

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического
совета
Протокол № 1

« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ЦДО «ЦРТДиЮ»

Н.Г. Гуревич



« 30 » 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Дорога к танцу»**

Направленность: художественная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст обучающихся: 5-14 лет
Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:
Светлана Николаевна Черткова
педагог дополнительного образования,

Хабаровск, 2023 г.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

«ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

- Конституция Российской Федерации от 14 марта 2020 года
- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р
- Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 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 г. №196»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
(Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»
- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р. «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»
- Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы, утверждённая распоряжением Министерства Образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282
- Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»

Современный эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн - балета, джаз - танца, хип - хопа, фанка, различные стилизации народных, бальных танцев.

Направление: Современный эстрадный танец.

Направленность программы: Программа «Дорога к танцу» по содержанию является художественной, так как ориентирована на развитие творческих способностей ребенка средствами хореографии, формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения хореографическим творчеством.

Актуальность. Современная хореография занимает особое место в искусстве, у детей и их родителей это направление вызывает огромный интерес. В предлагаемой программе занятия хореографией для детей являются не только целью, но средством общего и социального развития. Предлагаемая система художественно-творческих заданий направляет педагогическую работу на эмоциональное раскрепощение, снятие у детей зажатости.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что используемые формы, методы и средства в ходе образовательного процесса значительно расширяют кругозор обучающихся, как к российской культуре, так и мировой, к ценностям культурного наследия регионов.

Отличительной особенностью программы «Дорога к танцу» является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический, народный, стретчинг).

Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику. Также особенностью программы является то, что в программу введен раздел «Танцевальная импровизация», которая рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самостоятельности, реализации своих чувств и мыслей. «Я хочу танцевать» - это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в коллектив.

Уровень: стартовый уровень (5-7 лет), базовый уровень (8-11 лет), продвинутый уровень (12-14 лет).

Форма организации: Интегрированная.

Адресат программы: Обучающиеся от 5 - 14 лет с разным уровнем имеющихся навыков в хореографическом искусстве. Все учащиеся допускаются к занятиям при наличии медицинской справки от врача – педиатра.

Объем программы: Программа рассчитана на 216 учебных часов и 42 каникулярный период.

Сроки освоения программы: 4 года.

Режим занятий для возраста (5-7) лет: Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 5-ти до 6-ти лет - 25 минут, от 6-ти – 7-ми лет- 30 минут 3 раза в неделю по 2 часа. Перерыв 10 минут.

Режим занятий для детей (7-14 лет): Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей - 45 минут, 3 раза в неделю по 2 часа. Между занятиями предусмотрен перерыв – 10 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: развитие творческих способностей обучающихся по средствам хореографии.

Задачи «Стартового уровня»:

Предметные:

- освоение основных понятий и стилей хореографического творчества;
- углубить ранее сформированные знания, умения и навыки;
- формирование системы знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, современному, народно-сценическому танцам;
- познакомить с расширенной терминологией танцевальных направлений.

Личностные:

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям танцами и спортом (здоровому образу жизни);
- развитие основных психических процессов и качеств: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;
- развитие пластической выразительности движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;

- укрепление мышечного аппарата у учащихся, исправление нарушения осанки.

Метапредметные:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и культуру поведения;
- воспитание способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- обеспечить социализацию обучающихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Стартовый уровень»

№	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие Техника поведения и безопасности	2	2	4
2	Ритмика	2	40	42
3	Партерная гимнастика	8	74	82
4	Основы современного эстрадного танца	6	27	33
5	Детская импровизация	6	26	32
6	Репетиционная работа и концертная деятельность	-	15	15
7	Итоговая аттестация	-	8	8
	Итого:	24	192	216

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Базовый уровень»

№	Содержание	Количество часов
---	------------	------------------

		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие Техника поведения и безопасности	2	2	4
2	Ритмика	2	40	42
3	Основы классического танца. Партерная гимнастика	8	74	82
4	Основы современного эстрадного танца	6	27	33
5	Детская импровизация	6	26	32
6	Репетиционная работа и концертная деятельность	-	15	15
7	Итоговая аттестация	-	8	8
	Итого:	24	192	216

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Продвинутый уровень»

№	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие Техника поведения и безопасности	2	2	4
2	Основы современной хореографии (Contemporary)	2	40	42
3	Основы классического танца. Партерная гимнастика	8	74	82
4	Современный эстрадный танец	6	27	33
5	Импровизация	6	26	32
6	Репетиционная работа и концертная деятельность	-	15	15
7	Итоговая аттестация	-	8	8
	Итого:	24	192	216

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарно-учебный график

1 год обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведени я	Кол-во часов	Форма контроля	Примечани е
1	Сентябрь		Техника безопасности, организационный сбор, разминка.	Учебное занятие	2	Опрос	
2	Сентябрь		Партерная гимнастика, - сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине.	Учебное занятие	2		
3	Сентябрь		Ритмика, разминка. Упражнения для рук, кистей, пальцев	Учебное занятие	2		
4	Сентябрь		Постановка корпуса	Учебное занятие	2		
5	Сентябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Прыжки из упора сидя	Учебное занятие	2		
6	Сентябрь		Детская импровизация, танец-образ, цветы	Учебное занятие	2		
7	Сентябрь		Партерная гимнастика, наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены	Учебное занятие	2		
8	Сентябрь		Партерная гимнастика, наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги	Учебное занятие	2		

			вертикально разведены				
9	Сентябрь		Партерная гимнастика, наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены	Учебное занятие	2		
10	Сентябрь		Ритмика, разминка. Игровые – движения	Учебное занятие	2		
11	Сентябрь		Танцевальный шаг с носка	Учебное занятие	2		
12	Сентябрь		Ритмика, разминка. Игровые – движения	Учебное занятие	2		
13	Сентябрь		Партерная гимнастика, наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены	Учебное занятие	2		
14	Сентябрь		Танцевальный шаг с носка	Учебное занятие	2		
15	Сентябрь		Ритмика, разминка. Игровые – движения	Учебное занятие	2		
16	Октябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Колени к грудной клетке	Учебное занятие	2		
17	Октябрь		Детская импровизация, танец-образ, лепестки	Учебное занятие	2		
18	Октябрь		Партерная гимнастика,	Учебное	2		

			упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы	занятие			
19	Октябрь		Ритмика, разминка. «Петушок»	Учебное занятие	2		
20	Октябрь		Бег на полупальцах	Учебное занятие	2		
21	Октябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Высокое поднимание ног	Учебное занятие	2		
22	Октябрь		Детская импровизация, танец-образ, деревья	Учебное занятие	2		
23	Октябрь		Партерная гимнастика, упражнения для гибкости позвоночника	Учебное занятие	2		
24	Октябрь		Ритмика, разминка. Игры на развитие координации (танцевальная игра «Лабиринт»)	Учебное занятие	2		
25	Октябрь		Ритмика, разминка. Игры на развитие координации (танцевальная игра	Учебное занятие	2		
26	Ноябрь		Подготовительная позиция рук, 1, 2 и 3 позиции рук	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	

27	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «лягушка»	Учебное занятие	2		
28	Ноябрь		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
29	Ноябрь		Партерная гимнастика, упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра	Учебное занятие	2		
30	Ноябрь		Ритмика, упражнения на развитие ориентира в пространстве (линия, колонна, змейка)	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	
31	Ноябрь		Переход рук из подготовительной позиции в 1 позицию	Учебное занятие	2		
32	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «бабочка»	Учебное занятие	2		
33	Ноябрь		Детская импровизация, Игра «Светофор»	Учебное занятие	2		
34	Ноябрь		Партерная гимнастика, упражнения для подвижности коленных суставов	Учебное занятие	2		
35	Ноябрь		Партерная гимнастика, упражнения для	Учебное занятие	2		

			подвижности коленных суставов				
36	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «бабочка»	Учебное занятие	2		
37	Ноябрь		Ритмика, упражнения на развитие ориентира в пространстве (линия, колонна, змейка)	Учебное занятие	2		
38	Ноябрь		Партерная гимнастика, упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедро	Учебное занятие	2		
39	Декабрь		Ритмика, движение «Марш» (тихая, осторожная ходьба, спокойный шаг, высокий шаг)	Учебное занятие	2		
40	Декабрь		Ритмика, движение «Марш» (тихая, осторожная ходьба, спокойный шаг, высокий шаг)	Учебное занятие	2		
41	Декабрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «лодочка»	Учебное занятие	2		
42	Декабрь		Детская импровизация, игра «Страус»	Учебное занятие	2		
43	Декабрь		Партерная гимнастика,	Учебное	2		

			упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги	занятие			
44	Декабрь		Ритмика, игры и упражнения на развитие музыкального темпа («Мельница», «Часы», «Дождик», «Самолеты», «Паровоз»)	Учебное занятие	2		
45	Декабрь		Ритмика, игры и упражнения на развитие музыкального темпа («Мельница», «Часы», «Дождик», «Самолеты», «Паровоз»)	Учебное занятие	2	Контроль ное занятие	
46	Декабрь		Эстрадный танец, движения головы, наклоны вперед, назад и из стороны в сторону	Учебное занятие	2		
47	Декабрь		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
48	Декабрь		Партерная гимнастика, упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги	Учебное занятие	2		

49	Декабрь		Партерная гимнастика, упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги	Учебное занятие	2		
50	Декабрь		Партерная гимнастика, упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги	Учебное занятие	2		
51	Январь		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья	Учебное занятие	2		
52	Январь		Ритмика, игры на развитие творческих способностей («Кот и мыши», «Цветочки», «Магазин игрушек 1», разминка на полу «В гости к кошке», танцевальный этюд «Петушок», «В зоопарке», «Мячик-невидимка», «Кто я такой?», «Распутать веревочку», «Волшебная страна»)	Учебное занятие	2		

53	Январь		Эстрадный танец, движения головы, круговые движения	Учебное занятие	2		
54	Январь		Эстрадный танец, движения головы, круговые движения	Учебное занятие	2		
55	Январь		Детская импровизация, игра «Цепочка»,	Учебное занятие	2		
56	Январь		Партерная гимнастика, «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания	Учебное занятие	2		
57	Январь		Партерная гимнастика, «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания	Учебное занятие	2		
58	Январь		Партерная гимнастика, «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка»,	Учебное занятие	2		

			«качели», боковые приседания				
59	Январь		Партерная гимнастика, «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания	Учебное занятие	2		
60	Февраль		Ритмика, постановка корпуса, рук, ног, головы	Учебное занятие	2		
61	Февраль		Ритмика, постановка корпуса, рук, ног, головы	Учебное занятие	2		
62	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, шаги простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	
63	Февраль		Детская импровизация, игра «Танец аборигенов»	Учебное занятие	2		
64	Февраль		Партерная гимнастика, Adagio(медленное поднятие ноги)	Учебное занятие	2		
65	Февраль		Ритмика, танцевальные шаги с носка	Учебное занятие	2		
66	Февраль		Ритмика, танцевальные шаги с	Учебное	2		

			носка	занятие			
67	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, прыжки hop – шаг – подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap - прыжок с одной ноги на другую	Учебное занятие	2		
68	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, прыжки hop – шаг – подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap	Учебное занятие	2		
69	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, прыжки hop – шаг – подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap	Учебное занятие	2		
70	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, прыжки hop – шаг – подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap	Учебное занятие	2		
71	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, прыжки hop – шаг – подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap	Учебное занятие	2		
72	Март		Детская импровизация, игра «Костер»	Учебное занятие	2		

73	Март		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»	Учебное занятие	2		
74	Март		Ритмика, простой шаг вперёд и переменный шаг	Учебное занятие	2		
75	Март		Положение рук на палке, 1, 2 позиции ног, повороты и наклоны головы	Учебное занятие	2		
76	Март		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на подвижность голеностопного сустава	Учебное занятие	2		
77	Март		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
78	Март		Партерная гимнастика, упражнение на укрепление позвоночника «День — ночь», «Змейка», «Рыбка», «Самолетик»	Учебное занятие	2		
79	Март		Ритмика, притоп-удар всей стопой, шаг с притопом в	Учебное занятие	2		

			сторону, тройной притоп				
80	Март		Ритмика, притоп-удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	
81	Март		Эстрадный танец, движения ног, вытягивание и сокращение стопы	Учебное занятие	2		
82	Март		Эстрадный танец, движения ног, вытягивание и сокращение стопы	Учебное занятие	2		
83	Март		Эстрадный танец, движения ног, вытягивание и сокращение стопы	Учебное занятие	2		
84	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, вытягивание и сокращение стопы	Учебное занятие	2		
85	Апрель		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
86	Апрель		Партерная гимнастика, упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса «ступеньки», «ножницы»	Учебное занятие	2		

87	Апрель		Ритмика, игра «Танцуем сидя»	Учебное занятие	2		
88	Апрель		Ритмика, игра «Танцуем сидя»	Учебное занятие	2		
89	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, круговые движения стопой	Учебное занятие	2		
90	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, круговые движения стопой	Учебное занятие	2		
91	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, круговые движения стопой	Учебное занятие	2		
92	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, круговые движения стопой	Учебное занятие	2		
93	Апрель		Детская импровизация, танец	Учебное занятие	2		
94	Апрель		Детская импровизация, танец	Учебное занятие	2		
95	Апрель		Детская импровизация, танец	Учебное занятие	2		
96	Май		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
97	Май		Партерная гимнастика, упражнение на развитие выворотности ног	Учебное занятие	2		

			«Звездочка», «Лягушка»				
98	Май		Ритмика, игра «Трансформер»	Учебное занятие	2		
99	Май		Ритмика, игра «Трансформер»	Учебное занятие	2	Контроль ное занятие	
100	Май		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».	Учебное занятие	2		
101	Май		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».	Учебное занятие	2		
102	Май		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».	Учебное занятие	2		
103	Май		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка»,	Учебное занятие	2		

			«Растяжка с наклоном вперед», «Часы».				
104	Май		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».		2		
105	Май		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».		2		
106	Май		Детская импровизация, игра «Лебединое озеро».	Учебное занятие	2		
107	Май		Детская импровизация, игра «Лебединое озеро».	Учебное занятие	2		
108	Май		Итоговое занятие.		2	Открытое занятие	
		ИТОГО			216		

Календарно-учебный график

2 и 3 год обучения (Базовый уровень)

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
1.	Сентябрь		Техника безопасности, организационный сбор, разминка.	Учебное занятие	2	Опрос	
2.	Сентябрь		Партерная гимнастика, - сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине.	Учебное занятие	2		
3.	Сентябрь		Ритмика, разминка. Упражнения для рук, кистей, пальцев	Учебное занятие	2		
4.	Сентябрь		Классический танец, постановка корпуса	Учебное занятие	2		
5.	Сентябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Прыжки из упора сидя	Учебное занятие	2		
6.	Сентябрь		Детская импровизация, танец-образ, цветы	Учебное занятие	2		
7.	Сентябрь		Партерная гимнастика, наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально	Учебное занятие	2		

			разведены				
8.	Сентябрь		Ритмика, разминка. Игровые – движения	Учебное занятие	2		
9.	Сентябрь		Классический танец, танцевальный шаг с носки	Учебное занятие	2		
10.	Сентябрь		Классический танец, танцевальный шаг с носки	Учебное занятие	2		
11.	Сентябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Прыжки из упора сидя	Учебное занятие	2		
12.	Сентябрь		Ритмика, разминка. Игровые – движения	Учебное занятие	2		
13.	Сентябрь		Классический танец, постановка корпуса	Классический танец, постановка корпуса	2		
14.	Октябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Колени к грудной клетке	Учебное занятие	2		
15.	Октябрь		Детская импровизация, танец-образ, лепестки	Учебное занятие	2		
16.	Октябрь		Партерная гимнастика, упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц,	Учебное занятие	2		

			голени и стопы				
17.	Октябрь		Ритмика, разминка. «Петушок»	Учебное занятие	2		
18.	Октябрь		Классический танец, бег на полупальцах	Учебное занятие	2		
19.	Октябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Высокое поднимание ног	Учебное занятие	2		
20.	Октябрь		Детская импровизация, танец-образ, деревья	Учебное занятие	2		
21.	Октябрь		Партерная гимнастика, упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы	Учебное занятие	2		
22.	Октябрь		Классический танец, бег на полупальцах	Учебное занятие	2		
23.	Октябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Высокое поднимание ног	Учебное занятие	2		
24.	Ноябрь		Классический танец, подготовительная позиция рук, 1, 2 и 3 позиции рук	Учебное занятие	2	Контрольн ое занятие	
25.	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки«лягушка»	Учебное занятие	2		

26.	Ноябрь		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
27.	Ноябрь		Партерная гимнастика, упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра	Учебное занятие	2		
28.	Ноябрь		Ритмика, упражнения на развитие ориентира в пространстве (линия, колонна, змейка)	Учебное занятие	2	Контрольн ое занятие	
29.	Ноябрь		Классический танец, подготовительная позиция рук, 1, 2 и 3 позиции рук	Учебное занятие	2		
30.	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «бабочка»	Учебное занятие	2		
31.	Ноябрь		Детская импровизация, Игра «Светофор»	Учебное занятие	2		
32.	Ноябрь		Партерная гимнастика, упражнения для подвижности коленных суставов	Учебное занятие	2		
33.	Ноябрь		Ритмика, упражнения на развитие ориентира в пространстве (линия, колонна,	Учебное занятие	2		

			змейка)				
34.	Ноябрь		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
35.	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки«лягушка	Учебное занятие	2		
36.	Ноябрь		Партерная гимнастика, упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра	Учебное занятие	2		
37.	Декабрь		Ритмика, движение «Марш» (тихая, осторожная ходьба, спокойный шаг, высокий шаг)	Учебное занятие	2		
38.	Декабрь		Классический танец, из 1 позиции рук во 2 позицию	Учебное занятие	2		
39.	Декабрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «лодочка»	Учебное занятие	2		
40.	Декабрь		Детская импровизация, игра «Страус»	Учебное занятие	2		
41.	Декабрь		Партерная гимнастика, упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп	Учебное занятие	2		

			ноги				
42.	Декабрь		Ритмика, игры и упражнения на развитие музыкального темпа («Мельница», «Часы», «Дождик», «Самолеты», «Паровоз»)	Учебное занятие	2		
43.	Декабрь		Классический танец, из 2 позиции в подготовительную позицию	Учебное занятие	2	Контрольн ое занятие	
44.	Декабрь		Эстрадный танец, движения головы, наклоны вперед, назад и из стороны в сторону	Учебное занятие	2		
45.	Декабрь		Ритмика, движение «Марш» (тихая, осторожная ходьба, спокойный шаг, высокий шаг)	Учебное занятие	2		
46.	Декабрь		Классический танец, из 1 позиции рук во 2 позицию	Учебное занятие	2		
47.	Декабрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «лодочка	Учебное занятие	2		
48.	Декабрь		Партерная гимнастика, упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп	Учебное занятие	2		

			ноги				
49.	Декабрь		Классический танец, из 2 позиции в подготовительную позицию	Учебное занятие	2		
50.	Январь		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья	Учебное занятие	2		
51.	Январь		Ритмика, игры на развитие творческих способностей («Кот и мыши», «Цветочки», «Магазин игрушек 1», разминка на полу «В гости к кошке», танцевальный этюд «Петушок», «В зоопарке», «Мячик-невидимка», «Кто я такой?», «Распутать веревочку», «Волшебная страна»)	Учебное занятие	2		
52.	Январь		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава,	Учебное занятие	2		

			повышающий эластичность мышц плеча и предплечья				
53.	Январь		Эстрадный танец, движения головы, круговые движения	Учебное занятие	2		
54.	Январь		Детская импровизация, игра «Цепочка»,	Учебное занятие	2		
55.	Январь		Партерная гимнастика, «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания	Учебное занятие	2		
56.	Январь		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья	Учебное занятие	2		
57.	Январь		Эстрадный танец, движения головы, круговые движения	Учебное занятие	2		
58.	Январь		Детская импровизация, игра «Зеркало»	Учебное занятие	2		

59.	Январь		Партерная гимнастика, «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания	Учебное занятие	2		
60.	Февраль		Ритмика, постановка корпуса, рук, ног, головы	Учебное занятие	2		
61.	Февраль		Классический танец, <i>sissonne-simple</i> прыжки по 1 позиции	Учебное занятие	2		
62.	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, шаги простые с носка, на <i>plié</i> , на полупальцах, скрестные шаги	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	
63.	Февраль		Детская импровизация, игра «Танец аборигенов»	Учебное занятие	2		
64.	Февраль		Партерная гимнастика, <i>Adagio</i> (медленное поднятие ноги)	Учебное занятие	2		
65.	Февраль		Ритмика, танцевальные шаги с носка	Учебное занятие	2		
66.	Февраль		Классический танец, постановка корпуса по 1, 2,3 двумя	Учебное занятие	2		

			руками за палку				
67.	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, прыжки hop – шаг – подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap - прыжок с одной ноги на другую	Учебное занятие	2		
68.	Февраль		Ритмика, постановка корпуса, рук, ног, головой	Учебное занятие	2		
69.	Февраль		Классический танец, sissonne-simple прыжки по 1 позиции	Учебное занятие	2		
70.	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, шаги простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги	Учебное занятие	2		
71.	Февраль		Партерная гимнастика, Adagio(медленное поднимание ноги)	Учебное занятие	2		
72.	Март		Детская импровизация, игра «Костер»	Учебное занятие	2		
73.	Март		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка»,	Учебное занятие	2		

			«Passe' с разворотом колена»				
74.	Март		Ритмика, простой шаг вперёд и переменный шаг	Учебное занятие	2		
75.	Март		Классический танец, положение рук на палке, 1, 2 позиции ног, повороты и наклоны головы	Учебное занятие	2		
76.	Март		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на подвижность голеностопного сустава	Учебное занятие	2		
77.	Март		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
78.	Март		Партерная гимнастика, упражнение на укрепление позвоночника «День — ночь», «Змейка», «Рыбка», «Самолетик»	Учебное занятие	2		
79.	Март		Ритмика, притоп-удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп	Учебное занятие	2		
80.	Март		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие	Учебное занятие	2		

			подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»				
81.	Март		Ритмика, простой шаг вперёд и переменный шаг	Учебное занятие	2		
82.	Март		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
83.	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, вытягивание и сокращение стопы	Учебное занятие	2		
84.	Апрель		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
85.	Апрель		Партерная гимнастика, упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса «ступеньки», «ножницы»	Учебное занятие	2		
86.	Апрель		Ритмика, игра «Танцуем сидя»	Учебное занятие	2		
87.	Апрель		Классический танец, releve на полупальцы по 1 позиции	Учебное занятие	2		
88.	Апрель		Эстрадный танец, движения ног,	Учебное занятие	2		

			круговые движения стопой	занятие			
89.	Апрель		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
90.	Апрель		Партерная гимнастика, упражнение на развитие выворотности ног «Звездочка», «Лягушка»	Учебное занятие	2		
91.	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, вытягивание и сокращение стопы	Учебное занятие	2		
92.	Апрель		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
93.	Апрель		Партерная гимнастика, упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса «ступеньки», «ножницы»	Учебное занятие	2		
94.	Апрель		Классический танец, releve на полупальцы по 1 позиции	Учебное занятие	2		
95.	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, круговые движения стопой	Учебное занятие	2		

96.	Май		Ритмика, игра «Трансформер»	Учебное занятие	2		
97.	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед, назад	Учебное занятие	2	Контрольн ое занятие	
98.	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед, назад	Учебное занятие	2		
99.	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед, назад	Учебное занятие	2		
100.	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед, назад	Учебное занятие	2		
101.	Май		Классический танец, releve на полупальцы по 1 позиции	Учебное занятие	2		
102.	Май		Ритмика, игра «Танцуем сидя»	Учебное занятие	2		
103.	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед, назад	Учебное занятие	2		
104.	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед, назад	Учебное занятие	2		
105.	Май		Классический танец, releve на	Учебное занятие	2		

			полупальцы по 1 позиции				
106.	Май		Детская импровизация, танец-образ	Учебное занятие	2		
107.	Май		Эстрадный танец, движения ног, шаги простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги	Учебное занятие	2		
108.	Май		Итоговое занятие.		2	Открытое занятие	
		ИТОГО			216		

Календарно-учебный график

4 год обучения (Продвинутый уровень)

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля	Примечание
1	Сентябрь		Техника безопасности, организационный сбор, разминка.	Учебное занятие	2	Опрос	
	Сентябрь		Партерная гимнастика, - сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине.	Учебное занятие	2		
	Сентябрь		Ритмика, разминка. Упражнения для рук, кистей, пальцев	Учебное занятие	2		

	Сентябрь		Классический танец, постановка корпуса	Учебное занятие	2		
	Сентябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Прыжки из упора сидя	Учебное занятие	2		
	Сентябрь		Импровизация	Учебное занятие	2		
	Сентябрь		Партерная гимнастика, наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены	Учебное занятие	2		
	Сентябрь		Партерная гимнастика, наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены	Учебное занятие	2		
	Сентябрь		Классический танец, танцевальный шаг с носки	Учебное занятие	2		
	Сентябрь		Партерная гимнастика, - сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине.				
	Сентябрь		Импровизация				
	Сентябрь		Ритмика, разминка. Упражнения для рук, кистей, пальцев				
	Октябрь		Эстрадный танец,	Учебное	2		

			движения для разогрева Колени к грудной клетке	занятие			
	Октябрь		Импровизация	Учебное занятие	2		
	Октябрь		Партерная гимнастика, упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы	Учебное занятие	2		
	Октябрь		Партерная гимнастика, упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы	Учебное занятие	2		
	Октябрь		Классический танец, бег на полупальцах	Учебное занятие	2		
	Октябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева Высокое поднятие ног	Учебное занятие	2		
	Октябрь		Импровизация	Учебное занятие	2		
	Октябрь		Партерная гимнастика, упражнения для гибкости позвоночника	Учебное занятие	2		

	Октябрь		Партерная гимнастика, упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы	Учебное занятие	2		
	Октябрь		Эстрадный танец, движения для разогрева. Высокое поднимание ног	Учебное занятие	2		
	Октябрь		Импровизация	Учебное занятие			
	Ноябрь		Классический танец, подготовительная позиция рук, 1, 2 и 3 позиции рук	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	
	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «лягушка»	Учебное занятие	2		
	Ноябрь		Импровизация	Учебное занятие	2		
	Ноябрь		Партерная гимнастика, упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра	Учебное занятие	2		
	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «лягушка»	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	
	Ноябрь		Современная эстрадная	Учебное	2		

			хореография (Слайды)	занятие			
	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «бабочка»	Учебное занятие	2		
	Ноябрь		Современная эстрадная хореография (Звездочка)	Учебное занятие	2		
	Ноябрь		Партерная гимнастика, упражнения для подвижности коленных суставов	Учебное занятие	2		
	Ноябрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «лягушка»	Учебное занятие	2		
	Ноябрь		Современная эстрадная хореография (Слайды)	Учебное занятие	2		
	Ноябрь		Импровизация	Учебное занятие	2		
	Ноябрь		Современная эстрадная хореография (Звездочка)	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Современная эстрадная хореография (перекаты)	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Классический танец, перевод рук из 1 позиции во 2	Учебное занятие	2		

			позицию				
	Декабрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «лодочка»	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Современная эстрадная хореография (перекаты)	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Партерная гимнастика, упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Виды прыжков современной хореографии	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Классический танец, из 2 позиции в подготовительную позицию	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	
	Декабрь		Эстрадный танец, движения головы, наклоны вперед, назад и из стороны в сторону	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Современная эстрадная хореография (перекаты,звездочка, слиды)	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Классический танец, перевод рук из 1	Учебное занятие	2		

			позиции во 2				
	Декабрь		Эстрадный танец, движения для растяжки «лодочка»	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Виды прыжков современной хореографии	Учебное занятие	2		
	Декабрь		Эстрадный танец, движения головы, наклоны вперед, назад и из стороны в сторону	Учебное занятие	2		
	Январь		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья	Учебное занятие	2		
	Январь		Виды прыжков современной хореографии	Учебное занятие	2		
	Январь		Классический танец, 1 port de bras	Учебное занятие	2		
	Январь		Эстрадный танец, движения головы, круговые движения	Учебное занятие	2		
	Январь		Упражнения на развитие координации	Учебное занятие	2		
	Январь		Виды прыжков современной	Учебное занятие	2		

			хореографии				
	Январь		Виды прыжков современной хореографии	Учебное занятие	2		
	Январь		Эстрадный танец, движения головы, наклоны вперед, назад и из стороны в сторону	Учебное занятие	2		
	Январь		Классический танец, 1 port de bras	Учебное занятие	2		
	Январь		Упражнения на развитие координации	Учебное занятие	2		
	Январь		Эстрадный танец, движения головы, круговые движения	Учебное занятие	2		
	Февраль		Упражнения на развитие координации	Учебное занятие	2		
	Февраль		Классический танец, sissonne-simple прыжки по 1 позиции	Учебное занятие	2		
	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, шаги простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	
	Февраль		Упражнения на развитие координации	Учебное занятие	2		
	Февраль		Партерная гимнастика,	Учебное	2		

			Adagio(медленное поднятие ноги)	занятие			
	Февраль		Баланс, равновесие.	Учебное занятие	2		
	Февраль		Классический танец, постановка корпуса по 1, 2,3 двумя руками за палку	Учебное занятие	2		
	Февраль		Эстрадный танец, движения ног, прыжки hop – шаг – подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap - прыжок с одной ноги на другую	Учебное занятие	2		
	Февраль		Упражнения на развитие координации	Учебное занятие	2		
	Февраль		Классический танец, <i>sissonne-simple</i> прыжки по 1 позиции	Учебное занятие	2		
	Февраль		Adagio(медленное поднятие ноги)	Учебное занятие	2		
	Февраль		Баланс, равновесие	Учебное занятие	2		
	Март		Баланс, равновесие.	Учебное занятие	2		
	Март		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие подвижность	Учебное занятие	2		

			тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»				
75	Март		Баланс, равновесие.	Учебное занятие	2		
	Март		Классический танец, положение рук на палке, 1, 2 позиции ног, повороты и наклоны головы	Учебное занятие	2		
	Март		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на подвижность голеностопного сустава	Учебное занятие	2		
	Март		Баланс, равновесие.	Учебное занятие	2		
	Март		Партерная гимнастика, упражнение на укрепление позвоночника «День — ночь», «Змейка», «Рыбка», «Самолетик»	Учебное занятие	2		
	Март		Упражнения на развитие координации	Учебное занятие	2		
	Март		Партерная гимнастика, упражнения, развивающие подвижность	Учебное занятие	2		

			тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»				
	Март		Классический танец, положение рук на палке, 1, 2 позиции ног, повороты и наклоны головы	Учебное занятие	2		
	Март		Упражнения на развитие координации	Учебное занятие	2		
	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, вытягивание и сокращение стопы	Учебное занятие	2		
	Апрель		Современная эстрадная хореография (перекаты)	Учебное занятие	2		
	Апрель		Партерная гимнастика, упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса «ступеньки», «ножницы»	Учебное занятие	2		
	Апрель		Техника вращения	Учебное занятие	2		
	Апрель		Современная эстрадная хореография (перекаты	Учебное занятие	2		

	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, круговые движения стопой	Учебное занятие	2		
	Апрель		Техника вращения	Учебное занятие	2		
	Апрель		Техника вращения	Учебное занятие	2		
	Апрель		Эстрадный танец, движения ног, вытягивание и сокращение стопы	Учебное занятие	2		
	Апрель		тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»	Учебное занятие	2		
	Апрель		Современная эстрадная хореография (перекаты	Учебное занятие	2		
	Апрель		Современная эстрадная хореография (перекаты	Учебное занятие	2		
	Апрель		Импровизация	Учебное занятие	2		
	Май		Техника вращения	Учебное занятие	2		
	Май		Техника вращения	Учебное занятие	2		
	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед,	Учебное занятие	2		

			назад				
	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед, назад	Учебное занятие	2		
	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед, назад	Учебное занятие	2	Контрольное занятие	
	Май		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».	Учебное занятие	2		
	Май		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».	Учебное занятие	2		
	Май		Классический танец, battement tendu в сторону, вперед,назад	Учебное занятие	2		
	Май		Эстрадный танец, движения ног, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед»,	Учебное занятие	2		

			«Часы».				
	Май		Техника вращения	Учебное занятие	2		
	Май		Упражнения на развитие координации	Учебное занятие	2		
	Май		Современная эстрадная хореография (перекаты, звездочка, слайды)	Учебное занятие	2		
	Май		Итоговое занятие.		2	Открытое занятие	
		ИТОГО			216		

СОДЕРЖАНИЕ

1- го года обучения «Стартовый уровень»

Вводное занятие

Теоретические сведения: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 1 «Ритмика».

Теоретические сведения: Знакомство с понятием «Ритмика» Значение ее в хореографии. Игроритмика – это игровой метод проведения занятий, которые выполняются под специально подобранную музыку. Беседа «Какие бывают игры» (наглядное видео).

Практическая работа: - ходьба: танцевальные шаги с носка; - простой шаг вперед и переменный шаг; галоп; прыжки; проскоки; ход на полупальцах; движение «Марш» (тихая, осторожная ходьба, спокойный шаг, высокий шаг); - бег: с поднятыми коленями вверх (лошадка); бег с сильным захлестом ног назад; бег с поднятыми коленями вверх (по кругу и по диагонали), ходить на пятках лицом в круг и спиной в круг; - упражнения для рук, кистей, пальцев; - постановка корпуса, рук, ног, головы; - движения головы; - притоп-удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп; - упражнения на развитие ориентира в пространстве (линия, колонна, змейка); - игровые движения: «Петушок»; «Лошадка»; 6 - игры на развитие координации (танцевальная игра «Лабиринт»); - игры и упражнения на развитие музыкального темпа («Мельница», «Часы», «Дождик», «Самолеты», «Паровоз»); - игры на развитие творческих способностей («Кот и мыши», «Цветочки», «Магазин игрушек 1», разминка на полу «В гости к кошке», танцевальный этюд «Петушок», «В зоопарке», «Мячик-невидимка», «Кто я такой?», «Распутать веревочку», «Волшебная страна»); - игры: «Танцуем сидя», «Трансформер», «Цепочка», «Стоп-кадр», «Ищем друга», «Энергичная парочка», «Крылья», «Лебединое озеро», «Веселый поход», «Сон», «Танцуют все», «Хоровод - знакомство», «Реверансы», «Разрешите пригласить», игра «Мельница».

Форма контроля: Практическое занятие.

Раздел № 2. «Партерная гимнастика»

Теоретические сведения: Партерная гимнастика — выполнение упражнений на полу. Беседа «Знакомство с партерной гимнастикой». Правила выполнения движений.

Практическая работа: задание на сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине; - наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены не менее чем на 90 градусов; - упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы; - упражнения для гибкости позвоночника; -упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра; - упражнения для подвижности коленных суставов; - упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги; - упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья; - «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания; - Adagio(медленное поднимание ноги); - упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»; - упражнение на укрепление позвоночника «День — ночь», «Змейка», «Рыбка», «Самолетик»; - упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса «ступеньки», «ножницы»; - упражнение на развитие выворотности ног «Звездочка», «Лягушка».

Форма контроля: Практическое занятие.

Раздел № 3 «Основы современного эстрадного танца».

Теоретические сведения: « Самое главное в эстрадном танце».

Практическая работа:

1. Движения для разогрева: прыжки из упора сидя, колени к грудной клетке, высокое поднимание ног.

2. Движения для растяжки: «лягушка»; «бабочка»; «лодочка». 3. Движения головы: наклоны вперед, назад и из стороны в сторону, круговые движения. 4. Движения ног: шаги простые с носка, на plie, на полупальцах,

скрестные шаги, прыжки hop – шаг – подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap - прыжок с одной ноги на другую, упражнение на подвижность голеностопного сустава, вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».

5. Движения грудной клетки: «Кошечка», вдох, выдох. 6. Движения бедер: «восьмерка».

Форма контроля: Практическое занятие.

Раздел № 4 «Детская импровизация».

Теоретические сведения: Детская импровизация – это действие не осознанное и не подготовленное заранее. Она направлена на воображение. Беседа «Импровизация на занятиях как средство развития творческих способностей ребенка».

Практическая работа:

1. Танец-образ: цветы, лепестки, деревья и т.д.

2. Игры: «Светофор», игра «Страус», «Аист», игра «Макарошки», игра «Танец аборигенов», игра «Зеркало», игра «Лебединое озеро».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/Опрос.

Раздел № 5 «Репетиционная работа и концертная деятельность».

Теоретические сведения: Правила поведения за кулисами, правила выступления. Выступления. Внешний вид.

Практическая работа: Концертные выступления. Новогодние концерты, концерты, посвященные праздникам Дню независимости, 8 марта, Дню Победы и т.д. Анализ выступлений коллектива.

Форма контроля: Контрольный урок.

Раздел № 6 «Итоговая аттестация».

Теоретические сведения: Тестирование учащихся по пройденным темам. Правила исполнения движений, позиций.

Форма контроля: Открытое занятие, отчётный концерт.

СОДЕРЖАНИЕ

2 и 3го года обучения «Базовый уровень»

Вводное занятие

Теоретические сведения: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 1 «Ритмика».

Теоретические сведения: Знакомство с понятием «Ритмика» Значение ее в хореографии. Игроритмика – это игровой метод проведения занятий, которые выполняются под специально подобранную музыку. Беседа «Какие бывают игры» (наглядное видео).

Практическая работа: - ходьба: танцевальные шаги с носка; - простой шаг вперед и переменный шаг; галоп; прыжки; проскоки; ход на полупальцах; движение «Марш» (тихая, осторожная ходьба, спокойный шаг, высокий шаг); - бег: с поднятыми коленями вверх (лошадка); бег с сильным захлестом ног назад; бег с поднятыми коленями вверх (по кругу и по диагонали), ходить на пятках лицом в круг и спиной в круг; - упражнения для рук, кистей, пальцев; - постановка корпуса, рук, ног, головы; - движения головы; - притоп-удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп; - упражнения на развитие ориентира в пространстве (линия, колонна, змейка); - игровые движения: «Петушок»; «Лошадка»; 6 - игры на развитие координации (танцевальная игра «Лабиринт»); - игры и упражнения на развитие музыкального темпа («Мельница», «Часы», «Дождик», «Самолеты», «Паровоз»); - игры на развитие творческих способностей («Кот и мыши», «Цветочки», «Магазин игрушек 1», разминка на полу «В гости к кошке», танцевальный этюд «Петушок», «В зоопарке», «Мячик-невидимка», «Кто я такой?», «Распутать веревочку», «Волшебная страна»); - игры: «Танцуем сидя», «Трансформер», «Цепочка», «Стоп-кадр», «Ищем друга», «Энергичная парочка», «Крылья», «Лебединое озеро», «Веселый поход», «Сон», «Танцуют все», «Хоровод - знакомство», «Реверансы», «Разрешите пригласить», игра «Мельница».

Форма контроля: Практическое занятие.

Раздел № 2. «Основы классического танца»

Теоретические сведения: Беседа « Основы классического танца».

Практическая работа: Экзерсис на середине зала: - постановка корпуса; - 1, 2, позиции ног; - танцевальный шаг с носка; - бег на полупальцах; - подготовительная позиция рук, 1, 2 и 3 позиции рук; - переход рук из подготовительной позиции в 1 позицию; - из 1 позиции рук во 2 позицию; - из 2 позиции в подготовительную позицию; - 1 port de bras; - sissonne-simple прыжки по 1 позиции.

2. Экзерсис у станка: - постановка корпуса по 1, 2, 3 двумя руками за палку; - положение рук на палке, 1, 2 позиции ног, повороты и наклоны головы; - demi plie по 1 позиции; - releve на полупальцы по 1 позиции; - battement tendu в сторону, вперед, назад; - положение ноги sur le cou-de-pied сзади.

Форма контроля: Открытый урок.

Раздел № 3. «Партерная гимнастика»

Теоретические сведения: Партерная гимнастика — выполнение упражнений на полу. Беседа «Знакомство с партерной гимнастикой». Правила выполнения движений.

Практическая работа: задание на сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине; - наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены не менее чем на 90 градусов; - упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы; - упражнения для гибкости позвоночника; - упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра; - упражнения для подвижности коленных суставов; - упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги; - упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья; - «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания; - Adagio(медленное поднимание ноги); - упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»; - упражнение на укрепление позвоночника «День — ночь», «Змейка», «Рыбка», «Самолетик»; -

упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса «ступеньки», «ножницы»; - упражнение на развитие выворотности ног «Звездочка», «Лягушка».

Форма контроля: Практическое занятие.

Раздел № 4. «Основы современного эстрадного танца».

Теоретические сведения: «Самое главное в эстрадном танце».

Практическая работа:

1. Движения для разогрева: прыжки из упора сидя, колени к грудной клетке, высокое поднятие ног.

2. Движения для растяжки: «лягушка»; «бабочка»; «лодочка». 3. Движения головы: наклоны вперед, назад и из стороны в сторону, круговые движения. 4. Движения ног: шаги простые с носка, на plié, на полупальцах, скрестные шаги, прыжки hop – шаг – подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую, упражнение на подвижность голеностопного сустава, вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой, упражнение на развитие шага «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».

5. Движения грудной клетки: «Кошечка», вдох, выдох. 6. Движения бедер: «восьмерка».

Форма контроля: Практическое занятие.

Раздел № 5. «Детская импровизация».

Теоретические сведения: Детская импровизация – это действие не осознанное и не подготовленное заранее. Она направлена на воображение. Беседа «Импровизация на занятиях как средство развития творческих способностей ребенка».

Практическая работа:

1. Танец-образ: цветы, лепестки, деревья и т.д.

2. Игры: «Светофор», игра «Страус», «Аист», игра «Макарошки», игра «Танец аборигенов», игра «Зеркало», игра «Лебединое озеро».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение/Опрос.

Раздел № 6. «Репетиционная работа и концертная деятельность».

Теоретические сведения: Правила поведения за кулисами, правила выступления. Выступления. Внешний вид.

Практическая работа: Концертные выступления. Новогодние концерты, концерты, посвященные праздникам Дню независимости, 8 марта, Дню Победы и т.д. Анализ выступлений коллектива.

Форма контроля: Контрольный урок.

Раздел № 7. «Итоговая аттестация».

Теоретические сведения: Тестирование учащихся по пройденным темам. Правила исполнения движений, позиций.

Форма контроля: Открытое занятие, отчётный концерт.

СОДЕРЖАНИЕ 4-го года обучения

«Продвинутый уровень»

Вводное занятие

Теоретические сведения: Инструктаж по технике безопасности.

Раздел № 1. «Основы современной хореографии» (Контемп)

Теоретические сведения: Расширить знания по современным направлениям в хореографии. Расширить знания о понятиях: изоляция, комбинация, импровизация и кроссовые упражнения. Применение знаний на основании изученных манер и стилей направлений в современном танце.

Практическая работа: Совершенствование современного направления (контемп). Выполнение усложненных упражнений (комбинация из изученных шагов, прыжков, вращений связанных между собой переходами и перестроениями).

Форма работы: Практическое задание.

Раздел № 2. «Основы классического танца»

Теоретические сведения: Беседа « Основы классического танца».

Практическая работа: Экзерсис на середине зала: - постановка корпуса; - 1, 2, позиции ног; - танцевальный шаг с носка; - бег на полупальцах; - подготовительная позиция рук, 1, 2 и 3 позиции рук; - переход рук из

подготовительной позиции в 1 позицию; - из 1 позиции рук во 2 позицию; - из 2 позиции в подготовительную позицию; - 1 port de bras; - sissonne-simple прыжки по 1 позиции.

2. Экзерсис у станка: - постановка корпуса по 1, 2, 3 двумя руками за палку; - положение рук на палке, 1, 2 позиции ног, повороты и наклоны головы; - demi plie по 1 позиции; - releve на полупальцы по 1 позиции; - battement tendu в сторону, вперед, назад; - положение ноги sur le cou-de-pied сзади.

Форма контроля: Открытый урок.

Раздел № 3. «Партерная гимнастика»

Теоретические сведения: Партерная гимнастика — выполнение упражнений на полу. Беседа «Знакомство с партерной гимнастикой». Правила выполнения движений.

Практическая работа: задание на сгибание и разгибание ног, положение лёжа на животе и спине; - наклоны корпусом вправо, влево и вперёд, ноги вертикально разведены не менее чем на 90 градусов; - упражнение для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы; - упражнения для гибкости позвоночника; - упражнения для тазобедренных суставов, эластичности мышц, бедра; - упражнения для подвижности коленных суставов; - упражнения, связанное с сокращением и вытягиванием стоп ноги; - упражнения, развивающие подвижность локтевого сустава, повышающий эластичность мышц плеча и предплечья; - «велосипед», «лодочка», «бабочка», «лягушка», «мостик», «свеча», «гора», «корзиночка», «качели», боковые приседания; - Adagio (медленное поднятие ноги); - упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»; - упражнение на укрепление позвоночника «День — ночь», «Змейка», «Рыбка», «Самолетик»; - упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса «ступеньки», «ножницы»; - упражнение на развитие выворотности ног «Звездочка», «Лягушка».

Форма контроля: Практическое занятие.

Раздел № 4 «Современный эстрадный танец»

Теоретические сведения: Расширить знания по современным направлениям в хореографии. Расширить знания о понятиях: изоляция, комбинация, импровизация и кроссовые упражнения. Применение знаний на основании изученных манер и стилей направлений в современном танце.

Практическая работа: Совершенствование современного экзерсиса на середине зала и у танцевального станка. Выполнение усложненных кроссовых упражнений (комбинация из изученных шагов, прыжков, вращений связанных между собой переходами и перестроениями).

Форма работы: Практическое задание.

Раздел № 5 «Импровизация»

Теоретические сведения: Импровизация. Импровизация – это действие не осознанное и не подготовленное заранее. Она направлена на воображение. Импровизация на занятиях, как средство развития творческих способностей ребенка.

Практическая работа: Танец образ. Игры на импровизацию. «Светофор», «Страус», «Аист», «Цепочка», «Танец аборигенов», «Костер».

Форма работы: Практическое задание.

Раздел № 6. «Репетиционная работа и концертная деятельность».

Теоретические сведения: Правила поведения за кулисами, правила выступления. Выступления. Внешний вид.

Практическая работа: Концертные выступления. Новогодние концерты, концерты, посвященные праздникам Дню независимости, 8 марта, Дню Победы и т.д. Анализ выступлений коллектива.

Форма контроля: Контрольный урок.

Раздел № 7. «Итоговая аттестация».

Теоретические сведения: Тестирование учащихся по пройденным темам. Правила исполнения движений, позиций.

Форма контроля: Открытое занятие, отчётный концерт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- будут знать правила техники безопасности во время занятий и в центре.

Метапредметные:

- научиться общению и взаимодействию в коллективе.
-научатся выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством танцевальных этюдов.

Предметные:

- будут знать терминологию;
-научатся использовать воображение и фантазию через импровизацию;
- научатся слышать ритм, темп;
- появится пространственное представление: правая рука (нога), левая рука (нога), вперед – назад, направо - налево, точки в зале, перестроения в колонну, линию;
- смогут выполнять упражнения: партерного экзерсиса (вытягивание и сокращение стопы, вращение стопами, складка, качели, кольцо, лягушка, стойка на подъемах, мостик, шпагаты, вращение стопами); основы классического танца (Поклон, port de bras - на середине);
- станок - demi-plie, grand-plie , battement tendu , battement tendu jete , releve, grand battement; диагональ - сюиви, шаг с носка, jete , шене);
- основами народного танца (Поклон, port de bras - на середине; станок - demi-plie, grand-plie , battement tendu , battement tendu jete , grand battement); - основы эстрадного и современного танцев (Поклон, разминка: голова, плечи, локтевые суставы, колени, стопы), прыжки поджатые, марш по кругу).

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Форма обучения – очная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дорога к танцу» может быть реализована, как в групповой, так и в индивидуальной форме с постоянным составом численностью 15 человек.

Условия реализации программы:

- занятия проходят в специально оборудованном классе хореографии (оборудованном вентиляционной системой, зеркалами и станками);

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальный центр;
- флеш-карты, СД-диски с современной, народной, классической музыкой;
- реквизит: платочки, бубны, платки, зонтики, гимнастические ленты;
- специальная форма одежды: джазовки, балетки, мягкая и жёсткая обувь.

Формы контроля:

По итогам полугодия:

- тестовые задания, зачеты, опрос;
- этюды, импровизации, сценки;

По итогам года:

- открытые занятия, отчетный концерт.

Перечень методических материалов необходимых для реализации программы (в расчете на количество учащихся):

- игры на развитие танцевальных способностей, образного мышления, пространственного восприятия Приложение № 3
- глоссарий (Приложение № 3);
- видеозаписи выступлений объединения, профессиональных ансамблей, выступления других хореографических коллективов, хореографических училищ на флеш-носителях, дисках;
- методическая литература (Раздел 2.6.).

Форма проведения занятий:

- сюжетно-образная игра;
- игры на импровизацию;
- подготовка к концертному выступлению;
- репетиции (сводные репетиции);
- концертное выступление.

Методы:

- Словесные – (объяснение, беседа, рассказ, анализ музыкального и художественного произведения);
- Наглядный - показ педагогом движений;
- Практический - упражнения, тренинг, репетиция, концерт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Л.Н. Алексеева. «Сюжетные и народные танцы», 1978, Москва, изд. «Советская Россия».
2. А.А. Борзов «Народно-сценический танец», 1987, Москва.
3. Т. Барышникова «Азбука хореографии», 1999, Москва, Айрес-Пресс.
4. А.Я. Ваганова «Основы классического танца», 2000, изд. «Лань» Санкт-Петербург.
5. А. Климов «Основы русского танца», 1981, изд. «Искусство», Ленинград.
6. И.В. Смирнов «Искусство балетмейстера», 1986, изд. «Просвещение», Москва.
7. Т. Ткаченко «Народно-сценический танец», 1967, изд. «Искусство», Москва.

Литература по психологии и воспитанию:

1. Е.Н. Арбузова, А.И. Анисимов, О.В.Шатрова «Практикум по психологии общения», 2010, Москва, «Аист».
2. Д. Валяев «То, чего не видит зритель», 2012, «Век информации», Москва.
3. О. Гончукова, И. Авидон «Тренинги формирования команды», 2009, Москва, «Астрель».
4. В. Доско «Простые правила для успеха вашего ребенка», 2009, Москва, Айрес «Пресс».
5. М. Забылин «Праздники, обряды и обычаи на Руси», 2005, изд. «Белый город», Москва.
6. О.Н. Капшук «Русские праздники и обряды», 2010, Ростов-на-Дону, «Феникс».
7. С. Пичуричкин «Имидж творческого коллектива», 2012, Вер-изд. «Век информации». Москва.
8. Э. Сарабьян «Актерский тренинг по системе Станиславского «Как быть максимально естественным и убедительным», 2011, изд. «Астрель».
9. М. Соколова, А.Некрылова «Воспитание ребенка в русских традициях», 2003, Москва, «Айрес Пресс».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. – М: Искусство, 1987.
2. Бочарникова Э, Иноземцева Г. Тем, кто любит балет. - М.:Русский язык, 1987.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001
4. Всероссийский конкурс хореографических коллективов. г.Москва 2005.
5. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
6. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель Аст 2001.
7. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. – Киев: Музыка, 1983.
8. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
9. Колесникова А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика, 2005.
10. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Мн.: Современ.литератор, 1999.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
12. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль: Академия развития, 1996.
13. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.

«Классический танец».

1. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: Просвещение, 1977.
3. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. – М.: Искусство, 1987.
4. Бочарникова Э, Иноземцева Г. Тем, кто любит балет.- М.: Русский язык, 1987.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001
6. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
7. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель Аст 2001.
8. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
9. Колесникова А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика,2005.
10. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Мн.: Современ.литератор, 1999.
11. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.

12. Полная энциклопедия быта русского народа. Том 1,2 . - М; 1998.
13. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999

«Беседы о хореографии»

1. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: Просвещение, 1977.
3. Бочарникова Э, Иноземцева Г. Тем, кто любит балет.- М.: Русский язык, 1987.
4. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. М, Искусство, 1987.
5. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
6. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель Аст 2001.
7. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
8. Зайцева Е. Библия красоты. – М.: Эксмо, 2002.
9. Колесникова А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика, 2005.
10. Красовская В. М. Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: От истоков до середины XVIII века. - М.: Искусство, 1979. - 259 с, 40 ил.
11. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
12. Полная энциклопедия быта русского народа. Том 1,2 . - М; 1998.
13. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
14. Юдина Н.А. Энциклопедия русских обычаев. – М.: Вече, 2004
15. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999.
16. Энциклопедия обрядов и обычаев. Спб.: «РЕСПЕКС», 1996.

Информационные источники:

1. DVD-диски:
2. Н. Никитин «Мастер-класс по джаз танцу».
3. А. Назаретян «Мастер-класс «Бродвей».
4. В. Шершнева «Мастер-класс по народному танцу».
5. www.Boomovka.ru.
6. Ваганова «Балет. Академия, Классика», 2 класс.
7. Е. Дружинин «Искусство танца, как искусство мыслить».

8. Видео-лекция.

9. К. Шишкарева «Современный танец» - видео-лекция.

Приложение № 1

Перечень основных составляющих элементов для прохождения промежуточной/ итоговой аттестации для 1-го года обучения.

Упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков.

- Партерный экзерсис, выполнение некоторых элементов у станка;
- Основные танцевальные шаги;
- Упражнения для головы;
- Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения;
- Упражнения для плеч;
- Упражнения, направленные на развитие выносливости, танцевального шага;
- Элементы растяжки;
- Упражнения для укрепления спины;
- Основные элементы классического танца (доступные для понимания в данной возрастной группе);
- Элементы гимнастики;
- Прыжки;
- Упражнения для рук.

Перечень основных составляющих элементов для прохождения промежуточной/ итоговой аттестации для 2-го года обучения.

Упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков.

- Элементы классического танца:

releve по I, II и V позициям;

demi plie и grand plie по I и II позициям;

battement tendu;

battement tendu jete;

rond de jambe;

battement releve lent. По группам, лицом к палке - в сторону, назад, вперед (лицом к палке).Растяжка у станка;

grand battement jete;

-Первая и вторая форма port de bras.

-Позиции рук (подготовительное положение, 1,3,2)

-Позиции ног 1.2.3.

**Конспект открытого занятия
по современной хореографии**

Тема занятия: «Базовые элементы Contemporary dance»

Деятельность педагога

Деятельность учащихся

Примечание. Приветствие учащихся и гостей. Объявление целей и задач занятия. Подготовка учащихся к занятию

Поклон. Учащиеся приветствуют педагога и гостей

1. Подготовительная часть занятия

Цель: подготовка учащихся для плодотворной работы на занятии

Задачи: Способствовать: развитию внимания учащихся; формированию ответственности; совершенствованию у учащихся чувства пространства, внимания и координации.

Методы: словесный, метод практической работы, метод наблюдения

- Объяснение правильности выполнения упражнения. Смена задачи во время выполнения упражнения, (скорость, размер пространства, остановки, падения)

- Педагог наблюдает за правильностью исполнения движений и соблюдением дисциплины.

- Выполнение упражнения «Плот»

-Работа головы, рук, ног и корпуса (Roll головой, Roll с плечами, Roll корпусом; swing руками, swing корпусом)

- Работа с пространством в группе. Распределение внимания учащихся на всех участников процесса. Разминка стоп и внимания.

-Разминка, упражнение для разогрева

2. Основная часть

Цель: Демонстрация учащимися изученных элементов Contemporary dance.

Задачи: закрепить практические умения и навыки исполнительского мастерства; содействовать развитию техники исполнения базовых элементов Contemporary dance, точности исполнения движения; содействовать развитию выносливости, укреплению мышц тела и гибкости всего двигательного аппарата обучающихся

Методы: словесный, метод практической работы

Упражнения в партере

Педагог задает вопросы перед каждым упражнением: «О чем вы должны помнить, выполняя это упражнение?». Педагог наблюдает за правильностью движений и при необходимости делает замечания или подбадривает учащихся.

- Por de bras с элементами растяжки
- Перекаты и падения
- Падение назад («Морковка»), стойки на лопатках из различных положений
- Раскрутки
- Свинги сидя и лежа
- Воздушные слайда

Упражнения на середине зала

Педагог задает вопросы перед каждым упражнением: «О чем вы должны помнить, выполняя это упражнение?». Педагог наблюдает за правильностью движений.

- Комбинация demi и grand plie с элементами Contemporary dance
- Battement tendu с элементами Contemporary dance
- Раскрутки из положения стоя через баунс

Работа по диагонали

Педагог задает вопросы перед каждым упражнением: «О чем вы должны помнить, выполняя это упражнение?». Педагог наблюдает за правильностью движений и при необходимости делает замечания или подбадривает учащихся.

- Слайд по полу с продвижением

- Скольжение с разбега
- Падение вперед с разбега
- Прыжки
- Точки опоры в продвижение. Подготовка учащихся к импровизации. (Использование разного количества точек опор и поз для продвижения вперед)

Танцевальные комбинации

- Объяснение правильности выполнения упражнения.
- Педагог наблюдает, следит за правильностью и музыкальностью исполнения комбинации.
- Исполнение первой танцевальной комбинации
- Импровизация, соединенная со второй танцевальной комбинации

3. Итоги занятия, задачи на перспективу, рефлексия

Цель: подведение итогов работы обучающихся на занятии

Задачи: анализ работы на занятии

Метод: словесный

- Узнать мнение учащихся о занятии.

Подвести итог

- Учащиеся участвуют в подведении итогов и оценки пройденного занятия. Отвечают на заданные вопросы педагога.

- Поклон.

ГЛОССАРИЙ
(хореографические термины)

Exercice у станка и на середине зала.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] - глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] - круг носком по полу, круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фραπε] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

BATTERIE [батри] – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.

BATTU [ботю] - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°

АДАЖИО [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.

Положения, направления, позы, дополнительные движения.

A LA SECONDE [а ля сгон] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGEE [алонже] – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [балансе] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] - освободить, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой

DEMI ROND [деми ронд] - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

DESSUS-DESSOUS [десю-десу] – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu - двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый)

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU [па курю] – пробежка по шестой позиции.

PAS D' ACTIONS [па де акшн] – действенный танец.

PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), выполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырех исполнителей.

PAS DE TROIS [па де ттуа] – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

RENVERSE [ранверсе] - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

Rond [ронд] – «круг, круглый»

SOUTENU [сотеню] – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TEMPS LIE [тан лие] - маленькое адажио, 1 - полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5.то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE [томбэ] – - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

Прыжки.

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

BRISE [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков з заносками

CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

ENTRECHAT [антраша] – прыжок с заноской.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

JETE FERME [жете фермэ] – закрытый прыжок

JETE PASSÉ [жете пассе] – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE [па балонэ] – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на *sur le cou-de-pied*.

PAS BALLOTTE [па балоттэ] – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS CISEAUX [па сизо] – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

PAS FAILLI [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plié* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE [сисон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SISSONNE FERMEE [сиссон ферме] – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE [сиссон симпл] – простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE [сиссон томбе] – прыжок с падением.

SOUBRESAUT [субресо] – большой прыжок с задержкой в воздухе.

Вращения.

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L`AIR [тур ан лер] – тур в воздухе.

Приложение № 6

План воспитательных мероприятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы «Дорога к танцу» на

2023-2024 год.

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	ответственный
1. Инструктаж по технике безопасности на уроках хореографии.	1.09.2023. ЦРТДиЮ каб.18	Для учащихся	Черткова С.Н. Педагог ДО.
2. Родительское собрание на тему: «Полезность хореографии, участие и роль родителей в жизни хореографического объединения»	Сентябрь. ЦРТДиЮ каб.18	Для родителей	Черткова С.Н.Педагог ДО.
3. «Посвящение в танцоры»	Октябрь. ЦРТДиЮ каб.18	Для учащихся	Черткова С.Н.Педагог ДО.
4. Мероприятие ко дню пожилого человека « час добра добра и уважения»	Октябрь. ЦРТДиЮ каб.18	Для учащихся	Черткова С.Н.Педагог ДО.
5. Концерт посвященный дню матери.	Ноябрь. ЦРТДиЮ	Для родителей	ЦРТДиЮ
6. Новогодние мероприятия (концерты)	Декабрь .ЦРТДиЮ	Для учащихся и родителей	ЦРТДиЮ
7.Новогоднее мероприятие в объединении «Танцевальная вьюга»	Январь. ЦРТДиЮ каб.18	Для учащихся.	Черткова С.Н. Педагог ДО

8. Тематическое чаепитие «Мальчишки наши защитники»	Февраль. ЦРТДиЮ каб 18.	Для учащихся	Черткова С.Н. Педагог ДО
9. Танцевальное дефиле «мисс Грация»	Март. ЦРТДиЮ каб.18	Для учащихся	Черткова С.Н. Педагог ДО.
10. Открытое занятие «Звездочки Пульсара»	Апрель. ЦРТДиЮ каб.18	Для родителей	Черткова С.Н. Педагог ДО.
11. «Есть такая профессия родину защищать» Классный час посвященный 9 мая.	Май. ЦРТДиЮ каб.18	Для учащихся	Черткова С.Н. педагог ДО.
12. Итоговое родительское собрание «Наши достижения»	Май. ЦРТДиЮ каб 18.	Для родителей	Черткова С.Н. Педагог ДО.
13. Отчетный концерт объединения «Пульсар» ко дню детства.	Июнь. ЦРТДиЮ .	Для учащихся и родителей.	Черткова С.Н. Педагог ДО.

Приложение №7

Игры на импровизацию

Упражнение «Танец – загадка»

Материалы: музыкальное сопровождение по выбору участников.

Описание проведения:

Группа становится в круг. Один из участников выбирает музыкальное сопровождение и танцует, имитируя наиболее характерные особенности экспрессии кого-либо из присутствующих. Остальные участники пытаются угадать, кто был загадан. По окончании танца участник приглашает следующего и становится на его место.

Схемы *обсуждения:*

- обмен чувствами «здесь и теперь»;
- анализируются специфические для каждого танца экспрессивные

особенности, а также черты характера, состояния, отношения, которые могут находить выражение в экспрессии.

Упражнение «Увеличительное стекло»

Материалы: музыкальные записи разных стилей с чередованием быстрых и медленных ритмов.

Описание проведения: Участники группы разбиваются на пары. Пары могут быть сформированы случайным образом. Задача одного из участников – двигаться спонтанно и свободно, задача другого – отражать его движения в несколько преувеличенном, гипертрофированном виде, то есть так, как если бы между ними находилось увеличительное стекло. Через 10-15 минут участники меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждение полученного опыта в парах.

Упражнение «Индивидуальный танец»

Материалы: музыкальное сопровождение по выбору участников.

Описание проведения: Участники садятся в круг. Звучит музыка. Один из членов группы выходит в центр круга и начинает спонтанно танцевать, выражая в индивидуальном танце свои чувства. Он может вступать во взаимодействие с кем-либо из членов группы, если возникнет такое желание. Участники, наблюдающие за индивидуальным танцем члена группы, также могут присоединиться к нему. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый желающий не исполнит свой индивидуальный танец.

Упражнение «Нарцисс и ручей»

Материалы: медитативная музыка, музыка с элементами звуков природы – шум дождя, плеск воды и т.п. (например: «The Sounds of Nature», «Mountain Paradise»).

Описание проведения: Упражнение выполняется в тех же парах, что и предыдущие два упражнения. Педагог-хореограф рассказывает группе легенду о Нарциссе, которой однажды, увидев свое отражение в ручье, влюбился в него. Участники становятся друг напротив друга и смотрят друг другу в глаза. Один из них – «Нарцисс», другой – его зеркальное отражение. «Нарцисс» начинает спонтанно двигаться, выражая лучшие стороны своей личности, наслаждаясь своими движениями, любуясь своим «отражением» и осознавая возникающие чувства. В роли Ручья участник зеркально отражает движения партнера. Через 5–10 минут Нарцисс и Ручей меняются ролями. По окончании участники делятся чувствами «здесь и теперь» в парах.

Игры на развитие детского творчества

«Кот и мыши» Перед игрой идет словесная заставка. Жил старый в одном доме (ленивый, ворчливый и т.д. — вариант зависит от вашей

фантазии) кот, который любил поспать. А в подвале жили маленькие мышки, которые любили играть и бегать. Но кот не любил шума и всегда ловил мышек. По очереди под музыку танцуют то кот, то мыши, в зависимости от зверей меняется и музыка. Так как кот проснулся, то мышки выходят во двор и превращаются в разных зверей и насекомых: птички во дворе, зайки в лесу, бабочки и волки. Игра не имеет постоянного сценария. В зависимости от настроения детей мы можем стать красивыми бабочками, подлететь к коту и заставить его танцевать с собой, а можем превратиться в волка и напугать кота. Все зависит от того сценария который будет вести педагог. Эта игра у нас для развития воображения и актерской игры. Котом может выступать и ребенок.

«Ласточки, воробьи и петухи». Дети стоят по кругу или свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка.

Ласточки — «летают» (быстро бегают на носочках и машут крыльями); Воробьи — сидят на корточках, клюют зернышки, прыгают по залу; Петухи — важно прохаживаются по залу крылья за спиной.

Сначала следует разобрать с детьми образы и объяснить (и показать!), какая музыка какому образу соответствует.

«Подснежник расцветает»

Расскажите: «Под каждым сугробом прячется маленький весенний цветок (подснежник)». Предложите ребенку встать на свободное место и присесть на корточки (цветок «прячется под снегом»), а затем показать движениями, как он «вырастает, распрямляя стебелек», как «тянется листочками к солнцу», как «качается на ветру». Затем пусть ребенок (если требуется, то вместе с вами) выполнит выразительные движения последовательно (без музыки).

Затем этюд исполняется с музыкой (П. И. Чайковский. Цикл «Времена года», «Апрель», 1-я часть).

«Цветочки»

Зима. Росточек сидит в земле и ждет, когда придет весна. И вот она наступила. Росток пробивается из земли, вырастает стебель, потом по одному появляются листики, а затем бутон. Дальше цветочек распускается. Цветет, иногда дует ветерок и он покачивается от его дуновения, а иногда прямо кружится от радости. Но вот и осень. Цветочек начинает увядать и возвращается в землю, чтобы снова прорасти весной.

«Жучок-паучок»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. В центре круга сидит жучок. Идем по кругу со словами: «жучок-паучок, тоненькие ножки, красные сапожки. Мы тебя кормили. Мы тебя поили, на ноги поставили(подходят в центр, поднимают жучка), танцевать заставили. Танцуй, как можешь, выбирай, кого захочешь! Жучок отвечает: я люблю конечно всех, но....(называет имя ребенка и выводит в центр) больше всех.

«Магазин игрушек». Один ребенок — покупатель, остальные сами придумывают, какой игрушкой они будут, на вступление они замирают, покупатель обходит каждую игрушку и заводит ключиком, игрушка оживает и начинает двигаться, в конце покупатель покупает понравившуюся ему игрушку, которая потом становится покупателем. Музыкальное сопровождение каждый раз меняется.

«Тик-так»

Участники игры встают в круг, по считалке выбирают кошку и мышку. Мышка становится в центре круга, а кошка выходит из круга, дети в кругу держатся за руки.

Кошка: Тук-тук!

Дети: Кто там?

Кошка: Это я, Кошка!

Дети: Что тебе нужно?

Кошка: Мышку повидать!

Дети: Во сколько часов?

Кошка: В (от 1 до 12) часов!

Дети поворачиваются по/против линии танца, ритмично топают, приговаривая:

-Один час, тик-так! Два часа, тик-так! На цифре, названной кошкой, дети останавливаются и поднимают руки. Кошка забегает в «норку» и догоняет Мышку.

Игра «Доведи меня и не потеряй»

Дети строятся в пары. Один закрывает глаза, а второй, держа его за руку, старается перевести на другую сторону зала, при этом не столкнувшись ни с какой другой парой. Очень хорошо развивается ориентация в пространстве, взаимопомощь и внимательное отношение к партнеру.

Разминка на полу под стишок :«В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка, (ладони на щеках, качаем головой, сидим на полу, ноги вместе, носочки вытянуты)
 И пошли мы по дорожке. (пальцы шагают по ножкам от коленок до носочков, т.о. выполняем наклон к ногам)
 Топ – топ, (ладони хлопают от носочков до коленок и выпрямляемся)
 Прыг – прыг, (кулачки стучат по коленям, от коленок до носочков)
 Чики – брики, (ладони поочередно хлопают — обратно)
 Чики – брик. (кулачки стучат поочередно по коленям)
 Видим дерево высокое, (ручки тянем в потолок, изображаем дерево, спинка выпрямляется)
 Видим озеро глубокое. (ножки складываем в «лягушку» и через «бинокль» смотрим какие рыбки в озере, т.о. наклон вперед)
 Птицы песенки поют (ладони перекрестно – «птица», ноги разводим в стороны)
 Зернышки везде клюют:
 Тут клюют и там клюют, (наклоны к ногам, поочередно к пр. и лев., наклоны вперед)
 Никому их не дают. (наклоны к ногам, поочередно к пр. и лев., наклоны вперед)
 Это дом, (встаем на колени, делаем ручками «крышу»)
 А в нем окошко (садимся на пятки, руками изображаем «окно» — пр.рука наверху, согнутая в локте, лев.рука внизу, согнутая в локте — «выглядываем в окошко»)
 Нас встречают кот (изображаем кота — на коленях, руки впереди на полу, спинка круглая), и кошка (садимся на пятки — руки впереди вытягиваем)
 Мы немножко погостим (делаем «змейку» — т.е. руками «идем» вперед, ноги вытягиваем и прогибаясь в спине)
 И обратно побежим. (обратная «змейка»)
 Повторяем несколько раз, убыстряя темп.

«ЦВЕТОЧЕК» (этюд)

Итак, в глубине земли спала себе маленькая Луковичка (то есть, подготовительное положение - руки внизу). Всю зиму она проспала, а когда пришла весна, теплое солнышко потянуло Луковичку за макушку и...(руки плавно поднимаются в 1 позицию) появился зелененький Росток на поверхности земли. Солнышко грело все сильнее, теплый дождик поливал Росточек (руки плавно идут в 3 позицию) и у Росточка появился Бутончик (проверяем постановку кистей рук в 3 позиции). Солнышко поцеловало Бутончик в макушку и он распустился! (Руки плавно раскрываются и доходят

половину пути до 2 позиции, напоминая распускающийся цветок тюльпана). Но наступило лето, лепестки тюльпана плавно упали на землю (2 позиция рук параллельно поверхности пола). Тут наша Луковичка вздохнула (ладошки плавно поворачиваются во 2 позиции вниз) и уснула в земле до следующего лета

«Добрая волшебница» (Этюд)

Предложите учащимся послушать вариацию феи Сирени из балета П. И. Чайковского «Спящая красавица». Пусть они, двигаясь под музыку, попытаются создать соответствующий пластический образ («открытый» корпус, движения свободные, мягкие, даже воздушные). У феи светлое лицо, излучающее доброту и любовь. Все, к чему она ласково и бережно прикасается, расцветает, оживает, преображается, радуется жизни. В борьбе со злом фея проявляет твердость, и тогда в ее движениях чувствуется властная сила. Чтобы ребенок лучше представлял добрую фею, обсудите с ним ее характер, какие волшебства она может совершить, во что она одета и т. д. Затем вернитесь к упражнению. Пусть ребенок попытается найти дополнительные выразительные средства, чтобы выразить это содержание.

«Злая волшебница»

Упражнение выполняется аналогично предыдущему. В случае необходимости подскажите ребенку, что пластика у злой волшебницы иная («закрытый» корпус, движения угловатые, резкие; лицо мрачное, брови нахмурены). Когда волшебнице удастся сделать что-нибудь гадкое, она злорадно, криво улыбается. В борьбе с добром — очень агрессивна, коварна, пытается добиться своего любыми средствами. Чтобы ребенок лучше представил образ злой волшебницы, дайте ему прослушать фрагмент из «Пролога» к балету П. И. Чайковского «Спящая красавица» (появление феи Карабос). Пусть попробует под музыку изобразить злоую волшебницу.

«Сад»

Каждому учащемуся предлагается свое собственное задание — станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

Карточки вы можете придумать сами, но вот Вам несколько примеров: Пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, лилия, кузнечик, кролик, котенок, солнце, ручеек, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и т.д.

После этого танца предложить детям усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад. Для этого нужно объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого.

Потом происходит постепенное встраивание образов в общую картину танца. То есть, начинает танцевать одна группа людей, скажем, деревья. Затем к ним подстраиваются животные, цветы... И так – до последнего участника.

«Танец природы»

Все детки разбиваются на пары и тройки (при желании — группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).

Необходимо посмотреть не только «процесс» танцевания каждой группы детей, но и устроить общий «просмотр» того, что получилось. Пусть все дети сядут в одной части зала, как в зрительном зале, а затем каждая команда по очереди покажет свой танец.

«Ручеек»

Учащиеся берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии — повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно будет начать передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый человек меняется, уходя в конец линии, а ведущим становится следующий за ним.

«Птица в клетке»

Все учащиеся берутся за руки и образуют круг — «клетку». Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда

выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы!

«Мячик – невидимка»

Учащиеся становятся на расстоянии друг напротив друга или по кругу. Игра заключается в том, что все перебрасываются или передают друг другу несуществующий мячик. Нужно помочь детям почувствовать этот мячик в руках. Он не должен быть маленьким или большим, искривленным, легким или тяжелым. Можно предложить детям в течение минуты тереть ладонь об ладонь, а затем медленно развести их в стороны – возникает чувство связи между ладонями. Эту связь нужно расширить до размеров и формы мячика.

Когда этот этап будет пройден, можно попробовать формировать, чувствовать в руках и передавать другие предметы — кувшин, поднос, ткань, цветы... Их можно передавать вместе с каким-нибудь танцевальным движением.

«Зеркало»

Учащиеся разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

«Кто такой я?»

Ведущий игру предварительно готовит для всех ряд карточек с простыми понятиями. (К примеру: сказка, море, волк, Баба Яга, книга, звездочка, лиса, лебедь, гном и т.д.)

Дети садятся по кругу. Ведущий дает кому-то из них карточку так, чтобы другие не могли подсмотреть. Ребенок выходит в круг. Его задача – станцевать заданный ему образ. Объясните детям, что для этого нужно сильно-сильно перевоплотиться в свой образ и танцевать его как бы «изнутри». Бесполезно показывать руками рога у оленя или пасть у крокодила, нужно передать своей пластикой и осанкой, мимикой и движениями – что чувствуют олень и крокодил и тогда все смогут угадать, кто вы!

Дав ребенку минуту или две для танца, другие дети могут начать угадывать – кем он был. Когда образ будет угадан, первый человек уступает место следующему по кругу.

«Распутать веревочку»

Лучше всего ее играть небольшим количеством человек или несколькими командами.

Дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки и ноги друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать друг друга на руки и так далее. В результате получается совершенно нераспутываемый клубок детей.

Ведущий включает музыку и задает участникам скорость или темп для распутывания. Он говорит: «Теперь Вы должны распутаться со скоростью морской волны» или «Как тропический кактус». Задача детей – танцуя и избегая «негармоничных», выпадающих из заданной ритмики движений, распутать свою веревочку.

«Танец-ситуация»

Ведущий игры готовит карточки с ситуациями, которые нужно будет разыграть в танце. Учащиеся разбиваются на команды по два-пять человек и получают свою карточку. После чего ставится музыка и командам дается время на подготовку. Задача детей – распределить роли, подготовить и показать перед всеми танец-ситуацию, словно маленькую сценку.

Зрители смотрят, у кого что получилось, а затем пробуют угадать и пересказать, что именно по их мнению разыгрывалось.

Карточки для примера: Жрица разводит огонь в Храме, Девушка собирает цветы в лесу, Путешественник взбирается на гору, Пожар, и т.д.

«Танец Огня»

Все играющие садятся по кругу. Они представляют собой Огонь и их общая задача – станцевать танец Костра. Движения могут быть у каждого свои, или их может «задавать» один человек, а лучше всего – каждый из танцующих по очереди. Это – предварительная подготовка к игре, после чего детям можно предложить ее усложнить.

Весь круг становится просто путешественниками, которые отдыхают у Костра (дикарями или пиратами), и только один из танцующих остается в

центре и танцует Костер. Он имеет право передвигаться во все стороны подобно языкам пламени. Путешественники стараются, чтобы Костер не обжег их. (При этом движения сидящих вокруг Костра должны оставаться синхронными.)

«Танец без музыки»

Все становятся по кругу, один человек выходит в центр. Дети должны без музыки придумать и создать для играющего атмосферу танца. Например – дождь, пожар или порыв ветра. (Круг может в определенном ритме хлопать, щелкать, топать, дуть, напевать, выть, кружиться, подпрыгивать, и т.д.)

Задача того, кто остался в кругу – почувствовать и передать в танце то состояние пространства, которое ему задают.

Есть еще один вариант той же самой игры: дети выбирают кого-то одного и затем придумывают для него Сон (сказочные обстоятельства, в которых он очутился. В этом Сне каждый танцующий может играть свою роль, а можно танцевать всем вместе.) Задача играющего – своим танцем без подготовки отреагировать на обстоятельства, в которых он оказался. Он может взаимодействовать с персонажами Сна или даже направлять их, главное, чтобы атмосфера Сна была «подхвачена» и передана верно.

«Сказка о Родничке»

Каждому ребенку выдается карточка с ролью (одного из действующих персонажей сказки) и время на подготовку своего танца. После этого все дети садятся в одной части зала, а другая становится залом. Ведущий игру начинает читать сказку, вызывая к танцу тех детей, чьи роли появляются в действии. Таким образом получается общая сказка в танцах.

Пример сказки:

«Как-то рано утром вышло СОЛНЫШКО и осветило ПУСТЫНЮ. В этой пустыне росло много-много ЦВЕТОВ, КАКТУСОВ И ПАЛЬМ. Там жила-была БАБОЧКА. Ей было очень жарко и все время хотелось пить. Тогда бабочка отправилась на поиски воды. В это время по небу летела ТУЧКА. И бабочка попросила ее, чтобы пошел дождик. Тучка согласилась и много-много КАПЕЛЕК полетело на землю...

Но вдруг подул ВЕТЕР! Он сдул дождик дальше и бабочка не смогла напиться. А впереди показалась ЗМЕЯ! Бабочка спросила ее — куда лететь и

змея указала ей путь. Через время бабочка увидела настоящие зеленые ДЕРЕВЬЯ и КУСТЫ ! А среди них тек звонкий и молоденький РУЧЕЕК.

Бабочка напилась и все закончилось хорошо!

Карточки: Солнышко, Пустыня, Цветок, Кактус, Пальма, Бабочка, Тучка, несколько Капелек, Ветер, Змея, Дерево, Кустик, Ручеек.

«Танец-сценка»

Все играющие делятся на пары, после чего каждой паре выдается карточка с образами для каждого из них. Дети распределяют роли и придумывают маленькую сценку-танец, где их персонажи встречаются и разыгрывают какой-то сюжет. После этого подготовленные танцы показываются перед всеми.

Карточки: Человек и Дракон, Тараканы, Радостный слон и бабочка, Птичка и кот, Два зайца играют в прятки, Спрут и рыбка, Пингвин и чайка, Паучок и хищный цветок, Пень и молодой росточек, Щенок и опытный пес, Лебеди, Лань и свинка, Петух и курица, Муха и корова, Лошадь и овца.

«Танец-подстройка»

Все дети садятся по кругу, один человек выходит в центр. Ему выдается карточка с ролью. Ребенок должен настроиться на свой образ и протанцевать его в течение минуты или чуть дольше. Затем эту роль он «передает» другому игроку: сидящий следующим человек выходит в круг и своим танцем «подстраивается» к первому. (Если первый был водой, то второй должен это почувствовать и тоже станцевать воду, если первый был каким-нибудь животным, то и второй должен стать животным). Через некоторое время первый человек возвращается на свое место в кругу, а второй танцор остается. Ему выдается новое задание, которое он и начинает танцевать, передавая свою роль дальше.

«Волшебная страна»

Из числа играющих выбирается 2-3 человека, которые скрываются за дверью – они не должны видеть начало танца. Остальные выбирают еще 2-3, которые начинают танцевать импровизированный танец под какую-то музыку. В какой-то момент им командуют «замри». Дети застывают в тех позах, в каких их застала команда. Музыка меняется (если была быстрая – можно поставить медленную и наоборот). Приглашаются те, кто ожидал за

дверью. Они должны занять места танцевавших, стать в их позы и дотанцевать танец под новую музыку так, как они это видят и чувствуют.

«Сказочные герои»

Эту игру можно играть даже с самыми маленькими детьми. Они разбиваются на пары, после чего каждый ребенок жребием вытягивает для себя карточку с именем какого-то известного сказочного персонажа. Задача пары – подготовить и затем станцевать перед всеми танец встречи этих героев, даже если они из разных сказок.

Карточки для примера: Красная шапочка, серый волк, охотник, Золушка, Лиса, Белоснежка, Гном, Кощей Бессмертный, Мышонок, Царевна Лягушка, Дюймовочка, Старик Хоттабыч, Колобок, Незнайка, Ромашка, Елена Прекрасная, Чиполлино, Муха Цокотуха, Старичок-паучок, Маугли, Пантера Багира, Алиса, Буратино, Мальвина, Пьеро, пудель Артемон, Карабас-Барабас, Жар-Птица, Конек-Горбунок, Винни Пух, Пятачок.

Для детей постарше предложенные персонажи должны быть интереснее и менее известны.

Примерные карточки: Кукорямбочка, Волшебник леса, Дух колодца, Брамбруляк, графиня Маня, таинственные божества Африки, Азии, Индии и т.д.

«Танцующая кисточка»

Учащимся выдаются краски, бумага и кисти, ставится музыка. Затем педагог предлагает всем нарисовать рисунок так, словно кисточка танцует на бумаге свой собственный танец теми цветами, которые диктует музыка. Когда рисунки будут готовы, детям предлагается посмотреть их всем вместе, а затем по очереди выйти и станцевать тот танец, который они нарисовали.

«Танец Океана»

Все дети разбиваются на три команды. Лучше всего – с неравным количеством людей. (В первой команде должно быть больше всего людей, во второй – чуть меньше и в третьей – не больше трех-пяти человек). Затем ставится музыка и всем трем командам задается одно и то же задание – почувствовать себя с командой единым целым и придумать Танец Океана.

После подготовки круги показывают каждый свой танец, а затем — собираются один в другой, чтобы получился общий Океан из трех вложенных кругов. Каждая группа одновременно танцует свою часть.

Игры на развитие творческих способностей

Игра – неотъемлемая часть деятельности детей. Играя, дети лучше запоминают, быстрее понимают, что от них требуется. Игра помогает добиться выполнения многих педагогических задач.

Дети очень любят выдумывать. Для того, чтобы они могли выразить и проявить себя, им нужно давать как можно больше самостоятельного времени для выдумок и воплощения своих идей. Задача ведущего занятия – только направить фантазию и порыв ребенка, а не навязать ему свои собственные. Поэтому – поощряя их фантазию, мы даем им возможность для воплощения их идей.

«Зеваки».

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

«Слушай хлопки».

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

«Давайте поздороваемся».

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто

обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

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

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

«Рыбак и рыбки»

«Рыбак» – это ведущий, а «рыбки» — все остальные. Потребуется всего одна скакалочка. Она находится в руках у ведущего. Ведущий становится в серединку, а все участники встают вокруг него. Ведущий, держа скакалку за одну ручку, начинает крутиться и, соответственно, раскручивать ее вокруг себя. Другой конец скакалки пролетает под ногами у «рыбок». Задача «рыбок» перепрыгивать через скакалку так, чтобы она не задела их ножки. Если задевает, то «рыбка» считается пойманной и выбывает. Победителем становится последняя «невыловленная рыбка». А можно играть и без проигравших и победителей. Просто тот, кого «поймали» занимает место ведущего.

«Дискотека»

Участники хаотично располагаются на площадке и самостоятельно двигаются в свободной танцевальной импровизации под предложенную темпераментную музыку. В момент смены музыкального сопровождения на медленный темп участники должны постараться быстро найти себе партнера и продолжить танцевать в паре. Чередование быстрых и медленных танцев происходит 5-6 раз. На каждом этапе, образуя пары, необходимо найти себе нового партнера.

« Зеркало»

Детки разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

«Домовой»

Дети встают в круг и, взявшись за руки, двигаются по кругу под песню. Водящий в кругу. Дедушка Домовой, Мы хотим играть с тобой. Ты на месте повернись, Вправо, влево наклонись, Приседай и вставай, Да и нам задание дай. Ты на печке не лежи, Что нам делать покажи. Домовой в центре круга выполняет разные движения. Дети повторяют движения, которые им показал Домовой.

«Паутина»

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга.

По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатиям». Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатиям» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек, и не тот человек, который стоит рядом).

Теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

«Море волнуется»

Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит: «Море волнуется раз. море волнуется два, море волнуется три — фигура медузы (русалки, акулы, дельфина) замри». Все замирают в разных позах. Звучит музыка. Заранее выбранный Нептун подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно «отзеркалить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с новым Нептуном. Каждый раз ведущий называет новую фигуру. Игра может повторяться, пока все не побывают в роли Нептуна.

«Магазин игрушек»

Один ребенок — покупатель, остальные сами придумывают, какой игрушкой они будут, на вступление они замирают, покупатель обходит каждую игрушку и заводит ключиком, игрушка оживает и начинает двигаться, в конце покупатель покупает понравившуюся ему игрушку, которая потом становится покупателем. Музыкальное сопровождение каждый раз меняется. Вот уж где можно убедиться, что детская фантазия безгранична! Даже самые «зажатые» дети, придумывают такие образы и движения, что я не перестаю до сих пор удивляться!

«Волшебные руки»

Исходное положение – дети садятся на колени в свободном порядке по площадке. Один ребенок – водящий. Он выполняет различные движения руками, остальные дети стараются их повторить. Тот ребенок, у которого получается лучше всего, занимает место ведущего.

«Контрасты»

Педагог выбирает разную по характеру и настроению музыку. С детьми заранее обговаривается, куда они хотят отправиться (волшебный лес, подводное царство, зимнюю сказку и т.д.) и в кого можно превратиться. Исходное положение – дети свободно располагаются по площадке. Педагог включает один из музыкальных фрагментов. Дети начинают двигаться под музыку. Педагог следит за тем, чтобы дети придумывали свои движения в соответствии с музыкой. Затем педагог включает следующий музыкальный фрагмент.

Игры на развитие творческих способностей

Игра – неотъемлемая часть деятельности детей. Играя, дети лучше запоминают, быстрее понимают, что от них требуется. Игра помогает добиться выполнения многих педагогических задач.

Дети очень любят выдумывать. Для того, чтобы они могли выразить и проявить себя, им нужно давать как можно больше самостоятельного времени для выдумок и воплощения своих идей. Задача ведущего занятия – только направить фантазию и порыв ребенка, а не навязать ему свои собственные. Поэтому – поощряя их фантазию, мы даем им возможность для воплощения их идей.

«Зеваки».

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

«Слушай хлопки».

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

«Давайте поздороваемся».

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

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

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

Упражнения для партера

Упражнение «Лодочка»

Здесь у нас работают мышцы спины, ягодичные мышцы и мышцы живота. И.п.. Лежим на животе, прямые руки вперед, прямые ноги назад. По команде, поднимаем руки и ноги, прогибаемся, возвращаемся в и.п..

Упражнение «Колечко».

И.п.. Лежим на животе, руки согнуты в локтях, прямые ноги назад. По команде, руки выпрямляем, голова тянется к ноге, ноги сгибаются в коленях и нога тянется вверх.

Упражнение «Кошечка» для мышц спины и пресса.

И.п.. Стоя на коленях, ладони смотрят вперед. Округляем спину, голова вниз. Прогибаемся, голову поднимаем вверх.

Упражнение «Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

Упражнение «Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнение «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнение «Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

Упражнение «Бабочка» в парах

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянувший давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнение «Полушпагат».

Игры на развитие двигательной памяти (игры на усвоение знаний, умений и навыков) способствует накоплению впечатлений и опыта, существенно влияющих на формирование хореографических способностей, а также на психическую деятельность танцора.

Игра «Гусеница»

Цель: Изучение элементарных танцевальных движений. Развитие двигательной памяти.

Ход игры: Группа делится пополам и образует две шеренги: одна напротив другой. При этом участники каждой группы переплетают руки крест – накрест (каждый протягивает руки в стороны и берется за руки с соседом через одного). С начала музыки шеренги в сцеплении двигаются навстречу друг другу. Встретившись, стоящие напротив участники образуют пары и свободно импровизируют. В момент музыкальной паузы все должны вернуться на свои места и занять первоначальное положение. Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп средний или умеренно – быстрый;

Игра «Танцуют все»

Цель: Изучение элементарных танцевальных движений. Развитие двигательной памяти.

Ход игры: Участники стоят или сидят (по усмотрению педагога), располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука»,

«танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Музыка: любая ритмическая, темп средний;

Игра «Рисунки»

Цель: Изучение элементарных танцевальных движений. Развитие двигательной памяти.

Ход игры: Ведущий дает команды: построиться в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг, два круга, круг в круге; встать по парам, тройками и т.д. Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями Музыка: любая ритмическая, темп средний;

Игра «Штиль – шторм»

Цель: Изучение элементарных танцевальных движений. Развитие двигательной памяти.

Ход занятия: Ведущий просит участников включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое – море, а каждый из них – волна. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5-7 раз. Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т.д.

На своих занятиях я также использую следующие игры: «Вперёд четыре шага», «Направление», «Паровоз», «Шла коза по лесу» и мн. др. Обычно ритмические игры, игры-повторялки я провожу на этапе разминки, а также в

конце занятия для снятия эмоционального напряжения.

Игра «Вперёд четыре шага»

Цель: формировать у детей представления о векторных понятиях: "направление движения". Изучение элементарных танцевальных движений.

Ход игры: Дети повторяют за учителем слова и действия в медленном, среднем, а потом в быстром темпе; начиная говорить шёпотом, потом вполголоса и очень громко. Больше трёх раз повторять не рекомендуется.

Вперёд четыре шага, (выполняют движения по тексту)
Назад четыре шага,
Ножками потопаем,
Ручками похлопаем.
Глазками мигаем,
А потом попрыгаем.

Игра «Направление»

Цель: формировать у детей представления о векторных понятиях: "направление движения".

Ход игры: Дети свободно располагаются в зале и двигаются в соответствии с проговариваемым текстом:

Мы пойдем сначала вправо - раз, два, три.

А потом пойдем налево - раз, два, три,

А потом пойдем назад - раз, два, три.

А потом пойдем вперед - раз, два, три.

А сейчас пойдем по кругу - раз, два, три.

Мы шагаем друг за другом - раз, два, три.

Повернемся мы друг к другу - раз, два, три.

Зашагаем к центру круга - раз, два, три.

А теперь мы все обратно потихонечку пойдем.

Мы движению любое направление найдем.

Игра «Паровоз»

Цель: формировать у детей представления о векторных понятиях: "направление движения" и рисунках танца.

Ход игры: Едет, едет паровоз (дети стоят паровозиком друг за другом и шагают (по прямой линии, по кругу, «змейкой», по диагонали) пока не объявят остановку. После каждой остановки Дети снова идут паровозиком)

Три трубы и стук колёс

Три трубы и стук колёс

Он вагончики повёз

А вагончики скрипят

И колёсики стучат

И колёсики стучат

Так-так-так говорят

Стоп, остановка «Хлопотушкино» (дети хлопают в ладоши)

Стоп, остановка «Топатушкино» (дети топают)

Стоп, остановка «Попрыгайкина» (дети прыгают)

Стоп, остановка «Танцевалкина» (дети танцуют)

Стоп, остановка «Кричалкина» (дети кричат)

Стоп, остановка «По местам вставалкина» (дети встают на свои места)

Игра «Шла коза по лесу»

Цель: Изучение элементарных танцевальных движений.

Ход игры: Дети, взявшись за руки, идут по кругу и выполняют движения по тексту)

Шла коза по лесу, по лесу, по лесу - топают ножками.

Нашла себе принцессу, принцессу, принцессу.

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем - прыгают.

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем-дрыгают ножками.

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем - хлопают в ладоши.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем - топают ножками.

Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся-кружатся.

И навсегда подружимся, подружимся, подружимся - берутся за руки.