба»: основной шаг, «плетѐнка», «змейка», вращения в паре, соскоки, «подбивка», «ключ» и другие.

Тема 14. Основные движения белорусского танца.

Теория: ознакомление учащихся с элементами белорусского танца.
Практика: «Крыжачок», «Веселуха» «Лявониха»: основной ход, поочередные выбрасывания ног на каблук вперед, тройные притопы с поклоном, тройные подскоки на двух ногах

Тема 15. Вращения по диагонали, по прямой, по кругу.

Теория: вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.
Практика: вращение по 2, 6 позиции невыворотно, стремительно.

Тема 16. Танцевальные комбинации в характере пройденных национальностей.

Практика: составляются несложные танцевальные комбинации на 8–16 с манеой исполнения упражнения и характером изучаемой национальности. Движения осуществляются на базе совершенствования пройденного материала: комбинации Белорусский танец, Молдавский танец

Тема 17. Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей.

Практика: В таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

Модуль «Современный танец»

Цель модуля: развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области современного танца.

Задачи модуля:

- Закрепление навыков и знаний по предмету.
- Совершенствование технических способностей.
- Выработка пластичности и раскованности.
- Раскрытие творческого потенциала.

Учебно-тематический план модуля «Современный танец»

(пятый год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Методика изучения более сложных isolation на различных levels	3	0,5	2, 5	Контроль за выполнениемтворческого задания. Работа над ошибками. Устный опрос
2.	Изучение isolation головы	2	0,5	1, 5	Контроль исполнения isolation головы.Работа над ошибками. Фронтальный опрос.
3.	Isolation плечей.	2	0,5	1, 5	Анализ Isolation плечей. Контроль за выполнением творческого задания. Свободный опрос
4.	Isolation грудной клетки.	3	0,5	2, 5	Анализ творческого задания. Педагогическое наблюдение. Практическийпоказ
5.	Isolation верха корпуса.	3	0,5	2, 5	Контроль исполнения Isolation верха корпуса (стоя): Side stretch с последующим twistи наклоном вперед.

					Фронтальный опрос. Анализ занятия.
6.	Isolation pelvis. Yip cross –диагональ.	3	0,5	2, 5	Анализ творческого задания. Творческие практические показы. Педагогическое наблюдение
7.	Isolation ног (стоя): Полукруг колена. Ribberlegs.	3	0,5	2, 5	Устный опрос.Контроль исполнения Ribberlegs. Анализ творческого задания
8.	Isolation рук.	3	0,5	2, 5	Анализ исполнения Isolation рук. Творческий практический показ. Фронтальный опрос.
9.	Изучение специальных levels isolations:	3	0,5	2, 5	Практическийпоказ. Работа надошибками. Свободный опрос
10.	Lift головы и шеи. Lift грудной клетки иживота.	3	0,5	2, 5	Контроль исполнения творческогозадания. Анализ выполнения Lift корпуса с одновременным подведением ног в squat sit позицию. Устный опрос.
	Всего часов	**28**	**5**	**23**	

Содержание тем модуля «Современный танец» (пятый год обучения)

Тема 1. Методика изучения более сложных isolation на различных levels.
Теория: изучение более сложных isolations. Координация двух, трех и более центров. Специальные isolations.
Практика: повторение изученных isolations головы и плеч на всех levels
Тема 2. Изучение isolation головы (сидя и в полуприседании).
Теория: маятник» в быстром темпе. Круг в быстром темпе.
Практика: закрепление ранее пройденных isolations головы в координации с isolations плеч и рук.
Тема 3. Isolation плечей (стоя и в полуприседании, сидя).
Теория: Isolation – изоляция (обособленные движения отдельных частей тела).
Практика: 1. Twist плеч. 2. Полукруг и круг (поочередно каждым плечом). 3. Полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции). 4. «Восьмерка».
Тема 4. Isolation грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя).
Теория: изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса (стоя)
Практика: Accents (из стороны в сторону, дубль). Крест (с возвращением в центр).Contract-release.
Тема 5. Isolation верха корпуса (стоя).
Теория: Sidestretch с последующим twist и наклоном вперед.

Практика: Twist с толчком бедра. «Tabletop» roll. «Table top» с толчком бедра.
Тема 6. Isolation pelvis (в полуприседании).
Теория: Yip cross – диагональ. Квадрат – диагональ. «Восьмерка».
Практика: закрепление ранее пройденных pelvis isolation в координации с isolations ног, головы, рук и плеч.
Тема 7. Isolation ног (стоя).
Теория: необходимые принципы: систематичность, последовательность, наглядность, активность, связь теории и практики.
Практика: полукруг колена. Ribberlegs.
Тема 8. Isolation рук (стоя и в полуприседании).
Теория: удар рукой. Полукруг и круг одной или обеими руками мимо корпуса. «Восьмерка». Press.
Практика: ранее изученные позиции и положения рук исполнять на различных levels с изоляцией других центров.
Тема 9. Изучение специальных levels isolations.
Теория: сидя: Stretch позвоночника в squat sit позиции.
Практика: наклоны корпуса вперед с последующими bounce по frog sit позиции. Наклоны корпуса вперед с последующими stretch диагональ вперед по frog sit позиции. Bounce корпуса вперед по I параллельной позиции. Sidestretch по II позиции. Twist и наклон корпуса вперед по полукругу (по II позиции и frog sit позиции). Demi-rond – stretch ноги, поднятой вперед (рука поддерживает ногу за пятку) из tourkish позиции. «Cradle» по frog sit позиции.
Тема 10. *Лежа на спине:* **Lift корпуса с одновременным подведением ног в squat sit позицию.**
Теория: 1. Lift головы и шеи. 2. Lift грудной клетки и живота.
Практика: лежа на животе – обратная дуга (inverted backarch)

Модуль «Гимнастика»

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика»

(пятый год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения для стоп	1,5	0,5	1	Анализ занятия. Практический показ.
2.	Упражнения на выворотность	1,5	0,5	1	Творческие практические показы. Устный опрос.
3.	Упражнения на гибкость вперед	1,5	0,5	1	Контроль за выполнением упражнения на гибкость вперед . Практический показ.
4.	Развитие гибкости назад.	1,5	0,5	1	Контроль за выполнением упражнений на развитие гибкости назад.
5.	Силовые упражнения для мышц живота	1,5	0,5	1	Контроль за выполнением
6.	Силовые упражнения для мышц спины.	1,5	0,5	1	Контроль за выполнением творческого задания.
7.	Силовые упражнения для мышц спины	1,5	0,5	1	Контроль за выполнением творческого задания, постановка на

					сцене.
8.	Упражнения на развитие шага.	1,5	0,5	1	Творческий показ.Анализ проделанной работы
	Всего часов	**12**	**4**	**8**	

Содержание тем модуля «Гимнастика» (пятый год обучения)

Тема 1. Упражнения для стоп.
Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
Практика: разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.
Тема 2. Упражнения на выворотность.
Теория: изучение упражнений на выворотность.
Практика: упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».
Тема 3. Упражнения на гибкость вперед.
Теория: упражнения для туловища в горизонтальной плоскости, из положения стоя. *Практика:* наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, раздельно.
Тема 4. Развитие гибкости назад.
Теория: комплекс упражнений на развитие гибкости назад
Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п.
Тема 5. Силовые упражнения для мышц живота.
Теория: развитие мышц брюшного пресса
Практика: сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.
Тема 6. Силовые упражнения для мышц спины.
Теория: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины
Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.
Тема 7. Силовые упражнения для мышц ног.
Теория: комплекс упражнений для мышц ног.
Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперѐд, сторону, назад.
Тема 8. Упражнения на развитие шага.
Теория: комплекс упражнений на развитие танцевального шага.
Практика: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.
Тема 9. Прыжки
Теория: опорные и простые (неопорные) прыжки. Четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.
Практика: отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

Итоговое занятие.

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализработы. Учащиеся принимают активное участие в концертах и мероприятиях района. День учителя, День народного единства, День сельского хозяйства, Новый год, Рождественский концерт, ко Дню защитника Отечества и т.д.

К концу пятого года обучения учащиеся будут знать:

- элементы классического, народно-сценического и современного танца;
- особенности развития гимнастических навыков;

будут уметь:

- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять элементы классического, народно-сценического и современного танца;

У учащихся будут развиты (сформированы):

- культура здорового образа жизни;
- выразительность исполнения;
- художественно-образное восприятие и мышление.

Учебный план шестого года обучения

(углубленный уровень)

№	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Модуль «Классический танец»	30	6	24
3.	Модуль «Народно-сценический танец»	34	10	14
4.	Модуль «Современный танец»	22	5	17
5.	Модуль «Гимнастика»	18	4	14
6.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		108	29	79

Задачи:

- обучать практическим умениям и навыкам классического, народно-сценического и современного танца;
- обучать выполнению гимнастических элементов;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры иискусства.

Вводное занятие.

Теория: знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.
Практика: игры на знакомство, коллективообразование: «Снежный ком», «Агенты 007», «Взаимные презентации», «Пересядьте те, кто...» и др.

Модуль «Классический танец»

Цель модуля: приобщить обучающихся к основным формам классической хореографии, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств.

Задачи модуля:

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

.

Учебно-тематический план модуля «Классический танец»

(шестой год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Passe	2	0,5	1,5	Тестирование. Творческие показы.
2.	Battement developpe	2	0,5	1,5	Наблюдение. Творческие задания.
3.	Battement developpe tombe	2	0,5	1,5	Анализ исполнения. Работа над ошибками
4.	Grand battement jete	2	0,5	1,5	Контроль исполнения Grand battement jete. Коллективноеобсуждение
5.	Grand battement jete pointe	2	0,5	1,5	Анализ занятия. Работа над ошибками
6.	Grand battement jete balance	2	0,5	1,5	Опрос. Контроль за выполнением творческого задания.
7.	Arabesque. 3-й arabesque, 4-й arabesque.	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением творческого задания. Анализ постановки на сцене.
8.	Pas de bourree. Pas de bourree en dehors, en dedans	2	0,5	1,5	Анализ выступления. Устный опрос. КонтрольисполнениеPas debourree. Pas de bourree en dehors, en dedans
9.	Tour с IV позиции. Tour с V позиции. Endehors. Endedans	3	0,5	2,5	Анализ проделанной работы. Работа над ошибками.
10.	Sissonne simple	2	0,5	1,5	Творческий зачет. Контроль исполнения Sissonne simple. Анализ занятия
11.	Sissonne ouverte	3	0,5	2,5	Коллективное обсуждение. Контроль исполнения Sissonne ouverte. Работа над ошибками.
12.	Sissonne fermee	3	0,5	2,5	Творческие практические показы.Фронтальный опрос. Контроль исполнения творческого задания.
13.	Sissonne fondue. Sissonne renverse	3	0,5	2,5	Устный опрос. Творческие задания. Практический показ
	Всего часов	**30**	**6**	**24**	

Содержание тем модуля «Классический танец» (шестой год обучения)

Тема 1. Passe.

Теория: понятие passe - пересечѐнный.

Практика: Passe исполняется в воздухе, то есть нога, отведѐнная в сторону (a la second), или другое положение, сгибается в колене в выворотном состояние и располагается рядом с углублением в колене. Passe также берѐтся с приѐма retire.

Тема 2. Battement developpe.

Теория: Battement developpe— разворачивающееся движение — развивает силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимую для так называемого танцевального шага, вырабатывает изящество основных поз классического танца.

Практика: Battement developpe вперед. Battement developpe всторону. Battement developpe назад.

Тема 3. Battement develope tombe

Теория: Battement developpe tombe развивает более сложную координацию и является в известной степени подготовкой к большим прыжкам, в частности к grand jeté.

Практика: активно подтянутый корпус перед tombé, работающая нога, открытая по возможности выше, и приземление как можно дальше помогают исполнению перелета в больших прыжках. Тщательно изучить и отработать développé tombé, и только по усвоении его перейти к изучению développé tombé в позах croisée вперед и effacée назад.

Тема 4. Grand battement jete.

Теория: Grand battement jete— движение с большим броском — как и в battement releve lent на 90°, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Практика: Grand battement jete вперед. Grand battement jete в сторону. Grand battemen tjete назад. Grand battement jete начинают изучать в сторону лицом к палке, затем так же назад; grand battement jete вперед изучают держась за палку одной рукой.

Тема 5. Grand battement jete pointe.

Теория: Повторение grand battement jete. Grand battement jete point.

Практика: Для начала делается grand battement jete, но нога не возвращается на место в V позицию, а опускается вытянутая в колене и подъеме на землю в положение, которое она занимает на крайней точке battement tendu simple. После легкого прикосновения к этой точке носком нога снова поднимается и так продолжает движение, лишь при последнем battement возвращаясь в V позицию.

Тема 6. Grand battement jete balance.

Теория: Grand battement jeté balancé сначала изучают раздельно, учитывая очень сложную его координацию.

Практика: Grand battemen tjeté balancé с броском ноги вперед. Grand battement jeté balancé с броском ноги назад. По усвоении точной координации движения вперед и назад grand battement jeté balancé исполняют в его настоящем виде.

Тема 7. Arabesque. 3-йarabesque, 4-йarabesque.

Теория: в arabesque корпус подтянут, плечи, сохраняя ровность, раскрыты и опущены. Руки находятся в arabesque на одном уровне: рука, открытая на вторую позицию, продолжает линию плеча; рука, направленная вперед, выдерживает прямую линию.Кисти, поворачиваясь ладонями вниз, продолжают общую линию рук, локти смягчаются.

Практика: повторение 1-й arabesque и 2-й arabesque. Изучение и отработка 3-йarabesque и4-йarabesque.

Тема 8. Pas de bourree. Pas de bourree endehors, endedans

Теория: Pas de bourree развивает подвижность и живость стопы, а также придает четкость и ловкость движениям ног.

Практика: Pas de bourree начинают изучать лицом к палке. Выработав четкость, его переносят на середину зала. Сначала движение заканчивают, раскрывая руки в направлении второй позиции, затем — в маленькие позы. Изучение и отработка pas de bourree en dehors. Узучение и отработка pas de bourree en dedans.

Тема 9. Tour с IV позиции. Tour с V позиции. Endehors. Endedans
Теория: подготовительные упражнения, в которых все движения tour изучаются без поворота.
Практика: изучение и отработка tour en dehors с IV позиции. Изучение и отработка tour en dedans с IV позиции. Изучение и отработка tour en dehors с V позиции. Изучение и отработка tour en dedans с V позиции.
Тема 10. Sissonne simple
Теория: Sissonne simple — простой прыжок с двух ног на одну.
Практика: Вначале sissonne simple изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвоят эластичность demi plie и выворотность обеих ног в момент окончания прыжка (принцип battement fondu). Корпус и руки спокойны, как и в других прыжках.
Тема 11. Sissonne ouverte.
Теория: Sissonne ouverte — открытый прыжок.
Практика: в sissonne ouverte в сторону в обратном направлении нога, открываясь из пятой позиции сзади, проходит на вторую позицию через cou-de-pied сзади, руки открываются в сторону второй позиции, голова поворачивается к открытой ноге в профиль, то есть без наклона. Усвоив sissonne ouverte в сторону, его исполняют вперед и назад en face. В sissonne ouverte вперед и назад нога открывается точно по прямой, плечи и бедра сохраняют ровность. Руки, повышая подготовительное положение в момент прыжка, открываются в направлении второй позиции вместе с работающей ногой, к ней же поворачивается и голова. Вместе с demi plie пятой позиции руки опускаются в подготовительное положение.
Тема 12. Sissonne fermee.
Теория: Сначала sissonne fermee исполняется с руками в подготовительном положении, впоследствии руки сопровождают движение: на раз руки, приоткрываясь за тактом, повышают подготовительное положение, вместе с dcmi plie в пятой позиции; на и руки раскрываются в прыжке в направлении второй позиции; на два руки вместе с demi plie закрываются в подготовительное положение.
Практика: усвоив sissonne fermee с продвижением в сторону ноги, стоящей впереди, переходят к sissonne fermee в сторону ноги, стоящей сзади. Затем sissonne fermee исполняют в одном направлении подряд с переменой ног во время прыжка: поворотголовы меняется в сторону ноги, стоящей впереди в конце прыжка.
Тема 13. Sissonne fondue. Sissonne renverse
Теория: Sissonne fondue - прыжок в больших позах, работающая нога открывается на 90°.
Практика: Sissonne fondue на 90° изучают по усвоении sissonne fermée. Приемы их исполнения аналогичны. Sissonne fondue - прыжок в больших позах, работающая нога открывается на 90°. Естественно, работающая нога приходит в пятую позицию с запозданием, ее мягко подводят к пятой позиции в demi plié. Отсюда и название fondu, то есть тающий. Sissonne fondue с продвижением в сторону. Sissone fondue в позу третьего arabesque. Изучение и отработка sissonne renverse.

Модуль «Народно-сценический танец»

Цель модуля: развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области народного танца.

Задачи модуля:

- обеспечить усвоение практических умений и навыков при изучении программного материала;
- учить ритмическим упражнениям под музыку, дающим представление о танце;

- развитие чувств ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Учебно-тематический план модуля «Народно-сценический танец»

(шестой год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Танцы народов Поволжья (татарский, башкирский, чувашский, мордовский и тп.)	1	0,5	0,5	Исследовательская деятельность на тему «Танцы народов Поволжья»
2.	Полуприседания и большие приседания (plie) по 4-й позиции	1	0,5	0,5	Практический показ
3.	Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu).	1	0,5	0,5	Творческое задание
4.	Маленькие броски (battement tendu jete) – с уколом (pique)	1	0,5	0,5	Коллективное обсуждение
5.	Упражнения с ненапряжѐнной стопой (flic-flac)	1	0,5	0,5	Творческие практические показы.
6.	Круг ногой по полу носком (rond de jambe par terre с plie) «восьмѐрка»	1	0,5	0,5	Анализ занятия.
7.	Подготовка к верѐвочке на 90*	1	0,5	0,5	Работа над ошибками
8.	Каблучное упражнение на 90*	1	0,5	0,5	Анализ выполненной работы
9.	Дробные выстукивания.	4	1	3	Свободный опрос.
10.	Медленный подъѐм ноги(releve lent)	1	0,5	0,5	Контроль исполнения медленного подъѐма ноги (releve lent)
11.	Большие броски (Grand battement tendu jete)	1	0,5	0,5	Анализ выполнения больших бросков. (Grand battement jete). Свободный опрос.
12.	Раскрывание ноги на 90*(developpe).	1	0,5	0,5	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
13.	Основные движения национальных	6	1	5	Контроль за исполнением.

	танцев.				Фронтальный опрос
14.	Вращения по диагонали,по прямой, по кругу, комбинации вращений.	4	1	3	Анализ творческого задания. Контроль исполнения.
15.	Танцевальные комбинации в характере пройденных национальностей	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Устный опрос.
16.	Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей	5	1	4	Контроль за выполнением творческого задания. Анализ выполненной работы.
	Всего часов	34	10	14	

Содержание тем модуля «Народно-сценический танец» (шестой год обучения)

Тема 1. Танцы народов Поволжья

Теория: истоки зарождения и развития, общее и особенное в народных танцах.

Практика: основные положения рук, корпуса, головы; основные движения, ходы и проходки.

Тема 2. Полуприседания и большие приседания (plie) по 4-й позиции.

Теория: приседания важный раздел занятий у станка, они развивают мягкость, эластичность движений в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах, способствуют развитию прыжка.

Практика: Полуприседания и большие приседания (plie) по 4-й позиции. Плавные и резкие (муз. раз. - 3/4, 2/4.)

Тема 3. Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu). Перевод ноги с носка на каблук.

Теория: развивает силу ног, подвижность стопы в голеностопном суставе, укрепляет ахиллово сухожилие, икроножные мышцы. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8. Исполняется в характере русского, белорусского, молдавского, украинского, польского народных танцев.

Практика: комбинируются все виды между собой, с jete, с plie.1 вид – с переводом работающей ноги с носка на каблук (учить первым). Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 2 такта - 2/4.

Тема 4. Маленькие броски (battement tendu jete) - с уколом (pique).

Теория: маленькие броски на 45^0 развивают мышцы голени, способствуют подвижности коленного сустава, бедра, вырабатывают силу и лѐгкость ног. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

Практика: исполняется в характере молдавского, украинского, белорусского, польского, итальянского танцев. Комбинируется со всеми видами между собой, с plie, с battement tendu. Важно не нарушать ровность корпуса и бѐдер, не оседать на опорной ноге, в момент сокращения подъѐма не терять высоту работающей ноги.

Тема 5. Упражнения с ненапряжѐнной стопой (flic-flac).

Теория: музыкальный размер 2/4, для исполнения flic-flac необходимо подготовительное положение.

Практика: мазки «от себя» к «себе»; с опусканием стопы работающей ноги на подушечку.

Тема 6. Круг ногой по полу носком (rond de jambepar terre c plie) «восьмѐрка».
Теория: Музыкальный размер- 3/4.
Практика: выполняем без приседания на опорной ноге; с приседанием на опорной ноге.
Тема 7. Подготовка к верѐвочке на 90*.
Теория: подготовка к «верѐвочке» - упражнения для бедра, «верѐвочка» - заплетать. Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах. Музыкальный размер –2/4, 6/8.
Практика: исполняется в белорусском, русском, украинском, венгерском, матросском характерах. Комбинируются все виды между собой, с pas tortille.
Тема 8. Каблучное упражнение на 90*.
Теория: упражнения исполняются на полуприседании, при этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги.
Практика: каблучные упражнения можно разделить: 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Они развивают подвижность в коленных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра.
Тема 9. Дробные выстукивания.
Теория: исполняются в характере русских, белорусских, испанских, мексиканских танцев. Комбинируются все виды между собой в ритмических рисунках.
Практика: чередование ударов полупальцами и каблуками. Развивает чувство ритма, слух, технику. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 6/8.
Тема 10. Медленный подъѐм ноги (releve lent).
Теория: Музыкальный размер -3/4. Упражнения лицом к станку.
Практика: выполняем с натянутым подъѐмом работающей ноги; с сокращѐннымподъѐмом.
Тема 11. Большие броски (Grand battement tendu jete).
Теория: данное движение схоже с battement releve lent, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг.
Практика: при выполнении grand battement jete нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°.
Тема 12. Раскрывание ноги на 90* (developpe).
Теория: вынимание ноги. Развивает танцевальный шаг, укрепляет икроножные мышцы, подвижность тазобедренного и голеностопного суставов. Музыкальный размер – 2/4, 3/4, 4/4.
Практика: исполняется в характере русского, молдавского, украинского, венгерского, цыганского танцев. Комбинируются все виды между собой, с растяжками, позировками, с rond,с port de bras.
Тема 13. Основные движения национальных танцев
Теория: ознакомление учащихся с элементами цыганского танца.
Практика: «Хлопушка»: «flic-flac», «тряски», «щелчки пальцами», «перегибы корпуса», «работа юбкой», «дроби». «основной татарский ход», «ковырялочка», «зигзаги», «бегунец», «припадание», «двойной битек», «бег вперед», «ход с каблука». «Козлик».
Тема 14. Вращения по диагонали, по прямой, по кругу, комбинации вращений.
Теория: приобретение красивой формы рук и спины во время вращения. Постепенное изучение вращений по кругу:
Практика: вращение по 2, 6 позиции невыворотно, стремительно. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.
Тема 15. Танцевальные комбинации в характере пройденных национальностей.
Теория: составляются несложные танцевальные комбинации на 8–16 с манерой исполнения упражнения и характером изучаемой национальности. Движения осуществляются на базе совершенствования пройденного материала.
Практика: разучивание комбинаций.
Тема 16. Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей.
Теория: танцевальным этюдом называется маленькое танцевальное произведение, которое

имеет законченную форму. В него включены лексика, композиционный рисунок.
Практика: в таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы.

Модуль «Современный танец»

Цель модуля: развитие творческих способностей детей, посредством формирования знаний и практических навыков в области современного танца.

Задачи модуля:

- Закрепление навыков и знаний по предмету.
- Совершенствование технических способностей.
- Выработка пластичности и раскованности.
- Раскрытие творческого потенциала.

Учебно-тематический план модуля «Современный танец»

(шестой год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника(лицом к станку).	2	0,5	1,5	Контроль за исполнением практического показа. Фронтальный опрос.
2.	Contract-releasepelvis позвоночника и наклон корпуса вперед.	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
3.	Plié: demi-plié contract-release корпуса.	2	0,5	1,5	Опрос. Контроль исполнения
4.	Battement tendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги.	2	0,5	1,5	Анализ творческого задания. Тестирование. Контроль исполнения
5.	Battement tendu jeté piqe	2	0,5	1,5	Опрос. Контроль за выполнением. Педагогическое наблюдение
6.	Swing balancoire (вперед-назад)	2	0,5	1,5	Анализ творческого задания. Практический показ. Контроль исполнения
7.	Battement fondu	2	0,5	1,5	Практический показ. Контроль исполнения творческого задания.

					Работа над ошибками.
8.	Battement développé	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением. Опрос. Анализ занятия
9.	Battements développé через passé contract	2	0,5	1,5	Коллективное обсуждение. Педагогическое наблюдение.
10.	Kick. Kick ballchange	2	0,5	1,5	Контроль за выполнением творческого задания. Устный опрос. Анализ исполнения Kick. Kick ballchange
11.	Pelvis stretch (лицом к станку).	2	-	2	Практический показ. Контроль исполнения творческого задания. Работа над ошибками
	Всего часов	22	5	17	

Содержание тем модуля «Современный танец» (шестой год обучения)

Тема 1. Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку)
Теория: Stretch-это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок имышц, а также повышение гибкости тела
Практика: выполнение медленных пружинящих движений, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения.
Тема 2. Contract-releasepelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед
Теория: Contraction / release. Contraction– выдох и сжатие диафрагмы, release– положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.
Практика: Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.
Тема 3. Plié: demi-plié contract-releasekорпуса; crand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с отклонением корпуса назад – диагональ
Теория: Demiplie в выворотных и параллельных позициях ног. Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется.
Практика: изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям. К комбинации на plie добавляется перемена позиций рук во время движения. Plie соединяется с наклонами, contraction / release, спиралями в корпусе.
Тема 4. Battement tendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад)
Теория: комбинация с использованием battement tendu изучается на середине зала с координацией рук.
Практика: к комбинации на battement tendu добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса. К комбинации на battement tendu добавляется смена позиций рук во время движения. Включаются новые движения и положения с последующим twist верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед и в сторону).

Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

Тема 5. Battement tendu jeté piqe

Теория: комбинация на battement jeté изучается на середине зала с координацией рук. *Практика:* в комбинации на battement tendu и jete усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок. К комбинациина battement jeté добавляется перемена позиций рук во время движения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

Тема 7.Battement fondu в координации с движением рук

Теория: Battement fondu - тающий, текучий батман. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится не напряженно, пластично, чѐтко.

Практика: Плавное и мягкое сгибание и вытягивание ног: обе ноги сгибаются и вытягиваются одновременно. Бедро работающей ноги удерживается в выворотном положении, не двигаясь вверх и вниз.

Тема 8. Battement développé point-flex

Теория: Développe по всем направлениям. Développe – открытие рабочей ноги через passéв любом направлении

Практика: начинаем изучать движение у станка, затем на середине класса. Движение исполняется в характере adagio по выворотным и параллельным позициям.

Тема 9. Battement développé через passé contract

Теория: battement – бросок ноги на 90о в любом направлении. Сначала изучается в чистом виде, затем добавляются шаги.

Тема 10. Kick. Kickballchange

Тема 11. Pelvisstretch (лицом к станку)

Модуль «Гимнастика»

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика»

(шестой год обучения)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Упражнения для стоп.	2	0,5	1,5	Контроль исполнения упражнений для стоп. Анализ занятия
2.	Упражнения на выворотность	2	0,5	1,5	Практический показ. Работа над ошибками.
3.	Упражнения на гибкость вперед.	2	0,5	1,5	Устный опрос. Контроль исполнения упражнений на гибкость вперед.
4.	Развитие гибкости назад	2	0,5	1,5	Практический показ
5.	Силовые упражнения для мышц живота.	2	0,5	1,5	Творческие показы.
6.	Силовые упражнения для мышц спины	2	0,5	1,5	Анализ занятия.
7.	Силовые упражнения для мышц ног	2	0,5	1,5	Работа над ошибками.
8.	Упражнения на развитие шага.	2	0,5	1,5	Опрос. Анализ исполнения.

9.	Прыжки	2	-	2	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
	Всего часов	18	4	14	

Содержание тем модуля «Гимнастика» (шестой год обучения)

Тема 1. Упражнения для стоп.
Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
Практика: разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.
Тема 2. Упражнения на выворотность.
Теория: изучение упражнений на выворотность.
Практика: упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».
Тема 3. Упражнения на гибкость вперед.
Теория: упражнения для туловища в горизонтальной плоскости, из положения стоя. *Практика:* наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, раздельно.
Тема 4. Развитие гибкости назад.
Теория: комплекс упражнений на развитие гибкости назад
Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п.
Тема 5. Силовые упражнения для мышц живота.
Теория: развитие мышц брюшного пресса
Практика: сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.
Тема 6. Силовые упражнения для мышц спины.
Теория: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины
Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.
Тема 7. Силовые упражнения для мышц ног.
Теория: комплекс упражнений для мышц ног.
Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперѐд, сторону, назад.
Тема 8. Упражнения на развитие шага.
Теория: комплекс упражнений на развитие танцевального шага.
Практика: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.
Тема 9. Прыжки
Теория: опорные и простые (неопорные) прыжки. Четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.
Практика: отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

Итоговое занятие.
Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализработы. Учащиеся принимают активное участие в концертах и мероприятиях района. День учителя, День народного единства, День

сельского хозяйства, Новый год, Рождественский концерт, ко Дню защитника Отечества и т.д.

К концу шестого года обучения учащиеся будут знать:

- элементы классического, народно-сценического и современного танца;
- особенности исполнения классического, народно-сценического и современноготанца;

будут уметь:

- выполнять элементы классического, народно-сценического и современного танца;
- выполнять гимнастические элементы;
- использовать навыки актерского мастерства;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки;
- музыкальные танцевальные и творческие задания.

У учащихся будут развиты (сформированы):

- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- эмоциональная восприимчивость к ценностям мировой культуры и искусства.

Методическое обеспечение.

Формы и методы организации занятий

Формы занятий:

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия. Практические занятия проходят в группах.

- основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, экскурсии, конкурсы, путешествия, лекции, тематические программы, праздники, видео и мультимедиа занятия;
- основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются занятия: репетиционные, коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и учащихся коллектива.

Процесс обучения в хореографическом коллективе основывается на общепедагогических принципах дидактики:

- активности;
- единства теории и практики;
- наглядности;
- доступности;

– систематичности;

– прочности усвоения знаний.

Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса:

Так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

• метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;

• метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка идр.;

• наглядные методы обучения: демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек, художественные танцевальные фильмы), показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения и др.;

• практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение танцев и др;

• метод активного слушания музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения.

Так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

• объяснительно-иллюстративный метод, объяснение учебного материала, показ видеофильмов, фотографий, танцевальных движений и элементов танцев;

• репродуктивный метод, способ организации деятельности учащихся по неоднократному воспроизведению сообщѐнных им знаний по хореографии и ритмике, и показанных способов действий;

• частично-поисковый метод, приобщение учащихся к исследовательской деятельности,расширение теоретических знаний с помощью литературы;

• эвристический метод, самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;

• метод интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений;

• игровой метод, что позволяет учащимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем учащимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео. При изучении нового или повторении пройденного материала следует, как можно чаще менять построение учащихся в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым построены учащиеся.

В процессе обучения хореографии применяются специфические приемы обучения.

Приемы обучения:

- повтор на принципах подражания;
- сравнение;
- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование;
- выявление лучшего исполнителя в данном танцевальном ансамбле;
- исправление ошибок и закрепление материала;
- совершенствование разученного танцевального материала и проверка знаний;
- объяснения, комментарии, указания в процессе разучивания и исполнения;
- индивидуальный и фронтальный опрос;
- обращение к образу;
- деление ансамбля на группы;
- разучивание танцевальной лексики в умеренном (более медленном) темпе.
- смена видов деятельности;
- обобщение.

В программе особое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Здоровье учащихся, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для учащегося от 5 до 18 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. Начальная школа не является исключением. В это время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм учащегося наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических заболеваний. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий;

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (альбомы, стенды, информация для родителей, картотека одарѐнных детей.)

Видео – материалы по темам.

Комплект контрольных упражнений, эскизов, тестов.Альбомы с образцами.

Материально-техническое оснащение программы

1) Хореографический зал: просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное специальными опорами, станками и зеркалами, деревянным полом.

2) Раздевалка.

3) Музыкальный центр.

4) Реквизит, необходимый к танцевальным композициям.

5) Концертные костюмы.

Список литературы.

1. Базарова И.П. Классический танец. СПб., 2009.
2. Богомолова М.С. Типовая программа «Музыка» для высших учреждений и общеобразовательных школ» М., «Просвещение», 1986.
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программы по ритмической пластике для детей. СПб., 2009.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб., М., Краснодар.2003.
5. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. М., 1964.
6. Громов. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. СПб., 1997.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. М., «Владос», 2003.
8. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
9. Климов А.А. Основы русского народного танца. М., 1981.
10. Костровицкая В.С. Классический танец. СПб., 2009.
11. Матвеев В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца. СПб., 1999.
12. Мориц В.Э., Тарасов Н.И. Методика классического тренажа. СПб., 2009.
13. Народно-сценический танец. Под ред. Климова. М., 1976.
14. Стуколкина Н.А. Четыре экзерсиса. М., 2002.
15. Ткаченко Т.В. Народные танцы. М., 1975.

16. Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы. М., «Искусство», 1996.

17. Устинова Т.А. Лексика русского танца. М., «Балет», 2006.

18. «Учите детей танцевать» Авторы: Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Москва «Век информации» 2009

Электронные ресурсы.

1. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- http://girshon.ru/

2. Возрастные особенности детей и их учет в хореографическом коллективе. https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2016/06/10/vozrastnye-osobennosti-detey-i-ih

3. Танцевальный клондайк. https://vk.com/dancerussia

4. Хореографу в помощь. https://vk.com/horeograf_club

Приложение 1

Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы

Эстафета « Сороконожка»

Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

Игра « Дружные ребята»

Под музыку дети бегают врассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

«Передай мяч поверху»

Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

«Передай мяч сбоку»

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

Эстафета « Сквозь игольное ушко»

Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая эстафету.

«Горячая картошка»

Дети встают в круг. По команде ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: “Стоп!”, игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

Играем в игру «Нос — ухо — нос».

Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос». Повторите еще раз. Я буду делать то же самое.

Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали! Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок.

Веселится. Игра повторяется несколько раз.

«Гори-гори ясно» с мячом

Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противоходом, произнося слова: “Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят, Колокольчики звенят!”

После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: “Раз, два, три! Беги!” Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

Эстафета «Раз, два − взяли!»

I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. (Родители переносят по две детали.)

II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекати поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.

Игра «Капканы»

Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» − пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами.

Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

Эстафета «Если с другом вышел в путь»

проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами − родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

Игра «Поймай рыбку».

Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до тазика, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Игра «Передача»

Дети встают в 2 шеренги и передают друг другу полную кружку воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать кружку, пролив при этом как можно меньше воды.

«Нептун»

Море полно приключений и опасностей, никогда не знаешь, что тебя ждёт впереди. Вот и первое испытание: прямо по курсу рифы. Справятся ли наши команды с этой опасностью?

Проводится игра «Пройди рифы». Дети выстраиваются за своими капитанами в две колонны. Капитанам завязывают глаза. Капитаны должны провести «змейкой» свою команду и не задеть «рифы» (кегли.) Выигрывает команда, на счету которой меньше сбитых кеглей.

Игра «Рыбалка»

Для игры нужно 10 рыбок, два ведёрка, две удочки с крючками. Вызываются по 5 детей. Кто больше поймал рыбок и положил в ведёрко, тот и победил.

Игра – эстафета «Рыбка, плыви»

Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к своей команде.

Игра «Караси и щука» под музыкальное сопровождение на фортепиано.

«Щука» находится в центре круга, «карасики» по кромке игрового поля. Воспитатель вызывает несколько «карасиков» и после слов: «щука в море нагулялась, очень уж проголодалась» карасики начинают бегать вокруг «щуки». По сигналу «щука» нападает. «Карасики», до которых дотронется «щука», превращаются в маленьких «щучат» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «Щучатами».

Эстафета «В гости к Карлсону»

Дети залезают на шведскую стенку, срывают конфету и спускаются.

Эстафета «Бег с мячами»

проводится под аудиозапись песни «Полосатый мяч» муз. М. Минкова из телефильма «Ребята с нашего двора». Дети обегают стойку, держа в руках два мяча, а родители − три. Задача − не потерять мячи.

Игра «Разложи мячи по ведеркам»

Дети собирают мячи, складывая их в ведра соответствующего цвета (синее, желтое, красное, зеленое).

Эстафета «Посадил дед репку»

Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, обегает «репку» (кеглю), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабку, бегут уже вдвоем, обегают кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж − мышка − хватает кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

Эстафета «Доберись до мяча»

Участвуют 2 команды. Напротив каждой − 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

Эстафета «Держи мяч»

Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обратно бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

Игра «Букет»

Девочки встают в 3 или 4 кружка. В руках у них цветы 3-4 видов. В каждом кружке выбирается ведущая девочка. У ведущей на голове такой же цветок. Все девочки запоминают свою звеньевую. Под музыку все девочки разбегаются в разные стороны, с окончанием строятся в свои кружки. Выигрывает та команда, чей кружок-букет соберется быстрее.

Соревнование «Перетягивание каната»

(Дед Мороз читает разные заклинания, дети выполняют действия.)

— Ти-ри, би-ри, мя-ца, бря-ца.Начинают все смеяться! (Все смеются.)
— Ти-ри, би-ри, фи-ти, феть! Начинают все реветь! («Плачут».)
— Ти-ри, би-ри, фи-ти, фать! Начинают все плясать! (Пляшут.)
— Ти-ри, би-ри, баю-бай, Поскорее засыпай! («Засыпают».

ИГРА: «КТО СКОРЕЕ»

(На полу раскладываются ленточки в виде лучиков, расходящихся от центра, по кол-ву меньше, чем детей. Играет музыка. С окончанием музыки каждый старается взять одну ленточку. Кому не хватило – выбывает.)

«Ядро барона Мюнхгаузена»

Ядро – обычный воздушный шарик, на котором крупно написано: «Ядро». Участник эстафеты должен «оседлать ядро», зажав его между колен и придерживая руками. Таким образом он должен совершить путь до поворотной метки и обратно, передать шарик следующему игроку. Если

«ядро» взрывается, команда проигрывает.

«Кот в сапогах»

Реквизит этой эстафеты – сапоги очень большого размера (сколько команд, столько и пар), широкополая шляпа для каждой команды. По команде, участники одевают сапоги и шляпу, бегут до поворотной метки, там совершают поклон и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику.

«Лиса Алиса и кот Базилио»

Участники команд разбиваются на пары. В каждой паре одному участнику завязывают глаза и он кладет руку на плечо своему напарнику, который в свою очередь сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой. В таком вот положении (один – слепой, другой – хромой) они должны дойти до поворотной метки и возвращаются к старту, передавая эстафету следующей паре.

«Лягушка – путешественница»

Реквизит – гимнастическая палка. Два самых сильных участника кладут палку на плечи, а третий берется за нее руками и отрывает ноги от земли. По сигналу все трое должны дойти до поворотной метки. Если игрок, висящий на палке, касается во время движения пола, то с команды снимаются штрафные очки. На финише «лягушки» отцепляются от палки и остаются там, а «утки» бегут за следующим участником –

«лягушкой». Таким образом, вся команда должна оказаться на старте.

«Баба-Яга»

Все помнят, что Баба-Яга путешествует в ступе, помогая при этом помелом. Вместо ступы будет ведро, а вместо помела будет швабра. Участник встает одной ногой в ведро и придерживает его за ручку одной рукой, а в другой руке держит швабру. В таком положении ему надо дойти до поворотной метки, вернуться обратно и передать реквизит следующему участнику.

Игра с мячом «Съедобное-несъедобное»

Ведущая кидает мяч любому ребенку и называет любой предмет. Все, что съедобное, дети должны поймать, а все, что несъедобное, −

отбить.

« Море волнуется – раз …»

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два, Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п.

Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры. В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

«Игрушки»

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "неваляшка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - веретено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно хлопать в ладоши".

Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения

Игра «Ой, ля, калина»

Ведущий говорит слона и показывает движения, дети за ним повторяют, начиная с одной строчки и постепенно добавляя последующие. После того, как выучили все слова и движения, все повторяется несколько с убыстрением.

Ведущий: "Ой, ля, калина" (хлопок руками по коленям, хлопок перед собой, щелчок пальцами) Ведущий: "Ой, ля, ку-ку". (движения те же)

Все повторяется дважды.

Ведущий: Румба-румба (руки перед грудью, согнуты в локтях - вращательные движения руками}

Ведущий: "Тач-тач-тач" (руки согнуты в локтях, локти прижаты к поясу, кисти рук изображают "клювы утят") Ведущий: "А-а-а! О-о-о"" (ладонью правой руки описать круг справа, затем ладонью левой руки описать круг слева) Ведущий: "Пиф! Паф!" (указательны-ми пальцами правой и левой руки указыва-ем сначала вправо, затем влево) **Коммуникативная игра «Два кота»**

Та-та два кота стоят парами по кругу

Восемь лапок, два хвоста. лицом к друг другу.

Серый кот в чулане, выполняют хлопки с друг другом,

Все усы в сметане. поворачиваются спинками Черный кот полез в подвал и парами двигаются боком

И мышонка там поймал. приставным шагом в центр. Так же двигаются из круга.

С окончанием, повернувшись Лицом обхватывают друг друга.

Игра «Жаворонок» Дети встают в круг, в середине водящий с колокольчиком в руках. Дети идут по кругу, водящий бежит противоходом. Все поют "В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве" Слово в траве поём помеделеннее, дети останавливаются, а водящий кладёт колокольчик на пол между двумя рядом стоящими детьми. Все произносят

слова:"Тот, кто песенку найдёт, будет счастлив целый год". Дети между которыми лежит колокольчик бегут за кругом. Кто первый взял колокольчик, становится водящим.

«Воробьи»: дети встают парами свободно по залу, один впереди (домик воробья), второй сзади (воробей). Выбирается кот. Домики стоят, руки на поясе. Из-за "домиков" выглядывают воробьи, дразнят кота; "Чик-чирик! Трата-та! Не боимся мы кота!" Звучит"воробьиная" музыка, воробьи летают по залу, клюют, прыгают, чистят перья (в общем детское творчество), играю тревожный аккорд, кот проснулся, догоняет воробьёв, они стараются спрятаться в домики.

«Лягушки» кладу на пол 3-4 лопуха (сделала из зелёного дермантина), выбираю 3-4- лягушек, они встают каждый напротив своего лопуха, соревнуются, кто быстрее допрыгает по-лягушачьи до своего лопуха. По-лягушачьи это значит, присесть, опереться руками на ладони, руки должны находиться между коленок.

«Принцесса на горошине»

В игре участвуют девочки (3-4).

На табуретки или жёсткие стулья кладут орехи (твёрдые конфеты, пуговицы с ножкой…) и накрывают их куском ткани или полиэтиленовым пакетом.

Например, на первой табуретке лежат 2 ореха, на 2й - 4, на третьей - 3. Желающие участвовать «принцессы» рассаживаются на табуретках.

В буквальном смысле, «двигая попой», участницы пытаются определить, сколько под ними орехов. Побеждает та, которая первой правильно «сосчитает» орехи.

«Шерлок Холмс»

Участники замирают в разных позах.

Водящий запоминает позы играющих, их одежду и выходит из комнаты. Дети вносят 5 изменений в позы и одежду. Не каждый пять, а всего пять!

Водящий пытается вернуть всё в исходное состояние.

Если он обнаружил все 5 изменений, то в качестве награды ребята исполняет его желание.Если нет — водит еще раз.

«Верхом на метле»

На полу в цепочку расставлены кегли.

Сидя верхом на метле или швабре, нужно пробежать змейкой между кеглями. Побеждает тот, кто меньше сбил кеглей.

Игра « Эхо»

Собирайся, детвора! ... ра, ра! Начинается игра! … ра, ра!

Ты ладоши не жалей! … лей, лей! Бей в ладоши веселей! … лей, лей! Сколько времени сейчас! … час, час! Сколько будет через час! … час, час! И неправда, будет два! … два, два!

Думай, думай голова! … ва, ва! Как поет в селе петух! … ух, ух! Да не филин, а петух! … ух, ух! Вы уверены, что так? … так, так! А на самом деле как? … как, как!

Сколько будет дважды два? …два-два!

Ходит кругом голова! …ва, ва! Вы хорошие всегда? … да, да! Или только иногда! …да, да!
Не устали отвечать? … ать, ать! Разрешаю помолчать!

Игра «Как живешь?»

Как живешь? Вот так! (показываем класс) А плывешь? Вот так!
А бежишь? Вот так!
Вдаль глядишь? Вот так!
Ждешь обед? (подпираем подбородок ладонью) Вот так! Машешь вслед? Вот так!
Утром спишь? Вот так!
А шалишь? Вот так! (надуваем щеки и лопаем)

«Игра на внимание»

Караси в реке живут. (Хлопают.) и говорят «да» На сосне грибы растут. (Топают.) и нет
Любит мишка сладкий мед. (Хлопают.) В поле едет пароход. (Топают.)
Дождь прошел — остались лужи. (Хлопают.) Заяц с волком крепко дружит. (Топают.) Ночь пройдет — настанет день. (Хлопают) Маме помогать вам лень. (Топают)
Праздник дружно проведете. (Хлопают.) И домой вы не пойдете. (Топают.)
Нет рассеянных средь вас. (Хлопают.) Все внимательны у нас. (Хлопают.) Скоморох: Засиделись мы, друзья Спортом заниматься будем? Да.
« Аэробика» все делаем под музыку

«Ловля бабочек»

Игроки строятся колоннами перед стартовой чертой. У контрольного флажка каждой команды лежит несколько небольших резиновых мячей и детский сачок. По сигналу ведущего первые игроки команды бегут в флажку, берут сачок и кладут в него один мяч, затем несут его к ведру, которое стоит у стартовой черты, и в него кладут мяч, а сачок передают следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание

Игра «Веселый оркестр»

В игре участвует неограниченное количество человек. Выбирается дирижер, остальные участники делятся на балалаечников, гармонистов, трубачей, скрипачей и т. д, в зависимости от количества участвующих. По сигналу дирижера, который показывает на группу музыкантов, те на чинают «играть» на мотив любой известной песенки: балалаечники - «Трям, трям», скрипачи - «тили-тили», трубачи - «туру-ру», гармонисты -

«тра-ля-ля». Сложность задания в том, что темп смены музыкантов постоянно увеличивается, дирижер указывает то на одну, то на другую группу, а если дирижер взмахивает двумя руками, то музыканты должны и «играть» все вместе. Можно усложнить выполнение задания, если дирижер сильно взмахивает рукой, то музыканты должны «играть» громко, а если чуть-чуть взмахнет, то музыканты «играют» тихо.

Игра «Собери букет»

Участвуют 2 команды по 8 человек в каждой. 1 ребенок в команде - садовник, остальные – цветы. На голове детей–цветов - шапочки с

изображением цветов. Дети-цветы приседают в колонне по одному на значительном расстоянии друг от друга. По сигналу садовники бегут к первому цветку, тот обхватывает садовника за спину. Уже вдвоем бегут к следующему цветку и т. д. Побеждает та команда, которая первой прибежала к финишу.

«Тише едешь»

Старая забава, в которой участвует любое количество человек. Водящий стоит спиной к игрокам, которые располагаются на значительном расстоянии от него. Пока водящий произносит фразу «Тише едешь — дальше будешь, а приедешь, все забудешь», игроки двигаются вперед. Резко повернувшись после окончания фразы, водящий возвращает на старт тех игроков, которые двигались в этот момент. Произнося фразу в разном темпе, водящий старается не дать возможности игрокам дойти до него.

«Конвейер»

Две группы выстраиваются в колонны, последний игрок каждой получает небольшой мяч. Водящий стоит перед колоннами и подает команды, в соответствии с которыми игроки передают мяч друг другу. Команды обговаривают заранее, например: «Кругом» (передать стоящему впереди, повернувшись вокруг себя), «Хлоп» (стукнув два раза о пол, передать стоящему позади), «Через» (передать мяч игроку стоящему через одного впереди подаются в быстром темпе. Побеждает команда, которая не запуталась и быстрее передала мяч первому игроку.

«Мышки»

Основы от катушек раскрашивают в разные цвета и привязывают к ним нитки — это «мышки». Грани кубика окрашиваются в те же цвета, что и мышки. Шестеро играющих располагаются вокруг стола, в центре которого вокруг пластикового стаканчика ставят мышек, удерживая в руках их хвосты. Водящий бросает кубик и старается накрыть стаканчиком ту мышку, цвет которой выпал на верхней грани. Игрок в свою очередь

пытается убрать мышку, дернув ее за хвост. Пойманная мышка выбывает из игры.

«Пираты Карибского моря»

Для этой игры необходимо взять 3-4 кубика на каждого игрока и листок бумаги, чтобы прятать от других игроков выпавшие очки. В «Пиратах Карибского моря — 2» кубики накрывались стаканами. Все одновременно бросают кубики, и один из играющих делает заявку. Заявка — это количество граней определенного достоинства, выпавшее у всех игроков. Например, игрок считает, что костей с двумя очками у всех в сумме пять, и делает заявку: «пять двоек». Следующий по часовой стрелке игрок может сделать другую заявку, при условии, что в ней названо

большее количество кубиков или большее достоинство выпавших очков. Например, после заявки «пять двоек» может

«Кенгуру»

Этот аттракцион пользуется у ребят большим успехом. В нем может участвовать несколько команд, которые выстраиваются в колонны на линии страта.

Первым номерам вручают одинаковые мячи, которые они зажимают между коленями. По сигналу «кенгуру» прыжками движутся к кеглям, установленным на расстоянии 5-8 м, огибают их с правой стороны и, возвращаясь, на линии старта передают мячи вторым номерам и т.д.

Если игрок мяч не удерживает, и мяч укатывается, то участник эстафеты должен снова его поймать, зажать коленями и продолжать

прыжки.

«НЕ ЗАДЕНЬ!»

Играющие становятся в круг, крепко держась за руки.

В середине круга в произвольном порядке, примерно на расстоянии 50 см одна от другой, расставляются кегли. По сигналу судьи каждый играющий, не разжимая рук, старается натолкнуть на кеглю своих соседей.

Как только первая кегля будет свалена, игра приостанавливается. Кегля ставится вновь, а игрок, сваливший кеглю, выбывает из игры. Остальные, взявшись за руки, по сигналу возобновляют игру.

Следует помнить, что наталкивать разрешается только руками, не отпуская рук соседей. И еще: если игрок, не уронив кеглю, три раза разорвал цепь (отпустив руку), он выбывает из игры.

К концу игры, когда число участников станет небольшим, можно уменьшить количество кеглей и расстояние между ними.

«Подарки»

Дети делятся на подгруппы, в зависимости от того, какая подгруппа готовила тот или иной подарок. Поочередно каждая подгруппа «уходит в магазин покупать подарки»: дети идут в угол комнаты и договариваются, какими имитационными движениями можно описать их подарок.

После этого дети подходят к «виновнику» торжества и говорят: "Мы подарок приготовили, угадай какой?" Дети показывают движения, а ребенок отгадывает. Ему вручают подарок.

Игру проводят несколько раз с разными подгруппами детей. В последний раз в игру включается воспитатель или заведующая детским садом и вручает ребенку подарок.

В заключение праздника воспитатель приглашает всех присутствующих к праздничному столу. Описание движений.

Дети стоят по кругу, один из них — в центре.

1—5-й такты — идут по кругу, взявшись за руки, и поют.

6—7-й такты — останавливаются, поднимаются на носки, одновременно поднимая руки. 8—9-й такты — присаживаются на корточки.

10—11-й такты — сходятся к центру круга. 12—13-й такты — отходят назад.

14—18-й такты — хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в центре, пляшет.

«Третий лишний»

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

«Шарик»

Ведущий подбрасывает воздушный шар. Пока он летит, можно шевелиться, коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - выбывает из игры.

«КТО ЗАДЕЛ?»

Одному ребенку завязывают глаза и поворачивают спиной к остальным. Кто-нибудь легонько задевает его рукой, надо отгадать, кто это? Если отгадал, то задевшему завязывают глаза и он становится "угадайкой".

«СКУЧНО ТАК СИДЕТЬ»

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок: Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть. Не пора ли пробежаться И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

«КОШКИ-МЫШКИ»

Стулья ставятся по кругу, сиденьями вовнутрь. Половина детей садится на стулья - это "мышки", остальные встают сзади - это "кошки". Одной "кошке" "мышки" должно не хватить, то есть она стоит за пустым стулом. Эта "кошка" подмигивает какой-нибудь "мышке". Задача "мышки": перебежать на пустой стул к подмигнувшему. Задача "кошки", стоящей сзади: руками задержать ее. Если не удержала - сама подмигивает следующей "мышке". Через некоторое время "мышки" и "кошки" меняются ролями.

«РЫБАКИ И РЫБЫ»

Выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют: В воде рыбки живут,

Нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают, Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят, А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединябтся к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

Приложение 2

Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и

т.д.).

"Ладошки"

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны! Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладошки" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Погончики"

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Насос" ("Накачивание шины")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

"Кошка" ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно.

Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели

"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!
Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

"Поворот головы"

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!
Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно,
через рот. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Ушки" ("Ай-ай")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика".
Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте
широко рот). Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.
Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты

головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Маятник головой" ("Малый маятник")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом.

Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Перекаты"

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги. **"Шаги"**

А. "Передний шаг" (рок-н-рол)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновенье принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Б. "Задний шаг"

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновенье верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание.

Это упражнение можно делать только стоя.

Вдохи и движения делаются строго одновременно. 4 раза по 8 вдохов-движений.

Порядок выполнения:

1. "Ладошки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты"

а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги

11. "Шаги"

а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения. б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.

в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения **Упражнения на релаксацию и дыхание "Драка"**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"Штанга"

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей белый гвоздь висит,
Солнце взойдет, гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай
Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.