

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2016 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБОУ Лицей № 1367
Пашков А.А./
«01» сентября 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Эстрадные танцы»

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:

Миронова Ксения Леонидовна,

Нагибина Марина Анатольевна,

педагоги дополнительного образования

г. Москва, 2016.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы – художественная, ознакомительный уровень.

Актуальность программы. На занятиях эстрадными танцами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Движение в темпе и ритме, заданными музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Актуальность обусловлена множеством факторов:

- 1) Возрастными психологическими особенностями младшего школьника-ребёнок в этом возрасте осваивает новый вид деятельности - учебный. Для его успешного освоения необходимо интенсивное развитие психических процессов и зрительно-моторной координации.
- 2) Помимо общеэстетического развития эстрадный танец способствует тренировке тончайших двигательных навыков, мобилизации и активному развитию многих физиологических функций организма.
- 3) Занятия танцами оказывают и психотерапевтическое воздействие: способствуют сокращению перегрузки детей.
- 4) Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление комплексов. Дети, занимающиеся эстрадными танцами, легче находят общий язык со сверстниками противоположного пола, менее конфликтны.

Отличительные особенности программы. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его

творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца.

Методика данной программы модифицирована и опирается на профессиональное образование, полученное мною в Московском Государственном Педагогическом Университете им. Ленина. А также на опыте и результатах изучения разных направлений спорта и хореографических искусств. В программе заложена идея приобщения детей и подростков к танцевальной культуре с помощью обучения их основам эстрадного танца. Данная программа направлена на обучение детей основам хореографии, развитие их музыкального слуха, актерского мастерства и способности к самовыражению через танец.

Адресат программы – обучающиеся 6-15 лет, заинтересованные в дополнительном изучении эстрадных танцев.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, обучение проходит с сентября по май. Программа предполагает высокую степень адаптивности к индивидуальным запросам и потребностям обучающихся, поэтому запись на программу может вестись в течение всего учебного года.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Основным составом является объединение «Эстрадные танцы (Школа танцев «Талант»», состав объединения постоянный, групповая форма занятий.

Рекомендуемая наполняемость: 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – 1 занятие (1 академический час по 45 минут плюс 15-минутный перерыв) 2 раза в неделю. Количество занятий в год – 76 (38 учебных недель), количество занятий в неделю – 2.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель – приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- **личностные** – формирование общественной активности обучающихся, гражданской позиции, культуры общения и поведения, волевой

активности, веры в свои силы, формирования творческих коллективов детей и родителей.

- **метапредметные** – развитие мотивации к художественному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

- **образовательные (предметные):**

1. художественное воспитание и культурное развитие детей посредством:

- знакомства с различными стилями, историей и географией эстрадных танцев;
- обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- формирования художественного вкуса;
- развития способности к творческой импровизации в области эстрадного танца;
- музыкально-ритмическое воспитание и улучшение ритмической координации, обучение умению правильно и устойчиво двигаться в различных ритмах;
- расширение хореографического образования, обучение целому спектру танцев и танцевальных движений, как современных, так и исторических;
- освоение фигур, технических действий, основных движений, терминологии обязательной программы

2. развитие физических возможностей детей с помощью:

- укрепления общего физического состояния организма;
- освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.
- общее физическое воспитание, улучшение осанки, походки учащихся;

3. развитие физических навыков детей с помощью гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

Этап 1

№	Название раздела,	Количество занятий	Формы
---	-------------------	--------------------	-------

п\п	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
Раздел 1. Введение					
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие.	2	1	1	
Раздел 2. Танцевальные элементы					
2.1	Тема 2.1. Шаги	8	1	7	
2.2	Тема 2.2. Логоритмика	8	1	7	
2.3	Тема 2.3. Пальчиковая гимнастика	8	1	7	
2.4	Тема 2.4. Позиции рук	4	1	3	
2.5	Тема 2.5. Упражнения	8	1	7	
2.6	Тема 2.6. Построения и перестроения	8	1	7	
2.7.	Тема 2.7. Партерная гимнастика на ковриках	8	1	7	
2.8	Тема 2.8. Танцы	10	1	9	
2.9	Тема 2.9. Актерское мастерство	4	1	3	
Раздел 3. Повторение и обобщение					
3.1	Тема 3.1.	8	1	7	
	ИТОГО:	76	10	66	

Этап II

№ п\п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие.	2	1	1	Зачет
Раздел 2. Танцевальные элементы					
2.1	Тема 2.1. Шаги	10	1	9	Зачет, открытый урок

2.2	Тема 2.2. Позиции ног	10	1	9	Зачет, открытый урок
2.3	Тема 2.3. Позиции рук	10	1	9	Зачет, открытый урок
2.4	Тема 2.4 Упражнения	10	1	9	Зачет, открытый урок
2.5	Тема 2.5. Построения и перестроения	10	1	9	Зачет, открытый урок
2.6	Тема 2.6. Партерная гимнастика на ковриках	10	1	9	Зачет, открытый урок
2.7.	Тема 2.7. Танцы	10	1	9	Зачет, конкурс, фестиваль, концерт, открытый урок
Раздел 3. Повторение и обобщение					
3.1	Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы.	4		4	Зачет, конкурс, фестиваль, концерт, открытый урок
	ИТОГО:	76	8	68	

Содержание учебного плана

Этап I

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Вводный инструктаж по ОТ, ТБ и ПДД.

Практика: Знакомство. Выполнение пробных элементов.

Формы аттестации/контроля: опрос

Раздел 2. Танцевальные элементы.

Тема 2.1. Шаги.

Теория: Понятие о шагах.

Практика: Выполнение следующих шагов:

- марш
- шаг на полупальцах
- лёгкий бег
- шаг с подскоком

- приставной шаг

- галоп

Формы аттестации/контроля: показ \индивидуальный и групповой зачет.

Тема 2.2. Логоритмика

- Песенки с движениями и предметами

- Стишки с движениями и предметами.

Тема 2.3. Пальчиковая гимнастика.

Позиции кисти и пальчиков

- «Кулачки»

- «Грабли»

- «Лопатки»

- «Кошачьи лапки»

Теория: Понятие о позициях ног.

Практика: Выполнение следующих позиций:

- позиция I

- позиция VI

Формы аттестации/контроля: показ \индивидуальный и групповой зачет

Тема 2.4. Позиции рук.

Теория: Понятие о позициях рук.

Практика: Выполнение следующих позиций:

- Руки на поясе

- Руки «натянуты» в стороны

- Руки «натянуты» вверх

Формы аттестации/контроля: : показ \индивидуальный и групповой зачет

Тема 2.5. Упражнения.

Теория: Правильное выполнение упражнений, техника безопасности.

Практика: выполнение следующих упражнений:

- подъем на полупальцы по VI и I позиции

- подъем на полупальцы в сочетании с полуприседанием

- прыжки на двух ногах по VI позиции

- движения для головы:

- движения плеч и корпуса

- подъём и опускания плеч, круговые вращения

- наклоны корпуса вперед и в сторону

- реверанс для учениц

Упражнения на ориентировку в пространстве

- различение правой и левой ноги, руки, плеча

- повороты вправо и влево

Упражнения на повторение движений растений.

Формы аттестации/контроля: : показ \индивидуальный и групповой зачет

Тема 2.6. Построения и перестроения.

Теория: Понятие о построении и перестроении.

Практика: Выполнение построений и перестроений:

- в пары и обратно
- круг, сужение и расширение
- свободное размещение в зале
- «воротца»
- «гребенка»

Формы аттестации/контроля: : показ \индивидуальный и групповой зачет

Тема 2.7. Партерная гимнастика на ковриках.

Теория: Понятие о правильном выполнении упражнений, техника безопасности.

Практика: Выполнение следующих упражнений:

- лягушки,
- качалка
- колечко,
- рыбки,
- жираф-крокодил,
- телефон,
- поперечный шпагат,
- носочки\утюжки
- складочка

Формы аттестации/контроля: : показ \индивидуальный и групповой зачет

Тема 2.8. Танцы.

Теория: Понятие о танцах, основные элементы.

Практика: Постановка танцев:

- Утята
- Стирка
- Пирог
- Паучок
- Диско
- Макарена
- Автостоп
- Автобус
- Четверо лягушат
- Полька-обижалка
- Краб и пальмы
- Крокодил

- Часики тик так
- Зайцы с морковкой

Формы аттестации/контроля: конкурс, открытый урок, отчетный концерт.

Тема 2.9 Актерское мастерство

- «Обида на мишку»
- «Ругалки»
- «Мороженое»
- «Котенок»
- «Зеркало»
- «Охотник\зайцы»

Формы аттестации/контроля: просмотр,зачет.

Раздел 3. Повторение и обобщение

Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы.

Практика: Участие в конкурсах, фестивалях, концертах, праздничных мероприятиях.

Формы аттестации/контроля: концерт, фестиваль-конкурс\присвоение баллов судьями.

Этап II

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: Вводный инструктаж по ОТ, ТБ и ПДД.

Практика: Знакомство. Выполнение пробных элементов.

Формы аттестации/контроля: опрос

Раздел 2. Танцевальные элементы.

Тема 2.1. Шаги.

Теория: Понятие о шагах.

Практика: Выполнение следующих шагов:

- бытовой
- лёгкий шаг с носка (танцевальный)
- шаг на полупальцах
- лёгкий бег
- шаг с подскоком
- галоп
- русский переменный шаг

- шаг польки

Формы аттестации/контроля: показ \индивидуальный и групповой зачет.

Тема 2.2. Позиции ног.

Теория: Понятие о позициях ног.

Практика: Выполнение следующих позиций:

- позиция I
- позиция VI

Формы аттестации/контроля:

Тема 2.3. Позиции рук.

Теория: Понятие о позициях рук.

Практика: Выполнение следующих позиций:

- подготовительная
- позиция I
- позиция II
- позиция III
- перевод рук из позиции в позицию

Формы аттестации/контроля: : показ \индивидуальный и групповой зачет

Тема 2.4. Упражнения.

Теория: Правильное выполнение упражнений, техника безопасности.

Практика: выполнение следующих упражнений:

- полуприседания по I,II,III.
- подъем на полупальцы по VI и I позиции
- подъем на полупальцы в сочетании с полуприседанием
- прыжки на двух ногах по VI позиции
- движения для головы:
- движения плеч и корпуса
- подъём и опускания плеч, круговые вращения
- наклоны корпуса вперёд и в сторону
- повороты, выводя правое и левое плечо
- реверанс для учениц

Упражнения на ориентировку в пространстве

- различение правой и левой ноги, руки, плеча
- повороты вправо и влево
- движение по линии танца и против линии танца
- движение по диагонали

Упражнения на повторение движений растений.

Формы аттестации/контроля: : показ \индивидуальный и групповой зачет

Тема 2.5. Построения и перестроения.

Теория: Понятие о построении и перестроении.

Практика: Выполнение построений и перестроений:

- в колонну по одному
- в пары и обратно
- из колонны по два в колонны по четыре и обратно
- из колонны в шеренгу
- круг, сужение и расширение
- свободное размещение в зале
- «воротца»

Формы аттестации/контроля: : показ \индивидуальный и групповой зачет

Тема 2.6. Партерная гимнастика на ковриках.

Теория: Понятие о правильном выполнении упражнений, техника безопасности.

Практика: Выполнение следующих упражнений:

- лягушки, качалочка, мостик, колечко, рыбки, жираф-крокодил, телефон, поперечный шпагат, носочки.

Формы аттестации/контроля: : показ \индивидуальный и групповой зачет

Тема 2.7. Танцы.

Теория: Понятие о танцах, основные элементы.

Практика: Постановка танцев: вальс цветов, полька вару-вару, диско, ритмические танцевальные танцы, современные танцы, бальные танцы, веселые повара, танец маленьких утят.

Формы аттестации/контроля: конкурс, открытый урок, отчетный концерт.

Раздел 3. Повторение и обобщение

Тема 3.1. Итоговые занятия, выступления, конкурсы.

Практика: Участие в конкурсах, фестивалях, концертах, праздничных мероприятиях.

Формы аттестации/контроля: концерт, фестиваль-конкурс\присвоение баллов судьями

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающий должен **знать/понимать** (в соответствии с этапом обучения):

- последовательность разогревающих упражнений;
- музыкальный рисунок танцев вальс цветов, полька вару-вару, диско, веселые повара, танец маленьких утят.
- ритм пройденных фигур;

- терминологию, используемую в программе;
- шаги всех фигур, предусмотренных программой.
- положения рук и ног.

В результате освоения программы обучающий должен **уметь**:

- самостоятельно провести разминку перед группой;
- станцевать изученные композиции (вальс цветов, полька вару-вару, диско, веселые повара, танец маленьких утят.);
- выполнять следующие технические действия:
 - сбор ног перед шагом;
 - правильная работа рук, стоп и коленей;
 - ровная спина и собранный центр;
 - правильно исполнять повороты.

В результате реализации программы будут сформированы следующие **компетенции и личностные качества**:

- приобщение ребенка к самостоятельному изучению эстрадных танцев;
- сформированы пластические, художественные и социокультурные компетенции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

- полноценное и своевременное физическое и психологическое развитие;
- развитие памяти, двигательных навыков, пластики, творческих способностей;
- расширение кругозора обучающихся;
- воспитание толерантности.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график: см. Приложение № 1.

2.2. Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение:

- просторный хорошо отапливаемый и освещенный зал с зеркалами, отвечающий санитарно-гигиеническим требованиям;
- специальное напольное покрытие (паркет);
- раздевалки, туалеты.

2. Информационное обеспечение:

- музыкальный центр, колонки;

3. Кадровое обеспечение:

- педагоги дополнительного образования, педагоги-хореографы.

2.3. Формы аттестации.

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** проведение разминки по очереди, устные опросы, беседы, видеозаписи концертов, грамоты, дипломы, журналы посещаемости, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** участие в конкурсах, концертах, фестивалях, зачетные занятия, открытые занятия, праздники, соревнования, фестивали, отчетные концерты.

Успеваемость обучающихся учитывается на различных выступлениях, конкурсах, соревнованиях. В конце года проходит отчетный концерт, который способствует раскрытию творческих способностей детей. В конце каждого полугодия проводится контрольный урок по пройденному материалу:

- элементы ритмики;

- танцевальный этюд с участием всех обучающихся.

2.4. Оценочные материалы:

Правила классического экзерсиса, методические пособия по хореографии.

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очные занятия.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, демонстрационный, репродуктивный, игровой; методы воспитания – убеждения, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы обучения – групповая.

Формы организации учебного занятия – беседа, игра, наблюдение, показательные выступления, тренировка, соревнования, индивидуальные задания, практические занятия, открытые занятия.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Разминка;

2. Изучение нового материала;

3. Отработка нового материала;

4. Повтор старого материала.

Каждое занятие включает в себя разминку, объяснение и изучение нового материала, повторение и закрепление уже изученного на прошлых занятиях.

Разминка по продолжительности занимает до 20% общего времени занятия и включает в себя набор физических упражнений. В разминку включаются простейшие танцевальные движения, элементы классического экзерсиса, упражнения для развития координации движений и на ориентирование в зале.

Принципы (используемые при работе):

- Принципы индивидуального подхода – опираясь на индивидуальность каждого ребенка, на реальный уровень волевых, эмоциональных, физических, творческих, возрастных особенностей;
- тестирование;
- использование игровой методики;
- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Программа построена с использованием принципа цикличности в обучении. В рамках учебного года выделяется 4 цикла обучения. В пределах каждого цикла учебный материал частично повторяется и усложняется.

- 1-ый цикл (ознакомительный): сентябрь-октябрь;
- 2-ой цикл (начального обучения): ноябрь-декабрь;
- 3-ий цикл (композиционный): январь-февраль;
- 4-ый цикл (освоение и закрепление материала): февраль-май.

2.6. Список литературы:

1. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С . – Петербург, 2000. – С5.
3. Буренина,А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2004.
4. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.

5. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 80 с.
6. Савенков И.А. Одаренные дети в детском саду и школе, стр. 5.
7. Содержание работы по музыкально-ритмическому воспитанию детей.
<http://detsk-sad2.narod.ru>

Приложение № 1.
Календарный учебный график

Этап I

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Вводное занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
2	05.09.16-11.09.16	2. Изучение разминки	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		3. Партерная гимнастика и растяжка	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
3	12.09.16-18.09.16	4. Танцевальные игры, комбинации шагов и притопов.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		5. Ритмика, комбинации шагов.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
4	19.09.16-25.09.16	6. Растяжка ног и спины.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		7. Упражнения на ковриках на укрепление спины, танцевальная миниатюра.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
5	26.09.16-02.10.16	8. Танцевальная миниатюра, игра на развитие актерского мастерства.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		9. Танцевальная миниатюра «паучок»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
6	03.10.16-09.10.16	10. Изучение позиций ног и рук,растяжка	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		11. Упражнения для спины: лягушки,	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная

		качалочка, мостик				Фронтальная проверка.
7	10.10.16-16.10.16	12. Изучение прыжков: «крестики»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		13. Изучение прыжков: «вару вару»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
8	17.10.16-23.10.16	14. Прохлопывание и протопывание ритма	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		15. Подскок и боковой галоп соло.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
9	24.10.16-30.10.16	16. Подскок и боковой галоп в парах, растяжка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		17. Изучение 1-й позиции ног .	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
10	31.10.16-06.11.16	18. Постановка танцевального номера. Вступление.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		19. Постановка танцевального номера. Композиция.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
11	07.11.16-13.11.16	20. Номер. Отработка по ролям.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		21. Номер выучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
12	14.11.16-20.11.16	22. Номер выучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		23. Номер выучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
13	21.11.16-	24. Открытое занятие	очная	1	зал	Индивидуальная,

	27.11.16					выборочная Фронтальная проверка.
		25. Прыжки с поворотом	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
14	28.11.16- 04.12.16	26. Повтор всех видов прыжков	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		27. Игры на актерское мастерство, растяжка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
15	05.12.16- 11.12.16	28. Постановка танцевального номера, разучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		29. Постановка танцевального номера разучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
16	12.12.16- 18.12.16	30. Постановка танцевального номера разучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		31. Растяжка ,повторение танцевальных номеров и миниатюр.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
17	19.12.16- 25.12.16	32. Растяжка ,повторение танцевальных номеров и миниатюр.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		33. Танцевальная композиция «едем-едем»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
18	26.12.16- 01.01.17	34. Повторение танцевальных номеров	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		35. Повторение танцевальных номеров	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
	02.01.17-08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17-15.01.17	36. Упражнения: лягушки, качалочка, мостик, колечко,	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		37. Упражнения: лягушки, рыбки, жираф-крокодил, телефон,	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
20	16.01.17-22.01.17	38. Изучение перестроений в колонну	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		39. Изучение перестроений в пары	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
21	23.01.17-29.01.17	40. Танцевальная миниатюра «веселые повара»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		41. Изучение перестроений в круг и маленький круг	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
22	30.01.17-05.02.17	42. Изучение перестроений в дугу и круг	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		43. Повтор всех танцевальных композиций	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
23	06.02.17-12.02.17	44. Изучение перестроений в шеренгу	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		45. Изучение перестроений в воротца	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
24	13.02.17-19.02.17	46. Танцевальная миниатюра «диско»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		47. Повтор всех танцевальных композиций	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

25	20.02.17- 26.02.17	48. Открытое занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		49. Игры на развитие актерского мастерства	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
26	27.02.17- 05.03.17	50. Растяжка на ковриках-поперечный шпагат	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		51. Растяжка на ковриках-продольный шпагат	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
27	06.03.17- 12.03.17	52. Разучивание танцевальной композиции	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		53. Разучивание танцевальной композиции				
28	13.03.17- 19.03.17	54. Отработка батманов на коврике	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		55. Движения «растений»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
29	20.03.17- 26.03.17	56. Упражнения на развитие чувства ритма	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		57. Партерная гимнастика	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
30	27.03.17- 02.04.17	58. Партерная гимнастика	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		59. «Танец маленьких утят»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
31	03.04.17- 09.04.17	60. Повторение всех танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

		61. Танец «вару-вару»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
32	10.04.17-16.04.17	62. Растяжка на коврик: шпагаты	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		63. Растяжка на коврик :шпагаты	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
33	17.04.17-23.04.17	64. Повтор танцевальных композиций	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		65. Разучивание танцевальной композиции «вальс цветов»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
34	24.04.17-30.04.17	66. Разучивание танцевальной композиции «вальс цветов»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		67. Разучивание танцевальной композиции «вальс цветов»	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
35	01.05.17-07.05.17	68. Повтор пройденного материала	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		69. Повтор прыжков	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
36	08.05.17-14.05.17	70. Прыжки с поворотом	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		71. Повтор всех танцевальных композиций	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
37	15.05.17-21.05.17	72. Вращения на шагах.повтор изученного материала	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		73. Вращения в прыжке четверть поворота.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная

						проверка.
38	22.05.17-28.05.17	74. Импровизация на основе ранее изученных танцев	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		75. подготовка к открытому занятию	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
	29.05.17-31.05.17	76. Открытое занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		Итого по программе: 76 занятий				

Этап II

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Вводное занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
2	05.09.16-11.09.16	2. Изучение разминки	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		3. Изучение партерной гимнастики, растяжка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
3	12.09.16-18.09.16	4. Танцевальные игры, комбинации шагов и притопов.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		5. Ритмика, комбинации шагов.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
4	19.09.16-25.09.16	6. Растяжка ног и спины.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		7. Упражнения на ковриках на укрепление спины, танцевальная миниатюра.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

5	26.09.16-02.10.16	8. Танцевальная миниатюра, игра на развитие актерского мастерства.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		9. Подготовка к упражнениям лицом к станку. Танцевальная миниатюра.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
6	03.10.16-09.10.16	10. Изучение позиций ног и рук, растяжка	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		11. Открытое занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
7	10.10.16-16.10.16	12. Пор- де- бра, плие, Релеве лян, ронд де жам партер лицом к станку.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		13. Пор- де- бра, плие, Релеве лян, ронд де жам партер боком к станку	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
8	17.10.16-23.10.16	14. Пор- де- бра, плие, Релеве лян, ронд де жам партер на середине зала	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		15. Подскок и боковой галоп соло.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
9	24.10.16-30.10.16	16. Подскок и боковой галоп в парах, растяжка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		17. Повторение позиций ног и рук, растяжка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
10	31.10.16-06.11.16	18. Постановка танцевального номера. Вступление.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		19. Постановка танцевального	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная

		номера. Композиция.				Фронтальная проверка.
11	07.11.16- 13.11.16	20. Номер. Отработка эмоций по ролям	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		21. Номер выучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
12	14.11.16- 20.11.16	22. Номер выучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		23. Номер выучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
13	21.11.16- 27.11.16	24. Открытое занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		25. Вращения шене	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
14	28.11.16- 04.12.16	26. Вращения спирали.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		27. Игры на актерское мастерство, растяжка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
15	05.12.16- 11.12.16	28. Постановка танцевального номера, разучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		29. Постановка танцевального номера разучивание шагов и перестроений	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
16	12.12.16- 18.12.16	30. Постановка танцевального номера разучивание шагов и	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.

		перестроений				
		31. Растяжка ,повторение танцевальных номеров и миниатюр.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
17	19.12.16-25.12.16	32. Растяжка ,повторение танцевальных номеров и миниатюр.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		33. Растяжка ,упражнения у станка.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
18	26.12.16-01.01.17	34. Повторение танцевальных номеров	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		35. Повторение танцевальных номеров	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
	02.01.17-08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17-15.01.17	36. Открытое занятие.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		37. Упражнения для спины на коврик-мостик	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
20	16.01.17-22.01.17	38. Упражнения на выворотность ног-плие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		39. Отработка плие у станка и на середине	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
21	23.01.17-29.01.17	40. Упражнения на развитие шага	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		41. Отработка прыжков	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
22	30.01.17-05.02.17	42. Пор де бра у станка	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная

						Фронтальная проверка.
		43. Пор де бра на середине	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
23	06.02.17-12.02.17	44. Позии ног у станка 1,2.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		45. Позии ног на середине 1,2	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
24	13.02.17-19.02.17	46. 5 позиция ног у станка	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		47. 5 позиция ног на середине	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
25	20.02.17-26.02.17	48. Открытое занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		49. Вращения шене	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
26	27.02.17-05.03.17	50. Растяжка на ковриках-поперечный шпагат	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		51. Растяжка на ковриках-продольный шпагат	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
27	06.03.17-12.03.17	52. Разучивание танцевальной композиции	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		53. Разучивание танцевальной композиции				
28	13.03.17-19.03.17	54. Отработка батманов на коврикe	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		55. Отработка батманов у станка	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная

						Фронтальная проверка.
29	20.03.17-26.03.17	56. Вращения шене	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		57. Вращения спирали	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
30	27.03.17-02.04.17	58. Позиции рук : подготовительная , 1,2,3.	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		59. Позиции рук у станка	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
31	03.04.17-09.04.17	60. Позиции рук на середине	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		61. Позиции рук на коврике, на полу	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
32	10.04.17-16.04.17	62. Растяжка на коврике: шпагаты	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		63. Растяжка на середине: шпагаты	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
33	17.04.17-23.04.17	64. Повтор танцевальных композиций	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		65. Разучивание танцевальной композиций	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
34	24.04.17-30.04.17	66. Разучивание танцевальной композиций	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		67. Разучивание танцевальной композиций	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
35	01.05.17-	68. Повтор	очная	1	зал	Индивидуальная,

	07.05.17	пройденного материала				выборочная Фронтальная проверка.
		69. Ронд де жамб партер на середине	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
36	08.05.17- 14.05.17	70. Ронд де жамб партер у станка и на середине	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		71. Повтор всех танцевальных композиций	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
37	15.05.17- 21.05.17	72.Отработка шпагатов	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		73.Зачет по растяжке	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
38	22.05.17- 28.05.17	74.Импровизация	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		75.подготовка к открытому занятию	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
	29.05.17- 31.05.17	76.открытое занятие	очная	1	зал	Индивидуальная, выборочная Фронтальная проверка.
		Итого по программе:76 занятий				

Материалы, задания, упражнения используемые при освоении программы.

1. Музыкальная азбука.

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Счет. Ритм музыки. Темп музыки. Прослушивание мелодий различного характера. Прочитывание мелодии вслух. Прохлопование ритма. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

2. Детские танцы.

Детские игровые танцы, постановочные. Часто в танцах используются любимые детские сказочные герои. Элементы танца простые. Тренировочные элементы. На простых движениях отрабатывается музыкальная грамотность, координация. Азы танца. Изучаются: вару-вару, полька, гномики, морячки, веселая компания и т.д.

4. Элементы спортивного бального танца

Основные элементы. Характерные различия танцев друг от друга.

Европейская программа:

Медленный вальс: закрытые перемены (с ПН, с ЛН), Правый поворот, Левый поворот, проходящие перемены назад.

Полька : набор фигур не ограничен

Латиноамериканская программа:

Ча-ча-ча : основное движение, тайм-степ, нью-йорк, спот повороты, рука в руке.

Самба: основное движение, поступательное основное движение, виски самбы вправо и влево,

д.

5. Танцевальная импровизация.

Передать музыкальный характер. Эмоциональная составляющая импровизации.

Передать музыкальный характер. Соединения дыхания с движениями. Эмоциональная составляющая импровизации. Отображения образа в сюжетных танцевальных комбинациях. Соединение изученных стилей. Передача темы танца.

6.Общеразвивающие упражнения.

Ритмическая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения с предметами и без предметов (скакалка). Упражнения на выносливость (бег, прыжки и т.д.). Упражнения на координацию. Комплекс начинается с головы: шея, плечи, руки, пальцы, корпус (повороты, наклоны), бедра, ноги, стопы, прыжки, упражнения на равновесие.

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

2. Корректирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

1) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

2) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;
- мышц спины и пресса;
- мышц грудной клетки;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- мышц рук и ног.

3) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

4) Тренировка основных исходных положений.

5) Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

6) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

7. Партерная гимнастика.

Упражнение на коврике. Упражнение на гибкость, велосипед, растяжка, бабочка, лодочка, мостик, березка, столик. Описание некоторых упражнений из комплекса:

1 . В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги прямые, носки на себя, делаем глубокий вдох, на выдохе ложимся на ноги и лежим, ноги остаются прямыми, руками держимся за пятки, спина прямая.

2. В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги как можно шире, наклон к одной ноге, потом к другой и потом стараемся грудью лечь на пол и полежать, ноги не сгибать, носки вытянуты.

3. Поза бабочки, спина прямая, стопы сомкнуты, колени в разные стороны, коленями как крыльями, в области внутренних поверхностей бедер должно появиться натяжение.

4. Поза также, одну ногу поднимаем вверх и выпрямляем, руки в замке держат стопу, поочередно правую и левую ногу.

5. Лежа на спине, одну ногу к себе, обе ноги прямые. Поочередно потянуть к себе правую, затем левую ногу.

6. Из положения сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, из положения сидя, переходим в положении столик, и удерживаем себя, ноги согнуты в коленях, поднятие бедер вверх.

7. Упражнение на коврике. Упражнение на гибкость, велосипед, растяжка, бабочка, лодочка, мостик, березка, столик. Описание некоторых упражнений из комплекса:

- В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги прямые, носки на себя, делаем глубокий вдох, на выдохе ложимся на ноги и лежим, ноги остаются прямыми, руками держимся за пятки, спина прямая.

- В упоре сидя сзади, спина прямая, ноги как можно шире, наклон к одной ноге, потом к другой и потом стараемся грудью лечь на пол и полежать, ноги не сгибать, носки вытянуты.

- Поза бабочки, спина прямая, стопы сомкнуты, колени в разные стороны, коленями как крыльями, в области внутренних поверхностей бедер должно появиться натяжение.

- Поза также, одну ногу поднимаем вверх и выпрямляем, руки в замке держат стопу, поочередно правую и левую ногу.

- Лежа на спине, одну ногу к себе, обе ноги прямые. Поочередно потянуть к себе правую, затем левую ногу.

- Из положения сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, из положения сидя, переходим в положении столик, и удерживаем себя, ноги согнуты в коленях, поднятие бедер вверх.

- Мостик из положения лежа

- Из мостика поочередное поднятие ног вверх, нога прямая, носок вытянут

- Из положения лежа на спине, переход в положение Березка

- Из положение березка, поочередное опускание ног за голову

8. «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках – опускание и поднятие голову с прогибанием в поясничном отделе с последующем разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.

9. «Колечко». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед – медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув голову назад. Задача носками дотронуться до головы.

10. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки вытянуть вперед и поднять, а также поднять голову, грудь и ноги, все одновременно, и зафиксировать положение, покачаться как лодочка.

11.«Корзинка». Из положения лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руками взять за стопы, и поднять корпус и ноги, удержать позу.

12. «Маятник». Из положения лежа на спине, руки в стороны. Поднять ноги под углом 90^0 и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.

8. Развивающие игры.

Игры разной направленности. Игры на выносливость: «Белые медведи».

На внимание «Кошки - мышки». На координацию «Цапля и зайцы». На развитие творческой способности «Угадай кто?».

Игры разной направленности.

«Вспомни всё»

Цель игры:

1.Закрепление пройденного материала

2.Координирование позиций ног и рук

Игра с хореографическим уклоном. Направленную на закрепление основных позиций рук и ног. Играющие встают в одну линию (шеренгу), ведущий даёт задание. Например, 2-ая позиция ног, третья рук, и ведет счет до 2-х. За это время дети должны принять правильную позицию, кто встал правильно делает шаг вперед, кто не успел или сделал не правильно остается на месте. Выигрывает тот ребенок, который первый дойдет до финиша.

«День и ночь»

Цель игры:

1.Самостоятельно менять движение в соответствии со сменой музыкальных фраз;

2.Четко реагировать на начало и окончание музыки;

3.Творчески использовать знакомые танцевальные движения.

Описание: Ведущий включает музыку, играющие с началом музыки должны начать танцевать в соответствии музыки, они должны подобрать знакомые движения, когда ведущий выключает музыку, дети должны замереть, кто не успел, тот проиграл и садится, остальным включается второй отрывок, задание остается прежним и т.д.

«Повтори»

Преподаватель показывает подряд несколько элементов (движений) из разных танцев, которые уже прошли. Затем он вызывает любого игрока и просит его показывать то, что он показывал. Если ученик справился с заданием – становится водящим, если нет – ему присваивается 1 штрафное очко. В конце подсчитываются у кого меньше штрафных очков.

Игру можно усложнить – при вызове игрока, попросить его, чтобы он показал движения в обратном порядке.

9.Тестирование.

Тестирование физических качеств и танцевальных способностей. Тестирование проводится 2 раза в год: в начале года и в конце года. Физические навыки: статическая координация (равновесие), статическая координация – поза Ромберга, динамическая координация, активная гибкость позвоночника, эластичность мышц, динамическая сила мышц нижних конечностей, выносливость, эластичность мышц (растяжка), сила мышц нижних конечностей. Тестирование танцевальных способностей: танцевальная импровизация, ритмическое эхо, тест на память, сила ритма, тест на внимание, тест на координацию.