

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Сорочинского городского округа Оренбургской области*

Согласовано на
Педагогическом совете
протокол № _____
от «__» _____ 2011 г.

Утверждаю директор ЦДТ
_____ Пеннер Н.В.
«__» _____ 2011 г.

дополнительная общеразвивающая программа

«Современная пластика»

Составитель:

ГРИГОРЬЕВА ВЕРА ВЛАДИМИРОВНА

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

возраст детей: 4-17 лет

срок реализации программы: 8 лет

г. Сорочинск 2011 год

Содержание

1.	Пояснительная записка		
	1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	4
	1.2	Новизна дополнительной образовательной программы	4
	1.3	Актуальность, педагогическая целесообразность	4
	1.4	Цель и задачи дополнительной образовательной программы	5
	1.5	Отличительные особенности	5
	1.6	Возраст детей	7
	1.7	Сроки реализации дополнительной образовательной программы	7
	1.8	Формы и режим занятий	7
	1.9	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	8
	1.10	Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	9
2.	Учебный план		10
	2.1	I ступень обучения	
		2.1.1 Учебно-тематический план I ступени 1 года обучения	
		2.1.2 Учебно-тематический план I ступени 2 года обучения	
		2.1.3 Содержание программы I ступени 1 года обучения	
		2.1.4 Содержание программы I ступени 2 года обучения	
	2.2	II ступень обучения	
		2.2.1 Учебно-тематический план II ступени 1 года обучения	
		2.2.2 Учебно-тематический план II ступени 2 года обучения	
		2.2.3 Учебно-тематический план II ступени 3 года обучения	
		2.2.4 Содержание программы II ступени 1 года обучения	
		2.2.5 Содержание программы II ступени 2 года обучения	
		2.2.6 Содержание программы II ступени 3 года обучения	
	2.3	III ступень обучения	
		2.3.1 Учебно-тематический план III ступени 1 года обучения	

		2.3.2	Учебно-тематический план III ступени 2 года обучения	
		2.3.3	Учебно-тематический план III ступени 3 года обучения	
		2.3.4	Содержание программы III ступени 1 года обучения	
		2.3.5	Содержание программы III ступени 2 года обучения	
		2.3.6	Содержание программы III ступени 3 года обучения	
3.	Методическое обеспечение			
4.	Список литературы			
5.	Приложения			

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы

Программа «Современная пластика» имеет художественно – эстетическую направленность и ориентирована на приобщение детей к миру культуры одежды через создание и постановку театрализованных представлений коллекций моделей одежды, на обучение выразить сценический образ в движении, создания образа на подиуме, что способствует развитию личности детей и подростков и их социальной адаптации.

Программа является составной частью образовательного комплекса Детского театра моды «Милена», действующего на базе Центра детского творчества Сорочинского городского округа Оренбургской области.

1.2 Новизна дополнительной образовательной программы

Новизна образовательной программы «Современная пластика» заключается:

1. в комплексном использовании четырех методов обучения: метода музыкального движения, метод дефилирования, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса. Выбор основных методов основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей и подростков;

2. в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

1.3 Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время культурное развитие детей находится на низком уровне, и прививать любовь к творчеству и искусству необходимо начинать с дошкольного возраста. В духовной культуре человечества искусство красиво двигаться и владеть своим телом занимает особое значимое место. Этого невозможно достичь, если у детей не будет осознанного отношения к выразительности движений; понимания их образного значения; если они не овладеют образным языком танцевальных движений. Программа «Современная пластика» включает в себя элементы хореографии, ритмической гимнастики, пластики, дефиле. Занятия по программе способствуют формированию красивой и правильной осанки; развитию пластики и артистичности, чувства ритма и музыки. Дети обучаются базовым шагам и фигурам подиума; учатся красиво двигаться и владеть своим телом. Музыкальные ритмические занятия с элементами хореографии способствуют развитию у детей координации движения, пространственной ориентировки, укрепляют здоровье и повышают их жизненный тонус.

Педагогическая целесообразность программы определяется необходимостью в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка,

удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время.

1.4 Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: Создание условий для развития творческих способностей воспитанников, их изначальной природной одарённости, пластической культуры тела, умения выступать перед другими посредством занятий пластикой, гимнастикой, хореографией.

Задачи в области обучения:

- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности;

- сформировать теоретические знания в области музыкальной культуры;
- познакомить детей с элементами актерской техники;
- обучить естественно, грациозно двигаться, распределять пространство, работая в паре, группой, массой.

Задачи в области развития:

- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;
- развивать мотивацию воспитанников к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию, этюды;
- формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз.

Задачи в области воспитания:

- воспитывать эмоциональную отзывчивость на танцевальные композиции, творческую активность, применяя доступный хореографический материал;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- воспитывать культуру поведения и общения;
- формировать нравственные ценности и эстетическое отношение к элементам народно-характерного танца, как к источнику красоты и культуры разных народов.

1.5 Отличительные особенности

Отличием программы «Современная пластика» является поступенчатая организация учебного процесса с учетом возрастных особенностей детей:

I-ая степень обучения (4-6 лет, дошкольный возраст): *ребёнок-зритель и соучастник* танцевальных движений (при ведущей роли педагога), постепенно переходящий от игры «для себя» к игре, ориентированной на зрителя.

Задачи I ступени:

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
✓ Дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности. ✓ Формировать восприятие музыки, музыкально-слуховые представления. ✓ Обучить навыкам музыкально-двигательного движения. ✓ Познакомить детей с техникой движения на подиуме – дефиле.	✓ Развить умения ориентироваться в пространстве, организованности и самостоятельности. ✓ Развить мотивации на творческую деятельность. ✓ Развить у детей музыкально-ритмического чувства. ✓ Развить навыки и умения хождения в различных стилях на подиуме.	✓ Формировать потребности в здоровом образе жизни. ✓ Воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

II-ая ступень обучения (7-12 лет, школьный возраст): *ребёнок-содейтель-активный субъект*, участвующий в показе танцевальных движений и проходов.

Задачи II ступени:

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
✓ Обогащать детей новыми выразительными средствами пластического движения. ✓ Обучить детей стилям классического дефиле, авангардного дефиле и др.	✓ Совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп; развить пластику тела; развить двигательное воображение. ✓ Развивать физические данные ребенка, улучшение координации движений.	✓ Воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания. ✓ Воспитывать чувство коллективизма справедливости.

•**III-я ступень обучения** (13-17 лет, подростковый возраст): *ребёнок-содейтель- самостоятельный субъект, участвующий в постановке коллекции и предлагающий собственные идеи.*

Задачи III ступени:

Образовательные	Развивающие	Воспитательные
✓ Закрепить освоение хореографической азбуки. ✓ Обучить детей приемам актерского мастерства. ✓ Решать постановочные и художественные задачи средствами сценической и пластической выразительности. ✓ Уметь демонстрировать одежду разного ассортимента.	✓ Совершенствовать технику пластического танца. ✓ Развивать интерес к профессиональной деятельности модели.	✓ Сформировать осознанное отношение к занятиям. ✓ Воспитывать целеустремленность, настойчивость, трудолюбие.

1.6 Возраст детей.

Программа разработана для детей от 4 до 17 лет с учётом особенностей развития детей на каждой возрастной ступени.

1.7 Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения, реализуется в объёме 72 часов в год. Всего 576 часов.

1.8 Формы и режим занятий

Форма организации занятий – *групповая*, группа состоит из 8-12 детей. Занятия проводятся с сентября по май включительно 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа – 35 минут в I возрастной ступени, – 45 минут II и III ступень. Занятия проводятся в специально оборудованном помещении, удовлетворяющем санитарным требованиям. Используются следующие *формы занятий*: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

Основанием приема детей в группу служит медицинская справка о состоянии здоровья, наличие музыкального слуха, желание ребенка и тестирование.

Программа создана с учетом возрастных особенностей детей, нормативных документов, регламентирующих деятельность детских

объединений в учреждении дополнительного образования детей, нормам и требованиям СанПиНа.

1.9 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ступени обучения	Перечень знаний и умений, которыми должен овладеть ребенок к концу учебной ступени	Способы проверки ожидаемых результатов
I ступень	Должны знать: - Знать элементы музыкальной грамоты. - Знать направления хореографического зала по точкам. - Знать основные фигуры и порядок построения: линия, колонна, круг, диагональ, шахматный порядок и т.д. - Знать о технике движения на подиуме дефиле. - Чувствовать ракурс и позу. - Научиться развивать различные группы мышц. Должны уметь: - Уметь ориентироваться в пространстве. - Применять полученные знания музыкальной грамоты на практике. - Уметь дефилировать классической проходкой. - Исполнять упражнения выворотной, вытягивать подъем стопы. - Держать корпус при исполнении упражнений и уметь владеть центром тяжести тела.	Наблюдение, контроль и фиксирование результатов в индивидуальных картах наблюдения воспитанников студии Диагностика детей при приеме в группы. <i>Приложение 6</i> Анкетирование (Опрос родителей) <i>Приложение 1</i> Беседы с детьми. Мониторинг результатов <i>Приложение № 9</i>
II ступень	Должны знать: - Владеть танцевальной терминологией. - Освоить понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка. - Освоить понятия: координация, характер исполнения, легкость прыжка. - Усвоить позиции рук и ног в классическом, народном и современном танце. Должны уметь: - Иметь навыки актёрской выразительности. - Уметь различать динамические	Наблюдение за поведением на занятии. Тестирование по карточкам и в игровой форме. <i>Приложение 2</i> Диагностика на начало и конец учебного года. <i>Приложение 5,6</i> Промежуточная диагностика <i>Приложение 3</i>

	изменения в музыке; создавать музыкально-двигательный образ. - Уметь самостоятельно действовать и создавать. - Уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ. - Уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу. - Уметь ходить в различных стилях на подиуме.	Контрольные занятия <i>Приложение № 7</i> Мониторинг результатов <i>Приложение № 9</i>
III ступень	Должны знать: -Знать русский танец на следующих движениях: переменные ходы, припадания, притопы, “ключ” простой и дробный, простейшие дробы. -Значение терминов Джаз – модерн танца. - Партерные стили в современном танце. - Овладеть основами джаз – модерн танца. Должны уметь: - Самостоятельно исполнять сложные комбинации партерного экзерсиса. - Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве. - Правильно и выразительно исполнять изученные движения танца джаз – модерна. - Использовать техники современного танца в импровизациях. - Уметь свободно владеть своим телом. -Уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.	Наблюдения на занятиях. Контрольные занятия. <i>Приложение № 7</i> Диагностика на начало и конец учебного года. <i>Приложение 5,8</i> Промежуточная диагностика <i>Приложение 3</i> Мониторинг результатов <i>Приложение № 9</i>

1.10 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Основной формой подведения итогов обучения является участие детей в *показах коллекций моделей одежды, фестивалях, конкурсах разного уровня.* Кроме этого, формами подведения итогов по каждому модулю программы являются: дефиле, совместные вечера отдыха с родителями воспитанников и педагогами театра моды «Милена».

2 Учебный план

№	Название разделов	Ступени и года обучения								Все го
		I		II			III			
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Музыкальная грамота	17	17	9	-	-	-	-	-	43
2.	Азбука танца	-	-	10	-	-	-	-	-	10
3.	Азбука классического танца	-	-	-	15	15	13	10	14	67
4.	Элементы народного танца	-	-	12	15	15	13	10	-	65
5.	Эстрадный танец. Джаз – модерн	-	-	-	-	-	12	12	14	38
6.	Ритмический тренаж	17	14	-	-	-	-	-	-	31
7.	ОФП: общая гимнастика, партерная гимнастика, акробатические упражнения	12	9	8	-	-	-	-	-	29
8.	Дефиле	9	7	9	12	12	10	12	14	85
9.	Актерское мастерство	-	-	-	9	9	6	-	-	24
10.	Творческая деятельность: образные игры, импровизация	9	8	6	-	-	-	6	-	29
11.	Работа с солистами. Работа над техникой исполнения.	-	-	-	-	-	-	4	7	11
12.	Воспитательная работа: родительское собрание, праздники	8	7	7	8	8	8	8	8	62
13.	Репетиционно – постановочная работа	-	8	6	8	8	5	5	8	48
14.	Концертная деятельность	-	2	5	5	5	5	5	7	34
	ИТОГО:	72	72	72	72	72	72	72	72	536

В силу специфики занятий хореографическими видами деятельности (гимнастика, хореография, пластика и др.) деление плана на теоретическую и практическую части не производится. Теоретический материал дается в ходе практических занятий как пояснение, инструкция или рекомендация.

2.1 I ступень обучения

2.1.1 Учебно-тематический план I ступени 1 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Музыкальная грамота	5	12	17
3.	Ритмический тренаж	4	13	17
4.	ОФП: общая гимнастика, партерная гимнастика, акробатические упражнения	1	11	12
5.	Дефиле	4	5	9
6.	Творческая деятельность: образные игры, импровизация.	1	8	9
7.	Воспитательная работа	1	5	6
Итого:		18	54	72

2.1.2 Учебно-тематический план I ступени 2 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Музыкальная грамота	6	11	17
3.	Ритмический тренаж	4	10	14
4.	ОФП: общая гимнастика, партерная гимнастика, акробатические упражнения	1	8	9
5.	Дефиле	2	5	7
6.	Творческая деятельность: образные игры, импровизация.	1	7	8
7.	Воспитательная работа	1	4	5
8.	Репетиционно – постановочная работа	2	6	8
9.	Концертная деятельность	-	2	2
Итого:		19	53	72

2.1.3 Содержание программы I ступени 1 года обучения

ТЕМА «Вводное занятие»

Знакомство в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказ о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

ТЕМА «Музыкальная грамота» (Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

1. Характер музыкального произведения.

- Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
- Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.
- Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.
- Игра «Жуки и бабочки».

2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).

- Слушая музыку, определить ее темп (устно).
- Игра «Зайцы и охотник».
- Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
- Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.

3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).

- Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
- Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).
- Игра «Тихо и громко».

4. Ритмический рисунок.

- Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.
- Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).

- Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.
- Игра «Ку-чи-чи».
- На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

ТЕМА «Ритмический тренаж»

Упражнения для развития чувства ритма: изучение шагов притопов, хлопков, поворотов, сочетание движений исполняемых в такт и из-за такта музыки, начало и окончание движений одновременно с музыкой.

Строевые упражнения.

- построение в шеренгу и колонну по сигналу;
- перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию:
- повороты направо, налево переступанием по команде;
- перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом;
- размыкание по ориентирам; перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;
- бег «змейкой»;
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Общеразвивающие упражнения:

- ходьба бодрая, спокойная;
- ходьба на носках и с высоким подниманием бедра;
- сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками;
- стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями;
- основные движения головой;
- сочетание упоров с движениями ногами;
- упражнения на координацию рук и ног, на развитие точности и ловкости движений;
- комбинированные упражнения в стойках; приседания в сочетании с другими движениями;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
- прыжки па двух ногах, с продвижением вперед.

ТЕМА «ОФП»

Игровой стретчинг – это система работы с мышцами, суставами и связками тела, которая улучшает координацию движений, улучшает гибкость суставов и увеличение амплитуды их движения, повышает и увеличивает тонус, силу мышц, увеличивает выносливость, выравнивает осанку, стабилизирует психоэмоциональный фон:

- упражнения для стопы, вытянуть, сократить, развернуть подъем;
- «Велосипед»;
- «Бабочка» (летит, отдыхает);
- поднятие ног на 90 с позиции стоя и лежа;
- «Берёзка»;
- упражнение на растяжку, наклоны вперед, влево, вправо;
- «Рыбка»;

- «Рыбка поплыла»;
- «Лягушка» (лёжа, сидя);
- Упражнение на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей и многое другое.

ТЕМА «Дефиле»

Дефиле особая техника движения (походки) на подиуме, сцене и в любом другом пространстве. Развитие равновесия, изучение позиций рук и ног, модельных остановок, поворотов, проходов.

ТЕМА «Творческая деятельность» (Комплекс упражнений игровой ритмики). Из мира игры в мир хореографии – музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования (импровизация педагога) «Режиссёр», «Зоопарк», «Лесная лужайка», «Кукловод», «Замирайка» и др.

Имитационные игры - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый мишка", "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида - прощение - радость".

ТЕМА «Воспитательная работа»

- Тематические праздники внутри группы.
- Родительские собрания. Темы бесед в приложении.

2.1.4 Содержание программы I ступени 2 года обучения

ТЕМА «Вводное занятие»

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов

ТЕМА «Музыкальная грамота»

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).

2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка).

3. Такт.

- творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.

- игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».

- хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкально размера;

- гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4, 4/4 и 3/4

- Музыкальный жанр.
- Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
- Игра: «Марш – полька – вальс»

ТЕМА «Ритмический тренаж»

Музыкальные пространственные упражнения: различные перестроения, маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка, ходьба парами, змейкой, звёздочкой.

Строевые упражнения:

- строевые приемы «Направо!», «Налево!». «Кругом!» при шаге на месте, переступанием;
- строевой шаг на месте, походный шаг с передвижением;
- упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении с одновременным поворотом взявшись за руки и по ориентирам.
- ходьба и бег с ускорением и замедлением.
- походный шаг в передвижении, строевой шаг на месте;
- ходьба и бег по сигналу, с остановками, с изменением направления («змейкой»), на внимание;

Общеразвивающие упражнения:

- ходьба на полупальцах, на носках, на пятках;
- бег легкий, широкий, пружинящий, передающий различные образы;
- бег на месте легкий, острый, с остановками;
- различные виды галопа, подскоков;
- прыжки на месте па двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в сочетании с различными движениями рук;
- упражнения на различные группы мышц.

ТЕМА «ОФП»

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».

3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».

4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».

5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».

6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка»,

«Мельница».

7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».

8. Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».

ТЕМА «Дефиле»

1. Постановка корпуса.

2. Закрепление позиций рук и ног, модельных остановок.

3. Базовая модельная позиция

4. Изучение модельного шага (half)

5. Классическая проходка по подиуме, сцене.

6. Изучение базового поворота (base turn) Упражнения на развитие равновесия: «Лебедь», «Часики», «Пингвин», «Фламинго» и т. д.

ТЕМА «Творческая деятельность»

1. Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес».

2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).

3. Игра «Зверушки – наострите ушки».

4. Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

ТЕМА «Воспитательная работа»

- Тематические праздники внутри группы.

- Родительские собрания. Темы бесед в приложении.

ТЕМА «Репетиционно – постановочная работа»

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответствующее значение. Исполнительский репертуар подбирается с учетом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе ее развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в процессе

постановочной работы является воспитание у учащихся творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких-либо успехов.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

- Дать общую характеристику танца:
 - рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный);
 - рассказать сюжет танца.
- Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
- Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова).

- Разучивание движений танца.
- Постановка коллекции по выбору педагога.

ТЕМА «Концертная деятельность»

Участие в концертах.

2.2 II ступень обучения

2.2.1 Учебно-тематический план II ступени 3 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Музыкальная грамота	2	7	9
3.	Азбука танца	3	7	10
4.	Элементы народного танца	4	8	12
5.	ОФП: общая гимнастика, партерная гимнастика, акробатические упражнения	1	7	8
6.	Дефиле	4	5	9
7.	Творческая деятельность: образные игры, импровизация.	1	5	6
8.	Воспитательная работа: родительское собрание, праздники	1	4	5
9.	Репетиционно – постановочная работа	2	4	6
10.	Концертная деятельность	1	4	5
Итого:		21	51	72

2.2.2 Учебно-тематический план II ступени 4 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Азбука классического танца	4	11	15
3.	Элементы народного танца	4	11	15
4.	Дефиле	2	10	12
5.	Актерское мастерство.	1	8	9
6.	Воспитательная работа: родительское собрание, праздники	1	5	6
7.	Репетиционно – постановочная работа	2	6	8

8.	Концертная деятельность	1	4	5
Итого:		17	55	72

2.2.3 Учебно-тематический план II ступени 5 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Азбука классического танца	4	11	15
3.	Элементы народного танца	4	11	15
4.	Дефиле	2	10	12
5.	Актерское мастерство.	1	8	9
6.	Воспитательная работа: родительское собрание, праздники	1	5	6
7.	Репетиционно – постановочная работа	2	6	8
8.	Концертная деятельность	1	4	5
Итого:		17	55	72

2.2.4 Содержание программы II ступени 3 года обучения

ТЕМА «Вводное занятие»

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов

ТЕМА «Музыкальная грамота»

1. Формирование умения свободно ориентироваться в танцевальной музыке и анализировать ее (определять темп, характер, муз.размер, характерный ритм, особенности мелодии и аккомпанимента, строение).
2. Формирование навыков грамотно исполнять программные танцы, умение свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса, владеть сценической площадкой и ансамблевой техникой, музыкально и выразительно исполнять.
3. Определение строения музыкального произведения.
4. Формировании умений координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе.
5. Определение на слух танцевального жанра
6. Определение темпа, характера, метроритма, строения
7. Темповые обозначения: адажио - медленно, виво - живо, ленто - протяжно, ларго - широко, анданте - не спеша, аллегро - скоро, бодро –

применительно к практическому материалу

ТЕМА «Азбука танца»

- Шаги:

- бытовой,
- танцевальный легкий шаг с носка,
- на полупальцах,
- легкий бег,
- шаг с подскоком,
- боковой подскок – галоп,
- бег легкий с оттягиванием носков;

- Упражнения у станка. Апломб. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со 2 полугодия – держась одной рукой). Позиции – 1, 2, 3. позиции рук – подготовительная 1, 2, 3-ю (разучивания на середине при неполной выворотности) затем держась рукой, боком к станку.

- Позиции ног: I-я, III-я, VI-я

- Подготовка к изучению позиций рук

- этюд «Воздушный шар»

- Танцевальные положения рук:

- на поясе,
- за юбочку,
- за спиной,
- на поясе в кулачках.

- Выдвижение ноги (battement - tendu): Батман тандю – движения вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучают лицом к станку по 1,3 позициям вначале в сторону, вперед, в конце года назад).

- вперед по VI позиции,
- в сторону по I, III позиции.

- Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции

- То же в сочетании с п/присяданиями

- Прыжки (allegro) saute по VI позиции

- Деми-плие – приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног: изучается лицом к станку по 1, 2, 3 позициям.

- Деми рон де жамб пар тер – круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается лицом к станку с 1 позиции по точкам – вперед, в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек ку де пье (обхватывает щиколотку опорной ноги) – развивает выворотность и подвижность ноги, «условное» - развивает сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорой.

ТЕМА «ОФП»

- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем

прогиба назад: «Змея», «Корзиночка», «Мостик», «Кораблик», «Качели», «Кузнечик», «Скорпион», «Кошечка».

- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Книжка», «Летучая мышь», «Страус», «Веточка», «Черепашка», «Волчонок».

- Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Маятник», «Месяц», «Орешек», «Муравей», «Луна».

- Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Зайчик», «Веревочка», «Белочка», «Велочипед», «Лесенка», «Жучок», «Хлопушка».

- Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок».

- Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница», «Дощечка», «Пловцы».

- Упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Ласточка», «Цапля».

ТЕМА «Дефиле»

- Положение ног в 3-й закрытой позиции:

- развернутость носков ног наружу, согнутое колено, нога на носке;

- положение рук:

- свободно-пластичное вдоль тела;

- положение головы:

- голова прямо, взгляд вперед, подбородок горизонтально полу;

- положение плечевого пояса:

- расслабленно, плечи опущены, лопатки разведены;

- осанка:

- подтянутая, спина напряжена, живот втянут.

- Основной модельный шаг:

- шаг с каблука, прямой ноги, с выносом бедра;

- умеренная ширина шага, «линия пятки»;

- чуть заметные движения плечевого пояса в противовес выносу бедра;

- движения рук помогают общему движению.

ТЕМА «Творческая деятельность»

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я-художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

В содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений, образные игры.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме или проводятся отдельными уроками по темам.

ТЕМА «Воспитательная работа»

- Работа по формированию личности ребёнка. Работа с семьёй.

Работа с семьёй проводится на протяжении всего учебного года: организационные собрания, итоговые собрания, посещение концертов, совместные мероприятия, пошив костюмов. Темы бесед в приложении.

ТЕМА «Репетиционно – постановочная работа»

- Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова).
- Разучивание движений танца.
- Постановка танцев, работа над исполнительским мастерством.
- Постановка коллекции по выбору педагога.

ТЕМА «Концертная деятельность»

Участие в концертах, смотрах, конкурсах.

2.2.5 Содержание программы II ступени 4 года обучения

ТЕМА «Вводное занятие»

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов

ТЕМА «Азбука классического танца»

1. Постановка корпуса, апломб.
2. Позиции рук, ног
3. Изучение позиций ног: I, II, III, IV, V позиций в конце года.
4. Изучение позиций рук.
5. Постановка рук.
6. Подготовительное положение, I, II, III позиции.
7. Экзерсис у станка
8. Экзерсис у палки:

9. В начале года лицом к палке, в конце - боком.

- Battement tendu в сторону, I п.
- Battement tendu вперед, назад, I п.
- Preparation.
- Demi phe I, II, III, V, в конце года по IVn.
- Demi - rond dt jambe par terre.
- Passe par terre.
- Battement tendu из V позиции в сторону, вперед, назад.
- Положение ноги на soi de pied.
- Battement tendujete из I и V позиции
 - в сторону;
 - вперед;
 - назад.
- Battement frappe вперед на 45 на один такт 2/4 Battement frappe назад на 1/4 такта.
- Releve на полупальцы.
- Petit Battement на soi de pid.
- Grandplie.
- Battement fondu - в сторону, Вперед, назад на 45.
- Temps releve par terre, en gehorg и en dedens.
- Battement releve lend на 45 в сторону, вперед, назад,
- Round de jambe en lair, (без вращения). Round de jambe en Her em
- deerons и en dedans
- Grand Battementjete - в сторону, вперед, назад.
- Battement releve.
- Battement developel lope.
- Перегибы корпуса. Упражнения на середине станка.

ТЕМА «Элементы народного танца»

1. Позиции ног: пять открытых, пять прямых, пять свободных.
2. Позиции рук: 7 позиций.
3. Положение ног рук.
4. Положение корпуса, головы, кисти.
5. Экзерсис у палки.
 - Приседания.
 - полуприседания медленные;
 - с наклоном корпуса;
 - Приседания с подъемом на полупальцы и наклоном корпуса;
 - быстрые полуприседания;
 - полуприседания с поворотом коленей.
 - Упражнения на развитие подвижности стопы.
 - подготовительные упражнения;

- перевод ноги с носка на пятку и обратно;
- с полуприседанием на опорной ноге.
- Маленькие броски.
- подготовительные упражнения;
- маленькие броски. Основной вид.
- Круговые движения ноги по полу.
- пополуноском;
- пополупяткой;
- восьмерка.
- Каблучные упражнения.
- Низкие и высокие развороты ноги.
- подготовительные упражнения;
- низкие развороты ноги, медленные;
- высокие развороты ноги, медленные.
- дробные выстукивания.
- по 1 позиции;
- каблуком;
- каблуком и пальцем.
- Упражнения с ненапряженной стеной.
- «от себя» и «к себе».
- Подготовка к «веревочке».
- «винт».
- Зигзаги «Змейка»
- подготовительные упражнения;
- зигзаги одинарные;
- двойные.
- Раскрывание ноги на 90.
- Большие броски.

ТЕМА «Дефиле»

- Закрепление знания, навыки, полученные в третьем году обучения
- основной шаг с выносом ноги из-за такта, без поворота;
- поворот на полупальцах с переносом тяжести на другую ногу на 180 °;
- линия движения: интервал, распределение пространства;
- согласованность движений, одновременность поворотов;
- две линии движения: интервал, согласованность, распределение пространства;
- расчет шагов (4/4 - 8 шагов), движение основным шагом по одному.
- отработка движений одной линией без музыки и на музыке.
- отработка движения основным шагом в 2 линии по 3 человека на встречу друг другу.
- шаг-поворот на 180°.

- движение до середины с плавным поворотом на 4-й шаг на 180° по одному с рукой (без руки).
- вариант шага-поворота: с «общением» друг с другом. Вариант шага-поворота с перекрещиванием рук.

ТЕМА «Актерское мастерство»

- Сценический грим.
- Сценическое движение.
- Этюды. Пантомима.

Учить воспитанников передавать образы и их характеры, умению перевоплощения из неодушевленных предметов в одушевленные; передавать настроение людей и т.д.

ТЕМА «Воспитательная работа»

- Тематические праздники внутри группы – 8 марта, 23 февраля, Новый год.
- Родительские собрания. Темы в приложении.

ТЕМА «Репетиционно – постановочная работа»

Построение и рисунок в групповых и массовых танцах.
Постановка коллекции по выбору педагога.

ТЕМА «Концертная деятельность»

Участие в концертах, смотрах, конкурсах.

2.2.6 Содержание программы II ступени 5 года обучения

ТЕМА «Вводное занятие»

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов

ТЕМА «Азбука классического танца»

- Demi phe с включением поворотов и полу поворотов от станка к станку.
- battement tendu, Battement tendu jete с добавлением hjir le pied (double battement cou – de – pied)
- petit battement cou – de – pied
- rond de jamb parterre в соединении grand random на 90
- rond de jamb an leir на всей стоне.
- battement tendu на 45 на полупальцах.
- battement frappe на полупальцах.
- battement develohhe passe на 90, т.е. переход из одного направления в
- другое направление, из одной позы, является связующим движением в
- упражнениях с положением работающей ноги на 90.
- grand Battement jete с добавлением поз классического танца ecorree, croise,

- effoske.
- allegro - Прыжки.
- temp leve soute (I, II, V).
- changement de pied.
- pas eshappe на II позицию (без остановки).
- pas essamble Pas jete
- упражнения на середине.

Продолжаем закреплять и изучать позы классического танца.

- Переносим прыжки на середину.
 - arabesques - узорчатый орнамент, возникший в подражание арабскому стилю. В классическом танце существуют 4 арабески. Вначале изучают только три. Работающая нога пока не поднимается от Пола, поэтому изучаемые Arabesques представляют собой лишь схему движения.
 - temps lie partepе-это серия слитных взаимосвязанных движений рук, ног, головы и корпуса, слитность перехода из одной позы в другую;
 - характер танца;
 - движения - плавный. Музыкальный размер 4/4, 3/4 4. изучается на два такта.

ТЕМА «Элементы народного танца»

- Проработка и закрепление изученных движений.
- Увеличивается объем движений у станка.
 - полные приседания (Plie);
 - вытягивания ноги (Battement tendu);
 - броски вытянутой ноги (Battement tendu jete);
 - ковырялочка открытая, закрытая;
 - полукруг ногой по полу каблуком;
 - восьмёрка;
 - Battement fondu (фиксировать открытое и закрытое положение ноги);
- в молдавском характере:
 - подготовка к верёвочке, верёвочка (в венгерском характере):
 - а) с акцентом вверх (синкопа);
 - б) с подниманием на полупальцы опорной ноги;
 - мягкое открывание ноги на 45 градусов;
 - поднимание на полупальцы на одной ноге;
 - присядка (для мальчиков);
 - а) присядка с ковырялочкой;
 - б) присядка в комбинации с хлопашкой;
- Экзерсис на середине.
 - позиции рук;
 - прыжки (отрабатывать легкость прыжка) ;
 - движения по диагонали:(молоточек,крутки);
 - танцевальные шаги (изучить виды ходьбы, учить ходить под музыку в

зависимости от её вариаций);

- гармошка;
- шаги с пике.

ТЕМА «Дефиле»

- Закрепление знания, навыки, полученные в третьем году обучения
- основной шаг с выносом ноги из-за такта, без поворота;
- поворот на полупальцах с переносом тяжести на другую ногу на 180 °;
- линия движения: интервал, распределение пространства;
- согласованность движений, одновременность поворотов;
- две линии движения: интервал, согласованность, распределение пространства;
- расчет шагов (4/4 - 8 шагов), движение основным шагом по одному.
- отработка движений одной линией без музыки и на музыке.
- отработка движения основным шагом в 2 линии по 3 человека на встречу друг другу.
- шаг-поворот на 180°.
- движение до середины с плавным поворотом на 4-й шаг на 180° по одному с рукой (без руки).
- вариант шага-поворота: с «общением» друг с другом. Вариант шага-поворота с перекрещиванием рук.

ТЕМА «Актерское мастерство»

Общение со зрителем. Хореография, как средство создания мира, общения чувств и эмоционального контакта. Вовлечение зрителя в общий замкнутый круг действий.

ТЕМА «Воспитательная работа»

праздники, посвященные знаменательным датам, именинникам. Собрания для родителей, открытое занятие «Класс-концерт», беседы. Темы в приложении.

ТЕМА «Репетиционно – постановочная работа»

Построение и рисунок в групповых и массовых танцах.
Постановка коллекции по выбору педагога.

ТЕМА «Концертная деятельность»

Участие в концертах, смотрах, конкурсах.

2.3 III ступень обучения

2.3.1 Учебно-тематический план III ступени 6 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Азбука классического танца	4	9	13
3	Элементы народного танца	4	9	13
4	Эстрадный танец. Джаз – модерн.	2	10	12
5	Дефиле	2	8	10
6	Актерское мастерство	1	5	6
7	Воспитательная работа: родительское собрание, праздники	1	5	6
8	Репетиционно – постановочная работа	1	4	5
9	Концертная деятельность	1	4	5
Итого:		18	54	72

2.3.2 Учебно-тематический план III ступени 7 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Азбука классического танца	2	8	10
3.	Элементы народного танца	2	8	10
4.	Эстрадный танец. Джаз – модерн	2	10	12
5.	Дефиле	2	10	12
6.	Творческая деятельность	1	5	6
7.	Работа с солистами. Работа над техникой исполнения	1	3	4
8.	Воспитательная работа: родительское собрание, праздники	1	5	6
9.	Репетиционно – постановочная работа	1	4	5

10	Концертная деятельность	1	4	5
Итого:		15	57	72

2.3.3 Учебно-тематический план III ступени 8 года обучения

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Азбука классического танца: экзерсис у станка, на середине.	4	10	14
3.	Эстрадный танец. Джаз – модерн	4	10	14
4.	Дефиле	2	12	14
5.	Работа с солистами. Работа над техникой исполнения	2	5	7
6.	Воспитательная работа: родительское собрание, праздники	1	5	6
7.	Репетиционно – постановочная работа	2	6	8
8.	Концертная деятельность	1	6	7
Итого:		18	54	72

2.3.4 Содержание программы III ступени 6 года обучения

ТЕМА «Вводное занятие»

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов

ТЕМА «Азбука классического танца»

- Движение у станка
 - Demi plie (мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных движениях. Тело подготавливается к более сложным движениям);
 - Battement tandu (активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц) ;
 - Battement tandu jete (отрабатывается техника исполнения);
 - Pond de jambe parterr (отрабатывается подвижность и выворотность тазобедренного сустава);
 - Rond de jambe parterr en dehors et en dedans;

- Developpe (отрабатывается подвижность и выворотность тазобедренного сустава);
- Relevs Lents на 90градусов (отрабатывается подвижность и выворотность тазобедренного сустава);
- Crاند Battement jete(вырабатывает натянутость ног в воздухе);
- Releve (отрабатывается медленный подъем корпуса на полупальцах).
- Экзерсис на середине (повторяется и отрабатывается):
 - позиции рук: подготовительное положение, I ,II , III , позиции перевод рук из позиции в позицию;
 - plie;
 - Battement tendu;
 - Battment tendu jete;
 - Grand Battement jete;
 - отрабатываются прыжки :
 - chandement de pied;
 - pas echappe;
 - saufe.

ТЕМА «Элементы народного танца»

- Движения у станка:
 - полуприседания;
 - полные приседания;
 - вытягивания ноги (Battement tandu);
 - броски вытянутой ноги (Battement tandu jete);
 - подготовка к верёвочки, верёвочка (в венгерском характере) (отработать выворотное положение ног, точное возвращение ноги в позицию);
 - а) с акцентом вверх (синкопа);
 - б) с подниманием на полупальцы опорной ноги
 - упражнения на развитие подвижности стопы:
 - а) увеличение количества переводов работающей ноги с носка на каблук,
 - б) в сочетании с полуприседанием.
 - упражнения с ненапряжённой стопой:
 - а) мазки, акцентируя движения «к себе»,
 - б) мазки «от себя » и «к себе » с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги,
 - в) мазки от себя и к себе с последующим переступанием на работающую ногу.
 - дробные выстукивающие:
 - а) каблучная дробь,
 - б) дробь в трилистник.
 - вращательные движения: круг пяткой работающей ноги по полу с поворотами пятки опорной ноги.

- раскрытие работающей ноги на 90 градусов (battement developpe) в сочетании с ударом пятки опорной ноги.
- большие броски (grand batten jete) в трёх направлениях:
 - а) с опусканием на каблук работающей ноги,
 - б) с опусканием на каблук и с полуприседанием на опорной ноге.
- Особенности казачьего танца (музыки, хореографической лексики, характера исполнения).
 - Различия в женской и мужской пляске.
 - Разнообразие и характерные черты русских хороводов, кадрили,
 - перепляса.
 - работа рук в танце;
 - навыки работы с платочком;
 - поклон;
 - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», «ковырялочка»;
 - ходы: простой, на полупальцах, боковой, приставной, боковой ход «припадание» по VI позиции, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
 - подготовка к «дробям»:
 - притопы, удары полупальцами, удары каблуком;
 - хлопки и хлопучки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу.
- Особенности греческого танца «Сиртаки»:
 - положение рук в танце сиртаки;
 - боковое движение с выпадом, боковая пробежка влево и вправо, кик, пружинный шаг, шаг взакрест вперед и назад, движение «туда - обратно», сгибание колен.

ТЕМА «Эстрадный танец. Джаз – модерн»

Знакомство с движениями и комбинациями на основе новых стилей и направлений эстрадного танца. Составление этюдов, изучаются пантомимные движения, игровые этюды. Знакомство с импровизацией.

Джаз-модерн.

- Позиции и положения рук, ног.
 - позиции ног в положении «сидя»;
 - позиции рук;
 - положение рук;
 - перевод рук в различные позиции и положения.
- Понятия isolation и levels.

Техника isolation - основа джаз-танца, хотя в модерн-танце так же используют эту технику. Изолируемые центры и их части. Постановка корпуса. Параллелизм и оппозиция. Моноцентрика и полицентрика.

Levels.

Виды levels.

- Методика изучения isolation на различных levels.
- Голова (стоя и сидя):
 - наклоны (вперед, назад, в сторону);
 - повороты (в сторону);
 - «маятник»;
 - круг.
- Плечи (стоя и сидя, параллелум):
 - ascent (вверх, вниз, вперед, назад);
 - полукруг;
 - круг.
- Грудная клетка (сидя и стоя) ascent (в сторону, вперед, назад).
- Вверх корпуса (стоя):
 - bend and bounce (вперед, в сторону, назад);
 - side stretch;
 - table top (вперед, в сторону);
 - bodu bend deti - plie с последующим stretch;
 - relax.
- Pelvis (в полуприседании):
 - медленные isolation (вперед, назад, в сторону);
 - ascent (вперед, назад, в сторону);
 - hip cross (с возвращением в центр);
 - полукруг;
 - круг;
 - hip lift.
- Ноги (стоя):
 - knee raise;
 - battement tendu point-flex;
 - isolation пальцев;
 - круги стопы;
 - knee raise с наклоном верха корпуса вперед;
 - led extension point-flex;
 - kick ball change.
- Ноги (сидя):
 - point flex стопы;
 - isolation пальцев;
 - круги СТОНЫ;
 - круги от колен.
- Руки (Стоя и сидя).
 - flex кисти;
 - круги кистью;
 - круги предплечьем;

- тряска кисти.
- Понятия contract and release.
Самое главное отличие джаз-модерн танца от других направлений - это использование контракшен (сжатия), релиз (расширение, растяжение) тела во время движения.
- Упражнения в партнер.
- Упражнение на дыхание.
- Упражнения в скрещенной позиции.
- В second позиции.
- В first позиции.
- Скручивания в различных позициях.
- Лежа на спине.
- Стоя на коленях.
- Небольшие комбинации на проучивание contrast, release and arch в разных levels.
- Упражнения на середине зала.
- Demi plie с контракцией.
- Battement tendu:
 - point flex;
 - kick-ball.
- Battement tendu j ete:
 - с переступанием;
 - с падением.
- Round de jambe terre en dehors и en dedans:
 - с удлиненным шагом;
 - со скручиванием корпуса.
- Battement fondu в координации с движением руки и головы.
- Battement releve lent на 90°.
- Battement develop point - Hex.
- Grand battement j ete:
 - point - Hex;
 - с переступанием;
 - с подскоком.
- Джаз ходы и шаги.
- Tap.
- ster.
- Flat ster.
- Double ster.
- Triplet ster.
- Tach ster.
- Tilt (бедрями вперед).

- Levels change (просмы).
- Из «сидя» в «лежа на спине».
- Из «на коленях» в hip sit.
- Из «на коленях» лечь на бок.
- Из «на животе» в «стоя» (через ход на руках).
- Из «стоя» лечь на бок.
- Из «на коленях» лечь на живот.
- Из «на животе» в «стоя» (через ход на руках к коленям).
- Из «стоя» в «на коленях» (одна «затем 2» и обратно).
- Из «стоя» в лежа на спине (через squalling level и сидеть).
- Из стоя лечь на бок (через колени с помощью рук).
- Из «лежа на спине» - на животе (через roll).
- Простые джаз вращения.
- Walking трехшаговое.
- Трехшаговое вращение с ja walk.

Акробатика. Продолжается работа над техникой исполнения упражнений. Изучение перекидного мостика.

ТЕМА «Дефиле»

- Отработка шага, положения рук, головы без музыки и под музыку по одному, линией и в 2 линии навстречу друг другу. Распределение пространства и линии.
- Шаг-проходка. Шаг в сторону с поворотом на 360° с небольшим перекрестом ног и продолжением шага в сторону.
- Демонстрация шага-проходки. Отработка по одному, без рук и с руками, под музыку (без музыки), в группе по 10-12 человек одновременно.
- Поворот на месте на 360°. Положение ног. Устойчивость позиции. Положение корпуса. Опережающий поворот головы. Положение рук. Перекрест ног с подъемом на полупальцах и поворотом вокруг своей оси со сменой опоры на противоположную ногу. Основная позиция с другой ноги.
- Основной шаг-комбинация (с поворотом на 360°). Основной шаг (на 4 й шаг) - шаг-полный поворот и продолжение движения вперед без выноса ноги из-за такта.
- Выпад в сторону. Выпад в сторону без руки и с рукой из основной позиции. Рука на бедро или в сторону. Вариант с перекатом.
- Шаг-композиция с выпадом в сторону. Основной шаг (на 4-й шаг) - выпад в сторону, продолжение движения вперед, поворот на 180°, без руки и с рукой.
- Вариант: с выпадом, быстрым перекатом с ноги на ногу и продолжением движения вперед, поворот на 180°.
- Вариант: основной шаг (на 4-й шаг) - выпад в сторону, пауза, воз врат в предыдущее положение, продолжение движения вперед, поворот на 180° с выносом руки в сторону.

- Демонстрация шага с выпадом. Отработка по одному, в паре, в линии, в 2 линии без музыки и под музыку.
- Движение навстречу друг другу, как бы обходя друг друга. С другой ноги.

ТЕМА «Работа с солистами. Работа над техникой исполнения»

Индивидуальная работа с солистами для разучивания сольных номеров и сольных партий в массовых танцах, а так же для работы над техникой исполнителей и эмоциональностью.

В классическом танце на середине зала: позы, Allegro. Уделить внимание точности, выворотности, натянутости стоп, положению корпуса, головы, рук.

В народном танце на середине зала: уделить внимание на точную передачу характера народа, которому соответствует то или иное движение. Эстрадный танец. Работа над динамикой.

ТЕМА «Актерское мастерство»

Тренинг на раскрепощение (внутреннее и внешнее);

- Игры на эмоциональное раскрепощение;
- Этюды на заданные темы или свободную тему.
- Знакомство сценическим действием:
 - внимание - закон сценического действия,
 - воображение - основа действия,
 - образ (внешний и внутренний),
 - сценическая задача (движение-действие),
 - взаимодействие и общение.
- Отработка навыка публичного выступления (отработка приёмов создания образа посредством различных методик театрального мастерства, преодоление комплекса «боязни сцены», создание «ситуации успеха»).

ТЕМА «Воспитательная работа»

Работа с семьёй проводится на протяжении всего учебного года: организационные собрания, итоговые собрания, посещение концертов, совместные мероприятия, пошив костюмов. Темы бесед в приложении.

ТЕМА «Репетиционно – постановочная работа»

- Композиция и постановка танца. Познакомить воспитанников с законами драматургии. По классическим нормам сюжет произведения, как сложное целое, подразделяется на экспозицию и развязку.
- Самостоятельная работа над образом в танце. Составление композиций и постановка танца по выбору педагога.
- Постановка коллекции и показ коллекции одежды в виде классического дефиле или театрального шоу-программы.

ТЕМА «Концертная деятельность»

Участие в концертах, смотрах, конкурсах.

2.3.5 Содержание программы III ступени 7 года обучения

ТЕМА «Вводное занятие»

Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности. Решение организационных вопросов

ТЕМА «Азбука классического танца»

•Экзерсис у станка. Увеличения темпа исполнения:

- Demi plie(мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных движениях. Тело подготавливается к более сложным движениям);
- Battement tendu(активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц);
- Battement tendu jete(отрабатывается техника исполнения);
- Rond de jambe parter отрабатывается подвижность и выворотность тазобедренного сустава);
- Battement frappe;
- Battement fond
- Pond de jambe parter en dehors et en dedan в сочетании с pant de pas;
- Passe par ter;
- положение ноги surle con-de-pied вперёд-основное, назад-условное;
- Battement frappe на 45 градусов;
- Develope;
- Relevs lent на 90градусов;
- Grand Battement jete.

•Экзерсис на середине:

- позиции рук: подготовительное положение, I , II, III, позиции переводы рук из одной позиции в другую позицию.
- прыжки усложняются (на месте и по диагонали):
- Changement de pied;
- Pas echappe;
- Sante.

ТЕМА «Элементы народного танца»

•Движения у станка (перечень упражнений характерного тренажа)

- полные приседания;
- вытягивания ноги (Battement tendu);
- броски вытянутой ноги (Battement tendu jete);

- подготовка к верёвочке:
 - с акцентом вверх (синкопа);
 - с подниманием на полупальцы опорной ноги.
- верёвочка:
 - двойная;
 - тройная;
 - с разворотом бедра работающей ноги.
- каблучное упражнения;
 - ковырялочка открытая, закрытая;
 - вращательные движения: круг пяткой работающей ноги по полу с поворотами пятки опорной ноги.
 - восьмёрка;
 - упражнения с ненапряжённой стопой:
- мазки, акцентируя движения к « себе»;
- мазки с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги,
- мазки с последующим переступанием на работающую ногу.
- Battement fondu (в молдавском характере);
 - дробные выстукивание:
- каблучная дробь,
- дробь трилистник.
- мягкое открывание ноги на 90 градусов (Battement developpe);
- большие броски (Drand Battement jete);
- поднимание на полупальцы (Peleve);
- перегибы корпусом в сторону, назад.
- Экзерсис на середине:
 - позиции рук;
 - прыжки;
 - танцевальные комбинации;
 - движения по диагонали:
 - танцевальные шаги с руками;
 - припадания;
 - подскоки;
 - подскоки с ударами;
 - моталочка в повороте с ковырялочкой;
 - дробь;
 - вращения (усложняются):
 - бег;
 - крутки с дробями.
- Особенности испанского танца (музыки, характера исполнения), основные движения, позы, положение рук, выстукивающие элементы. Характерные черты русского танца « Барыня»: положения рук, ходы, характер исполнения.
- Особенности цыганского танца

Особенности кочевого образа жизни цыган, характер и манера исполнения цыганских танцев. Основные положения и движения рук в цыганском танце, перегибы корпуса, флик-фляки, отбрасывания ног в сторону, броски вперёд, тряска плечами, мужские «хлопушки» и. т. д.

Разучивание цыганского танца «На утренней заре», «Ручеёк», «Солнышко» на выбор педагога.

ТЕМА «Эстрадный танец. Джаз – модерн»

Продолжается знакомство с новыми направлениями и стилями.

Добавляем динамику в движения. С помощью акробатических упражнений усовершенствуем технику исполнения.

- Джазовая музыка и джаз танец

- Роль ритма в ходе Свинг. Нарушение периодичности акцентов.

Полиритмия. Эмоциональное состояние необходимое условие джаз танца.

- Методика изучения isolation на различных levels.

- Новые isolation. Координация двух и трех центров. Построение изученных isolation и плеч на всех levels.

- Упражнения у станка.

- Grand plie:

- contract-release (акцентирование);

- impulse (спиной к станку).

- Battent tendu на demi-p lie с ударом пятки опорной ноги:

- вперед, с последующим наклонно корпуса вперед - contract;

- с выниманием работающей ноги, с последующим опусканием ее на пятку (корпус contract-release).

- swing-balan coire (из стороны в сторону).

- Lay out (вперед).

- Leg exxension flex вперед, с перегибанием корпуса назад, спиной к станку.

- Lay out (вперед).

- Grand bettement swing (в сторону)

- stretch-extension ног и корпуса.

- Поли центр ическая координация.

- Grand plie с isolations головы, плеч, грудной клетки.

- Isolations в глубоком cdlapse.

- Подготовка к funky.

- Jerk.

- Джаз ходы.

- Herlem walk.

- Cetehe step (простая форма).

- side jazz walk.

- Джаз ходы с funky координацией.

- Funky Brodway jazz walk.

- Skate.
- Funky jazz walk в координации с движениями рук.
- Специальные levels isolation. Сидя:
 - two hip sit позиция с переменной ног в воздухе;
 - spiral верха корпуса из two hip sit позиции на спину;
- Методика построения комбинация в стиле джаз и в стиле модерн. Танцевальный рисунок. Смена ритма. Обусловленность свободной импровизации. Специфика методики джаз танца.

ТЕМА «Дефиле»

- Поворот на 360° с перекрестом ног со сменой опорной ноги и выпадом в сторону без руки, рука на бедро, рука в сторону.
- Повороты по одному, в паре, в линию, в 2 линии навстречу друг другу под музыку с рукой.
- Шаг композиция с поворотом на 180° и выпадом в сторону. Возврат в исходную позицию на свое место.
- Вариация шага с выпадом и перекатом и движением в исходную позицию (с рукой и с поворотом головы на партнера).
- Вариация шага по одному, в паре, в линию, в две линии навстречу друг другу с рукой на бедро, в сторону с поворотом головы (спиной друг к другу) на партнера, с музыкой.
- Шаг с выпадом в сторону и движением по «квадрату». Основной шаг (на 4-й шаг) - шаг-выпад в сторону с поворотом на 90°, продолжение основного шага с новым выпадом - поворотом с полным описанием фигуры «Квадрат».
- Шаг с выпадом в сторону и движением по «квадрату» по одному, в паре, в линию по 2-3 человека, в 2 линии навстречу друг другу (перепостроение) под музыку.

ТЕМА «Работа с солистами. Работа над техникой исполнения»

Индивидуальная работа с солистами для разучивания сольных номеров и сольных партий в массовых танцах, а так же для работы над техникой исполнителей и эмоциональностью.

ТЕМА «Творческая деятельность»

Продолжаем учить составлять композицию танца на основе драматургии.

- Зарисовка схем и рисунков на заданную музыкальную тему.
- Знакомство с костюмами, и их значение в танце.
- Световое решение в танцевальной постановке.
- Музыкальное оформление танца.
- Связь замысла танца и музыки;
- Ритмически-структурная связь;
- Органическое соединение музыки и хореографии.

ТЕМА «Воспитательная работа»

- Тематические праздники внутри группы
- Родительские собрания. Темы в приложении.

ТЕМА «Репетиционно – постановочная работа»

Постановочная коллекция по программе.

ТЕМА «Концертная деятельность»

Творческая жизнь участников становится более насыщенной с увеличением количества выступлений.

2.3.6 Содержание программы III ступени 8 года обучения

ТЕМА «Вводное занятие»

Ознакомление детей с тем материалом, который они будут учить в течение учебного года, повторяется пройденный. Рассказывается о тех мероприятиях, которых педагог наметил. Повторяются правила безопасности.

ТЕМА «Азбука классического танца»

- Разминка. Основные шаги по кругу: сценический шаг; переменный шаг; ход польки; галоп; подскоки.
- Классический экзерсис у станка:
 - композиция Demi plie и Grand plie с I Port de bras руками по I, II, V позициям ног;
 - композиция Battement tendu: Battement tendu с крестом, Passe, Tour на 180°;
 - композиция Battement tendu jete: jete крестом 2 раза, Passe на 45°, Tour на 180°, пике, jete крестом с левой ноги 2 раза, Passe на 45°, Tour на 180°, пике;
 - композиция Adagio: Port de bras, Releve на 90°, Pirouette, с правой и левой ноги;
 - композиция Grand Battement jete: Grand Battement крестом, Grand Battement tendu и с Demi plie, и крест Grand Battement; все с другой ноги;
 - композиция «Rond de jambe par terre»: En dehors – 2 раза простой, 2 раза с Demi plie; En dedans – 2 раза простой, 2 раза с Demi plie
- Работа на середине зала.
 - композиция Demi plie: plie по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, Releve, Battement tendu; все с другой ноги;
 - Adagio: Port de bras по V позиции (epaulement, Effacee), II Port de bras Releve лян на 90°; все с другой ноги;
 - прыжки: Changement de pieds с Battement tendu; Temps leve soutee по I, II, V позициям ног;
 - pas Balance;
 - Pas de bourree (у станка).

- Партерный экзерсис.

- упражнения для стопы и голеностопного сустава;
- упражнения для развития гибкости;
- растяжки.

ТЕМА «Эстрадный танец. Джаз – модерн»

- Разогрев.

- шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом.

- упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180^0 ;

- упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.

- упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 360^0 .

- полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.

- Изоляция.

- голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг.

- плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».

- грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.

- пелвис: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка».

- руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.

- ноги: catch step; prance; kick; lay out.

- Координация 3-х центров:

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;

- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnt tendu правой ногой в сторону;

- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;

- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

- шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.

- Упражнения для позвоночника.

- наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch.

- твист торса: curve; arich; roll down u roll up.

- «волны»;

- «спирали»;
- contraction;
- release;
- high release;
- tilt.
- Кросс. Передвижение в пространстве.
 - шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.
 - прыжки: jump; leap; hop; с 2-х ног на 1.
 - вращения: corkscrew; four chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.
- Уровни:
 - стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).
 - на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
 - на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.
 - сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре.
 - лежа (на спине, на боку, на животе).

ТЕМА «Дефиле»

- Распределение сценического пространства.
- Варианты движения колонной (в затылок друг другу), линией по диагонали, массой в не сколько рядов (в шахматном порядке).
- Отработка всех элементов шага в положении: колонной, по диагонали, массой, под музыку, с рукой. Освоение сцены.
- Понятие и распределение сценического времени, его плотность. Разнообразие движений на одном временном промежутке.
- Движение по одному с интервалом времени (запаздыванием - «канон»), по двое, группой, с музыкой. Создание иллюзии непрерывности движения.
- Композиция. Постановка композиций из основных элементов шага.
- Импровизации (без музыки и с музыкой). Составление простых и сложных композиций в соответствии со сценическим заданием демонстрации модели самостоятельно или с педагогом. Составление групповых композиций для подиума и спектакля.

ТЕМА «Работа с солистами. Работа над техникой исполнения»

Индивидуальная работа с солистами для разучивания сольных номеров и сольных партий в массовых танцах, а так же для работы над техникой исполнителей и эмоциональностью.

В классическом танце на середине зала: позы, Allegro. Уделить внимание точности, выворотности, натянутости стоп, положению корпуса, головы, рук.

В народном танце на середине зала: уделить внимание на точную передачу характера народа, которому соответствует то или иное движение. Эстрадный танец. Работа над динамикой.

ТЕМА «Воспитательная работа»

Работа идет в тесном контакте с родителями учащихся, которые принимают активное участие в творческой жизни данных коллективов, в концертной деятельности, в пошиве костюмов, совместных творческих вечерах.

ТЕМА «Репетиционно – постановочная работа»

Репертуар усложняется. По выбору учащихся продумывание и разработка сценария показа коллекции одежды в виде классического дефиле или театрального шоу-программы.

ТЕМА «Концертная деятельность»

Творческая жизнь учащихся становится более насыщенной с увеличением количества выступлений и танцевальных постановок.

3 Методическое обеспечение программы

3.1 Основные формы и методы работы

Методы, используемые педагогом для реализации программы:

Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп). От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., – иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение.

Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

Метод хореокоррекции – это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Формы учебных занятий:

Репетиционные занятия (репетиция от лат. repetitio - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

Постановочные занятия - творческий процесс создания эстрадного представления, осуществляется постановщиком совместно с художником, режиссером - постановщиком.

Информационное занятие предполагает беседы и лекции. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

Практическое занятие - (от греческого praktikos - деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей.

Основная форма занятия – **групповая**. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а так же творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Основные методы:

метод сенсорного восприятия- просмотры видеофильмов о балетных школах, прослушивание аудиозаписей.

•**словесный метод** - рассказ нового материала; беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте.

•**наглядный метод** – личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов

•**практический метод** – самый важный, это работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции.

•**метод стимулирования деятельности и поведения** – соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Основные этапы занятия:

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

- **Ознакомление.** Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.

- **Тренировка.** Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.

- **Применение.** Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

3.2 Педагогический контроль

- **Систематический контроль** (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

- **Периодический контроль** проводится по окончании темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и знания теоретической и практической части, этот вид контроля также выставляется зачет, добавляется анализ усвоения теоретического и практического материала (вслух проговаривается педагогом воспитаннику).

- **Промежуточный контроль** осуществляется по итогам первого полугодия в ноябре, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за год, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Форма контроля - дифференцированный зачет, анализ, самоанализ которые осуществляются в ходе открытого контрольного урока.

- **Итоговый годовой контроль** проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является просмотр и анализ, тестирование, отчет фиксируется в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

3.3 Условия реализации программы

1 Материально-техническое обеспечение

Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, палас, аудио и видеоаппаратура.

Наличие у детей специальной формы для занятий (Дети занимаются в танцевальной форме, в чешках или танцевальных туфлях. Волосы у девочек собраны на затылке. Мальчики занимаются в спортивной форме, в чешках или в танцевальных сапогах

- Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, кассеты, диски)
- Наличие сценических костюмов для концертных номеров.

2 Программно-методическое обеспечение

- Методические разработки, литература по хореографическому искусству;
- Литература по педагогике и психологии;
- Методические видеоматериалы различных направлений хореографии.
- Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии.

3 Санитарно - гигиенические условия

Воздушно - тепловой режим в помещении:

- температура воздуха в комнате 18 - 20 С;
- относительная влажность воздуха 30 - 70 %;
- минимальная площадь на 1 ребёнка 2 - 2,5 кв.м.

Световой режим в учебном помещении

Мощность искусственного освещения 150 люкс.

4 Условия безопасности жизнедеятельности

Соблюдение правил охраны труда детей и правил противопожарной безопасности, с которыми педагог обязан ознакомить детей в соответствии с инструкциями.

3.4 Модель выпускника объединения «Современная пластика»

1. Имеет глубокие знания, умения, навыки по хореографии, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Характеризуется развитыми общими и специальными способностями.
3. Ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
4. Стремится к творческой самореализации.
5. Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
6. Имеет сформированный образ «Я».
7. Развиты коммуникативные способности.
8. Развит танцевальный, художественный вкус.
9. Имеет эмоциональную отзывчивость к миру искусства музыке, танцам, поэзии, театру и т.д.
10. Имеет мотивацию к здоровью и ведет здоровый образ жизни.
11. Имеет развитое гражданское самосознание и чувство Родины.

5 Список литературы

5.1 Список литературы для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
2. Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
3. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
4. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
6. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
7. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
8. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
9. Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
10. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
11. Конен В. Рождение джаза.- М., 1984.
12. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
13. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
14. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
15. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей.- Ярославль, 1997.
16. Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1985.
17. Прибылов Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов.- М., 1984.
18. Ромм В. Большой театр Сибири.- Новосибирск, 1990.
19. Смирнов И. Искусство балетмейстера.- М.: Просвещение, 1986.
20. Ткаченко Т. Народные танцы.- М.: Искусство, 1975.
21. Устинова Т. Избранные русские народные танцы.- М.: Искусство, 1996.
22. Чижова А. Берёзка.- М.: Советская Россия, 1972.
23. Шишкина-Фишер Е. Немецкие народные календарные обряды обычаи танцы и песни.- М.: Готика, 2000.

24. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца.- М.: Искусство, 1968.

5.2 Список литературы для обучающихся

1. Дешкова И. Загадки Терпсихоры.- М.: Детская литература, 1989.
2. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
3. Пасютинкая В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1986.
4. Ромм В. Большой театр Сибири.- Новосибирск, 1990.

6 Приложение

Приложение № 1

Педагог глазами родителей.

1. Каким образом ваш ребёнок попал в наше объединение?
Записался сам по собственной инициативе;
Записался сам по приглашению педагога объединения;
По совету учителя школы;
По совету родителей.
2. Знакомы ли вы с педагогом, занятия которого посещает ваш ребёнок?
Да.
Нет.
3. Нравится ли вам педагог?
Как профессионал,
Как человек,
Как воспитатель.
4. Как вы относитесь к занятиям Вашего ребёнка в нашем объединении?
Одобряете,
Не одобряете,
Безразлично.
5. Считаете ли вы, что эти занятия принесут пользу вашему ребёнку?
Большую,
Небольшую,
Возможно пригодятся в жизни.
6. Как влияет посещение занятий на успеваемость в школе ?
Лучше учится,
Особых изменений нет,
Успеваемость снизилась.
7. Применяет ли ребёнок в семье знания и умения, полученные на занятиях?
Да.
Нет.

Затрудняюсь ответить.

8. Чем бы вы могли помочь в развитии нашего творческого объединения?

Небольшой оплатой за обучение.

Материалами, тканью, оформлением кабинета.

Другое.

9.Ваши предложения по улучшению работы творческого объединения

Приложение №2

Анкета участника «Современная пластика»

Диагностика знаний учащихся в области танцевальной терминологии.

1. Перечислите позиции рук.

.....

2. Перечислите позиции ног.

.....

3. Что такое-- Plie ?

.....

4. Что такое- Demi plie ?

.....

5. Что такое-Grand plie ?

.....

6. Что такое- Battement tendu ?

.....

7. Что такое- Battement tendu jete ?

.....

8. Что такое- Grand Battement jete ?

.....

Критерии определения уровня усвоения программы

А. С трудом повторяет танцевальные движения после показа педагога, хотя присутствует желание воспроизводить движения также хорошо. Навыков выразительности нет.

Б. Выполняет танцевальные движения хорошо, владеет навыками эмоционально-выразительного исполнения.

В. Имеет творческое воображение, импровизирует, танцевальные движения эмоционально окрашены, имеет навыки актёрской выразительности. Сразу может повторить после показа педагога.

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу 3 раза в год карандашами разных цветов.

С обучающими проводится промежуточная диагностика

	Ф.И. обучающегося	Уровни усвоения программы		
		А	Б	В
.	Машкова Нина			
.	Парасоцкая Настя			
.	Тараненко Катя			

По окончании каждого полугодия планируется итоговый открытый урок, для работников и воспитанников прогимназии, а также родителей.

Работа с родителями

- 1-родительские собрания
- 2-работа над костюмами
- 3-проведение праздников
- 4-открытые уроки
- 5-отчетные концерты

Темы бесед на родительских собраниях.

- 1.Хореографическое искусство:
 - сценические жанры хореографии;
 - хореография и музыка;
 - танец и его природа (выразительные средства сценического танца, образность в хореографии).
2. Народные танцы...Это как путешествие в волшебную страну.
3. Мой край – казачий край.
4. Музыкальные нотки.
5. За здоровый образ жизни.
6. Танцевальный этикет.
7. Танцы народов мира.
8. Папа, мама, я –дружная семья.
9. Национальный костюм, традиции, обряды.

Приложение № 5

Уровень и критерии ЗУН воспитанников по хореографии 1-2 года обучения

Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 баллов)	Низкий (3-1 баллов)
1. ОФП	Знает и обладает навыками правильного выполнения упражнения по ОФП	Хорошо выполняет упражнения по ОФП	Слабо проявляет знания правильного выполнения упражнений по ОФП
2. Музыкальный слух	Хорошо развит музыкальный слух, чувство ритма, различает фразу, предложение	Хорошо развит музыкальный слух, чувство ритма, слабо чувствует фразу и предложение	Слабо развит музыкальный слух. Плохое чувство ритма, не различает фразу и предложение
3. Эмоционально-творческое развитие	Обладает хорошими навыками образной игры. Знает и хорошо исполняет танцевально-ритмичные этюды. Обладает хорошими навыками образного мышления	Обладает навыками образной игры. Умеет исполнять танцевальные этюды. Имеет навыки образного мышления	Слабо проявляет навыки образной игры. Слабо знает и умеет исполнять танцевально-ритмичные этюды. Слабые навыки образного мышления
4. Элементы классического танца	Обладает хорошим апломбом. Хорошо знает и умеет выполнять позиции рук и ног. Знает, умеет и обладает навыками хорошего исполнения экзерсиса у станка. Хорошо знает терминологию	Обладает апломбом. Знает и умеет выполнять позиции рук и ног. Знает, умеет и обладает навыками исполнения экзерсиса у станка. Знает терминологию	Обладает слабым апломбом. Плохо знает и умеет выполнять позиции рук и ног. Слабо знает, умеет и плохо исполняет экзерсис у станка. Слабо знает терминологию
5. Элементы народного танца	Очень хорошо знает и умеет исполнять положения рук и ног народного танца. Знает, умеет и обладает навыками хорошего исполнения народного экзерсиса у палки	Знает и умеет исполнять положения рук и ног народного танца. Знает, умеет и обладает навыками исполнения народного экзерсиса у палки	Слабо знает и исполняет положения рук и ног народного танца. Слабо знает и умеет исполнять народного экзерсиса у палки
6. Программный танец	Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять программный танец	Хорошо знает и умеет выполнять программный танец	Знает, но слабо исполняет программный танец
7. Концертная деятельность	Постоянно участвует в концертной деятельности	Участвует в концертной деятельности	Не всегда участвует в концертной деятельности
	коллектива, школы	коллектива, школы	коллектива, школы
8. Личностные качества	Организованный, самостоятельный, творчески активный. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества	Организованный, но не самостоятельный. Проявляет творческую активность. Пытается доводить начатое дело до конца	Не организованный, не самостоятельный, слабо проявляет творческую активность, не доводит начатое дело до конца

3-4 года обучения

Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 балла)	Низкий (3-1 балла)
1. Элементы классического танца	Хорошо знает и умеет исполнять классический экзерсис у станка и на середине. Хорошо выполняет allegro (прыжки). Различает позы классического танца.	Знает и умеет классический экзерсис у станка и на середине. Обладает навыками исполнения allegro, путает позы между собой.	Слабо исполняет и знает классический экзерсис у станка и на середине. Проявляет навыки исполнения allegro, не различает позы.
2. Элементы народного танца	Хорошо знает и умеет исполнять народный экзерсис у станка. Различает характер исполнения элементов.	Знает, умеет и. обладает навыками исполнения народного экзерсиса, старается исполнять в характере народности.	Слабо знает и исполняет народный экзерсис в характере.
3. Джаз танец, акробатика	Хорошо знает и выполняет джаз шаги, позиции ног, рук, исполняет комбинации аэробики. Обладает хорошей четкостью исполнения. Чувством ритма, координацией движения. Развита пластичность.	Знает и выполняет упражнения и комбинации аэробики. Есть чувство ритма, координации движения, слабая четкость исполнения. Пластика присутствует.	Не четко исполняет упражнения и комбинации аэробики. Слабо чувство ритма, плохая координация. Развита пластика.
4. Актерское мастерство.	Умеет и знает как накладывать сценический грим. Обладает хорошими навыками сцен, движения, пантомимы.	Знает как накладывать сцен, грим, проявляет навыки. Обладает навыками сцен, движения пантомимы.	Проявляет навыки накладывания сцен, грима. Слабо обладает навыками сцен, движения пантомимы.
5. Программный танец	Хорошо ориентируется	Ориентируется в	Плохо ориентируется

	в пространстве и в рисунке танца. Знает и ориентируется в пространстве и в рисунке танца. Знает и умеет исполнять программный танец.	пространстве и в рисунке танца. Знает и ориентируется в пространстве и в рисунке танца. Знает, но не четко исполняет программный танец	в пространстве и рисунке танца. Плохо знает программный танец.
6. Концертная деятельность	Постоянно участвует в концертной деятельности коллектива, школы, фестивалях, конкурсных программах.	Участвует в концертной деятельности коллектива, школы, смотрах.	Участвует в концертной деятельности коллектива.
7. Личностные качества	Эмоциональный, проявляет навыки культуры поведения и общения, проявляет стремление к здоровому образу жизни.	Трудолюбивый, общительный, стремиться к здоровому образу жизни.	Малообщительный.

5-6 года обучения

Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 балла)	Низкий (3-1 балла)
1. Классический танец	Обладает высокой технической базой классического танца, выработана сила ног, выворотность, мягкость и точность движений	Хорошо изученным материалом, стремится повысить свой уровень	Слабо владеет изученным материалом, нуждается в помощи педагога при выполнении сложных упражнений
2. Народный танец	Хорошо владеет знаниями и умениями в народном танце. Технично исполняет комбинацию из танцевальных шагов, обладает большим танцевальным шагом, умеет применять знания на практике.	Владеет знаниями и умениями в народном танце. На данном уровне исполняет комбинации из танцевальных шагов. Пытается применять знания на практике.	Слабо владеет изученным материалом, не умеет применять знания на практике.
3. Эстрадный танец, акробатика	Обладает высоким техническим уровнем исполнения	Хорошо исполняет танцевальные композиции.	Слабо исполняет танцевальные композиции. Не

	танцевальных композиций. Различает танцевальные стили и направления. Самостоятельно составляет этюды на основе изученного материала. Свободно исполняет акробатические упражнения.	Различает танцевальные стили и направления. Пытается самостоятельно составлять этюды, импровизировать. Исполняет на своем уровне акробатические упражнения.	различает танцевальные стили и направления. Не может самостоятельно составлять этюды. Не обладает импровизацией. Слабо выполняет акробатические упражнения.
4. Актерское мастерство	Знает и умеет использовать хореографию как средство эмоционального общения со зрителем. Может вовлечь зрителя в общий замкнутый круг общения.	Может общаться со зрителем, но не вовлекает его в общий круг общения.	Не может общаться со зрителем.
5. КИТ	Хорошо знает законы драматургии. Самостоятельно работает над образом в танце. Самостоятельно составляет композиции и танцы.	Знает законы драматургии. Пытается самостоятельно работать над образом в танце, при самостоятельной работе нуждается в помощи педагога.	Плохо знает законы драматургии, не умеет использовать их на практике. Пытается работать самостоятельно, но нуждается в помощи педагога при работе над образом.
6. Программный танец	Хорошо знает и исполняет программный танец, передает характер и сюжетную линию танца,	Знает и исполняет на своем уровне программный танец, передает сюжетную линию танца, но нуждается в работе над характером и образом.	Слабо знает и исполняет программный танец. Не передает характер и сюжетную линию танца.

6-7 год обучения

Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 баллов)	Низкий (3-1 баллов)
1. Классический	Хорошо знает и умеет исполнять классический экзерсис. Держит апломб при выполнении упражнений на	Знает и умеет исполнять классический экзерсис. Стараются держать апломб при выполнении упражнений на	Слабо знает и исполняет танец, классический экзерсис. Не может держать апломб при выполнении упражнений на
	концертной деятельности, смотрах, фестивалях	фестивалях	коллектива
8. Личностные качества	Трудолюбивый, доводит дело до конца. Развит художественный вкус	Трудолюбивый. Пытается доводить начатое дело до конца. Развивает свой художественный вкус	Не может доводить начатое дело до конца

7-8 год обучения.

Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 баллов)	Низкий (3-1 баллов)
1. Классический	Хорошо знает классический экзерсис. Умеет применять знания на практике.	Знает классический экзерсис. Стараются применять знания на практике.	Слабо знает классический экзерсис. Не может применять знания на практике.
2. Народный танец	Хорошо знает народный танец. Хорошо составляет этюды на основе элементов народного танца. Передает характер народа, прекрасно владеет сюжетом.	Знает и исполняет народный танец, Составляет самостоятельно этюды. Передает характер народа.	Знает, но слабо исполняет народный танец. Пытается составлять этюды. Слабо передает характер народа.
3. История хореографического искусства	Хорошо знает историю балета. Выдающихся балерин прошлых веков, современности. Знает основоположников русской школы балета, модерна.	Знает историю балета. Знает выдающихся танцоров.	Знает историю балета, слабо знает выдающихся танцоров прошлой эпохи и современности.
4. КИТ. Программный танец	Хорошо владеет законами драматургии, сюжетом. Самостоятельно делает постановки. Может работать в коллективе. Хорошо владеет знаниями и	Владеет законами драматургии, сюжетом. Пытается самостоятельно делать постановки. Может работать в коллективе. Владеет знаниями и может применять их на практике.	Знает законы драматургии. Плохо владеет сюжетом. С помощью педагога делает постановки. Может работать в коллективе. Владеет знаниями, но не умеет применять их на практике.

	применяет их на практике.		
5. Концертная деятельность	Активный участник всех смотров, фестивалей. Умеет показать свое хореографическое мастерство на концертах. Ориентируется на дальнейший рост в профессиональном мастерстве.	Активный участник смотров, фестивалей. Старается показать свое хореографическое мастерство на концертах. Может ориентироваться на дальнейший рост в профессиональном мастерстве	Менее активный участник концертной деятельности. Не может показать свое хореографическое мастерство. Не ориентируется на дальнейший рост в профессиональном мастерстве.
6. Личностные качества.	Развит танцевальный, художественный вкус, проявляет коммуникативные, нравственные, гуманные качества. Имеет сформированный образ «Я».	Развит танцевальный, художественный вкус, проявляет коммуникативные, нравственные, гуманные качества. Имеет достаточно сформированный образ «Я».	Развит художественный вкус, проявляет нравственные качества.

**Уровень и критерии подготовки детей
при приеме в группы 1 года обучения**

<i>Виды упражнений и движений</i>	<i>Высокий (8-10 баллов)</i>	<i>Средний (7-4 балла)</i>	<i>Низкий (3-1 балл)</i>
1. Пластика	Развита пластика движения, очень гибок	Слаборазвита пластика движения, гибкость, выворотность.	Не пластичен, не гибок, не обладает выворотностью.
2. Музыкальный слух	Хорошо развит музыкальный слух, есть чувство ритма, хорошо различает фразу, предложение.	Обладает музыкальным слухом, есть чувство ритма, плохо различает фразу и предложение	Не развит музыкальный слух, нет чувства ритма, не различает фразу и предложение у
3. Ориентация в пространстве	Очень хорошо ориентируется в пространстве	Хорошо ориентируется в пространстве	Не может ориентироваться в пространстве
4. Координация движения	Хорошо выполняет упражнения на координацию движения	Слабо выполняет упражнения на координацию движений	Не выполняет упражнения на координацию движений
5. Воображение	Очень хорошо развито воображение и фантазия	Развито воображение и фантазия	Обладает воображением, но не развита фантазия
6. Творческая активность	Очень активен при выполнении творческого задания	Активен при выполнении творческого задания	Малоактивен при выполнении творческого задания
7. Представление о танце	Имеет хорошее представление о танце, знает танцоров современности	Имеет представление о танце, обладает желанием узнать больше	Не имеет представления о танце

Оценочный лист

Критерии оценки	Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
Музыкальный ритм	Ребенок должен четко отстучивать ритм в ладоши, заданный педагогом	В отстукивании ритма допущены некоторые неточности	Слух ребенка слабый, допущены ошибки
Пластика рук	Специальный комплекс упражнений выполняется четко, пластично, синхронно	Ребенок выполняет комплекс упражнений не совсем синхронно под музыкальное сопровождение	Нет четкости в исполнении, не синхронно выполняются упражнения на пластику рук
Гибкость корпуса	Хорошая гибкость корпуса, отличное складывание корпуса в положении сидя	В положении сидя корпус складывается с трудом	Плохая гибкость корпуса. Ребенок не может сложить корпус в положении сидя
Импровизация	На основе выученных движений быстро составляет комбинацию, импровизирует ее	Не совсем ярко импровизирует комбинации	Ребенок не может составить комбинацию из заданных движений
Исполнительское мастерство	Отлично усваивает движения, заданные педагогом	Допущены ошибки в освоении учебного материала	Ребенок осваивает заданный материал с большим трудом
Умение вести себя во время концерта	Ребенок активный, внимательный, собранный, ответственный	Ребенок ответственный за мероприятие, но не собранный	Плохое поведение во время концертов, не собранный, безответственный

Диагностическая карта

Фамилия, имя ребенка _____

№ п/п	Критерии оценки	В начале года	В середине года	В конце года
1.	Музыкальный ритм			
2.	Пластика рук			
3.	Гибкость корпуса			
4.	Исполнительское мастерство			
5.	Импровизация			
6.	Умение вести себя во время концерта			

Мониторинг образовательных результатов.

«Карта индивидуальных образовательных результатов». В «Карте» фиксируются результаты освоения образовательной программы каждого обучающегося в соответствии со списочным составом группы. Результаты фиксируются на каждом этапе обучения (1. 2 и др. годы обучения) в конце учебного года. Результаты оцениваются по трем уровням: ценностный - уровень присвоения ребенком ценностей, связанных с выполнением определенной деятельности; операционный - уровень освоения ребенком деятельности, отдельных и комплексных действий и операций; интеграционный- уровень освоения деятельности в предметной сфере, существующей в городе. Содержание критерия каждого уровня в зависимости от этапа обучения расширяется. Так, на 3 этапе обучения, содержание операционного уровня рассматривается как «уровень успешности владения предметной грамотностью», а интеграционного – «уровень включенности в отношения с представителями определенной социально-профессиональной группы».

Система оценивания предполагает три вида оценки: высокий, средний, низкий.

«Экран достижений». Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей («Экран» вывешен в зале хореографии); наличие элементов самоанализа ; наглядность. Обучающемуся на каждом занятии выставляется оценка, цветовое обозначение которой помечается на экране (3-зеленый, 4- синий, 5- красный). На экране выставляются оценки по итогам контрольного урока (по предметам: классика, джаз-модерн) и с учетом оценок за занятия ,соответственно,- итоговая за полугодие и год. Отдельно на экране выделяется место для самоанализа, где дети, отмечая рост, вес и уровень шпагата, могут сравнить свои показатели с предыдущими.

Творческая деятельность

Тема 1. Игры на развитие воображения.

1. **“Повтори за мной”** Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.

2. **“Волшебное яйцо”**. Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.

3. **“Узнай, кто я”**. Нужно узнать предмет по устному описанию.

Тема 2. Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. **“Гусеница”**. Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.

2. **“Обувная фабрика”**. Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.

3. **“Это мой нос”**. Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: “Это мой нос”.

4. **“Ха-ха-ха”**. Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: “Ха”, второй “Ха-ха”, третий: “Ха-ха-ха”. Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

Тема 3. Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

1. **“Невидимая надпись”**. Взрослый, или дети в паре рисуют на ладошке другого любую букву из его имени. Дети отгадывают.

2. **“Кукольный театр”**. Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу, чтобы выражалось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.

3. **“Островок чувств”**. Позволяет выразить чувства, которые им приходится скрывать. Дети делятся на две группы: 1 группа – танцоры, 2 группа - художники. Ведущий говорит шепотом, какие чувства они должны показать. Художники наблюдают, угадывают чувство, подбирают краску и рисуют одной линией танец танцоров в течение 3 минут, затем рассказывают, почему они так нарисовали движения танцоров:

- тебе грустно: умерла твоя кошка
- ты один дома, тебе скучно,
- ты здоровый, сильный, победил на соревнованиях,
- ты отравился чем-то, у тебя болит живот.

Партнеры меняются местами.

4. “Танцы – противоположности”. Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерные пары чувств: нервный - спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый – смелый, бунтарский - покорный.

Тема 4. Игры на сплочение коллектива.

1. “Мой хороший попугай “(мишка, зайка). По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому.

2. “Липучка”. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников приговаривая: “Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать”. Каждый пойманный присоединяется.

3. “Кенгуру “ /в парах/. 1-й кенгуру , 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

4. “Щепки на реке “. Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться – быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры “берега“ помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

Раздел 7. Игры.

Тема 1. Игры на развитие воображения.

1. “Возьми и передай”. Дети стоят в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Юля передаёт Насте горячий утюг, та боится обжечься, показывает какой он горячий. Настя передаёт Оксане торт и т.д.

2. “Быстрые превращения”. Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, роботы, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

3. “Инструментальная фантазия”. Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт воображаемый инструмент. Каждый показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

4. “Мини-фантазии”. Ведущий: Сядьте поудобнее (можно лечь), закройте глаза, вдохните три раза поглубже, представьте:

- ☐ ты лежишь на зелёном лугу,
- ☐ ты бежишь по жёлтому, тёплому песку к воде,
- ☐ ты гладишь котёнка,
- ☐ наблюдаешь, как падают листья, снежинки, бежит ручей и т.д.

На каждую картину в образе отводить 1-2 минуты.

Тема 2. Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. **“Ноги в руки”**. Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди и поднимает ногу. Второй рукой, стоящие сзади, подхватывают ногу передних. Задача – попрыгать без разрыва большее расстояние.

2. **“Кто?”**. Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают.

- у кого есть сестра – щёлкни пальцем,
- у кого есть веснушки – загляни под стул,
- кто любит собак – полайте,
- кто любит кошек – промяукайте,
- кто рад, что пришёл сюда - закричите: “Ура”,
- кому надоело играть – закричите: “Хватит” и т.д.

Тема 3. Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

“Три характера”. Дети слушают пьесы Д. Кабалевского “Злюка”, “Плакса”, “Резвушка”. Вместе с педагогом дают моральную оценку злости, плаксивости, сравнивают эти состояния с настроением резвушки. Трое детей выбирают, кто какую девочку будет изображать, а остальные по мимике и жестам догадаться, кто есть кто.

Тема 4. Игры на сплочение коллектива.

1. **“Ритмические хлопки”**. Дети в кругу. После сигнала ведущего начинают отхлопывать любой ритм. Постепенно прислушиваются к ритму других. Найдя взглядом - объединяются, т.е. отхлопывают общий ритм.

2. **“Дрожащее желе”**. Дети собираются возле ведущего. У того в руках воображаемое блюдо с желе. По мере того, как он его несёт, дети раскачиваются медленно, встряхивает легко - дети встряхиваются. В конце желе тает.

3. **“Броуновское движение”**. Дети в кругу передают друг другу теннисные мячи ногами по полу, руками. Ведущий выкатывает дополнительные шары. Шары не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга.

Элементы игрового стретчинга

Упражнения взяты из книги Константиновой А.И. Игровой стретчинг.-С.-П,1993.- (Методический центр «Аллегро»)

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад

Змея

Исходное положение (и.п.) Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.

1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться в таком положении.

2. Медленно вернуться в исходное положение.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Кобра

И.П. Лечь ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороны касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться в таком положении.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Ящерица

И.П. Лечь ничком, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Кораблик

И.П. Лечь ничком, руки вдоль туловища.

1. Ухватить руками ноги выше щиколоток (колени должны касаться друг друга или слегка расходиться). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь, бедра насколько можно выше над уровнем пола. Задержаться в таком положении.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Динамический вариант: раскачивание на животе.

Лодка

И.П. Лечь ничком, расположить руки за спиной, сложив кисти на крестце. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться в таком положении.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Качели

И.П. Лечь ничком, руки вытянуты вперед, ладони соединить. Ноги вместе, носки врозь.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться в таком положении.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Динамический вариант: раскачивание на животе.

Рыбка

И.П. Лечь ничком, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой.

Колечко

И.п. Встать на колени, руки на поясе.

1. Медленно наклоняться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время..

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Мостик

И.п. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч, согнув руки в локтях.

1. Выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п..

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й.

Кузнечик

И.п. Лечь ничком, касаясь пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.

1. Отталкиваясь кулаками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут..

Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. 4. Повторить все левой ногой.

Дыхание: вдох в I-й, 3-й фазах, выдох во 2-й, 4-й.

Собачка

И.п. Сесть на пятки. Руки в упоре в пол сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону.

1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й.

Скорпион

И.п. Лечь ничком, касаясь пола подбородком. Руки вдоль тела, ладони на пол.

1. -Согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й.

Колесо

И.п. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки поднята вверх.

1. Медленно прогибаясь, наклониться назад, стараясь дотронуться ладонями пяток. Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Кукушечка

И.п. Лечь ничком, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на пол на уровне плеч.

1. Поднимать все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокинуть голову назад. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й.

Кошечка

И.п. Стать на колени, прямые руки на пол на уровне плеч.

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка) .
2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в 1-й.

У сложенный вариант:

И.п. Сесть на пятки, прямее руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперед.

Голова поднята.

1. Прямые руки тянутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается вверх, перпендикулярно полу. Голова поднята (кошечка ползает)
2. Медленно вернуться в и.п.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.

Книжка

И.п. Сесть в позу прямого угла (т.е.ноги вытянуты). Руки поднять вверх, ладонями вперед.

1. Не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног.

Задержаться нужное время.

- 2..Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в I- 8,

П т и ц а (чайка)

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки натянуты. Руки в стороны параллельно полу.

Голова прямо.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног, Колени не сгибать. Стараться коснуться головой тела, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в I- й.

Л е т у ч а я мышь

И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки повернуты внутрь. Руки за спиной за локти.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время, -

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- 8 фазе, выдох в I- й,

Страус

И.п. Стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

1. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться коленей. Стараться наклоняться до тех пор, пока

голова не окажется между ногами. Руки соединить сзади. Задержаться нужное время

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- й фазе, выдох в I- й.

Носорог

И.п. Лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, носочки оттянуть.

1. Поднимать голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее. Стараться коленом коснуться носа.

Носочек остается оттянут.. 2-я нога прямая на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п..

3. 4. Прodelать то же движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

Веточка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонками вниз.

1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги в вертикальное положение.

Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Улитка

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонками вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и

руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться

поставить ноги подальше за головой. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Горка

И.п. Сесть в позу правого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади или на поясе.

1. Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей. Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Черепаха

И.п. Стать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони сложены вместе.

1. Медленно наклоняться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам.

Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2- в фазе, выдох в I- й.

Волчок

И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой нога, руки поднять вверх.

1. Наклоняться вперед, достать пальцами обеих рук: пальцы выпрямленной ноги. Расслабить мышцы шеи, Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

- 3,4. Повторить упражнение с другой ногой.

Дыхание: вдох во 2- й, 4- й фазах, выдох в I- й, 3- й

Ванька-встанька

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в коленях, потом за голову.

1. Медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу.

2. Медленно вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I- й фазе, выдох во 2~ й.

Ежик

И.п. Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной.

1. Поднять руки, насколько возможно. Медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться ног. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание; вдох во 2-й фазе, выдох 1-й.

Слон

И.п, Стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной,

1. Наклониться вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибаются. Прямые руки поднимаются вверх, потом вперед до положения параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Осьминог

И.п, Лечь на спину, прямые ноги вместе, руки вдоль тела, ладони вниз.

1. Медленно поднимать ноги, таз и все туловище в вертикальное положение, согнуть ноги в коленях и, прижав их к ушам, коснуться коленями и пальцами ног пола. Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Столбик

И.п. Сесть в позу прямого угла. Одну ногу согнуть в колене и расположить пятку против пояса. Руки в упоре сзади,

1. Медленно поднять прямую ногу в вертикальное положение, носок оттянут. Туловище не наклоняется назад, Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.

Маятник

И.п, Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны, ладонями вниз.

1. Не разводя ноги и не сгибая их в коленях, поднять ноги в вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола.

2. Поднять ноги в вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола..

Дыхание нормальное,

Морская звезда

И.п. Встать прямо, ноги пошире. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.

1. Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й..

Лисичка

И.п. Сесть на пятки, руки за спиной, взять за локти.

1. Сесть на пол, справа от пяток. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Месяц

И.п. Стать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь.

1. Медленно наклонять туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Орешек

И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам.

Обхватить колени руками, голову прижать к коленям.

1. Перекатиться на спину,
 2. Вернуться в и.п.
- Движения динамичные, без задержек.
Дыхание нормальное.

Муравей

И.п. Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке.

1. Медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу. Стараться локтем коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и.п.

3. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. Задержаться нужное время.

4. Вернуться в и.п.

5-8. Повторить все в обратную сторону.

Дыхание нормальное.

Флюгер

И.п. Стать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно полу. Кисти вместе, ладони вниз. Смотреть на руки

1. Медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.

2. Медленно вернуться в и.п.,

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Луна.

И.п. Стать прямо ноги широко расставлены, руки положить на голову. .

1. Наклониться в правую сторону, ухватить правой рукой за лодыжку правой ноги. Туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Стрекоза

И.п. Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладони вниз,

1. Прямая правая рука идет вверх, левая рука - к правой пятке. Смотреть на пятку. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все в другую сторону.

Дыхание нормальное.

Часик

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.

Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз, стараясь коснуться пола. По полу вернуть в и.п. (нога описывает яруг).

2. Проделать то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

Узелок

И.п. Сесть в позу прямого угла.

1. Положить левую ступню на правое бедро так, чтобы подошва прижималась к нижней части живота. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку около внешней поверхности левого бедра, перенести ее через левую ногу. Повернуть туловище вправо, согнуть правую руку в локте, завести ее за спину и взять рукой пальцы правой ноги. Голову повернуть вправо. Левая рука на колене левой ноги, Задержаться нужное время,

2. Вернуться в и.п.,

3,4. Повторить все в другую сторону, изменив положение рук и ног.

Дыхание нормальное.

Гростинка

И.п. Стать прямо, ноги вместе, Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить вывернутым замочком.

1. Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (Делать круговые вращения верхней частью туловища.)

2. Прodelать те же движения в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Бабочка

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть нога в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз.

1. Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.

2. Поднять колени с пола.

Дыхание нормальное.

Усложненный вариант:

И.п. Сесть в позу прямого угла, соединив стопы согнутых в коленях ног, Ноги прижала к полу. Взять руками сведенные стопы ног.

1. Медленно наклониться вперед до касания головой пола. Ноги остаются на полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

Рак

И.п. Лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову.

1. Поднять голову, грудь. Одновременно поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой нога. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Паучок

И.п. Стать, расставив ноги как можно шире. Согнутые руки перед грудью, ладони вперед.

1. Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу выпрямить. Задержаться.

2. Не возвращаясь в и.п., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время.

Дыхание нормальное.

Павлин

И.п. Стать, по возможности, дальше, выставив правую ногу вперед. Руки на поясе или расставлены в стороны.

1. Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать все, сменив положение ног.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в I-й.

Зайчик

И.п. Стать прямо, ноги вместе. Наклониться, не сгибая ноги поставить руки на пол, пальцами вперед. Голова опущена.

1. Не сдвигая с места стопы ног, не отрывая пятки, не сгибая-ноги, передвигать поочередно руки вперед, насколько возможно, Задержаться нужное время.

2. Поочередным передвижением рук и ног вернуться в и.п.
Дыхание нормальное.

Лягушка

И.п. Стать прямо, ноги широко расставить, по возможности; развернув стопы. Руки согнуты в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч,-

1. Согнув ноги, медленно опускаемся до такой степени, чтобы бедра располагались параллельно полу. Руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время*

2. Вернуться в и.п.'

Дыхание нормальное

Бег

И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки упоре сзади или на поясе.

1. Не сгибая ноги оттянуть, поднять их насколько можно выше, стараясь не отклонять корпус, и отвести их в стороны.

2. Не опуская ноги, завести их друг за друга.

3. Вернуться в 1-ю позицию.

4. Повторить 2-ю позицию, меняя ноги.

Движения динамичные.

Дыхание нормальное.

Белочка

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости.

а). встать на носки, пятки развести в стороны;

б). встать на пятки, носки развести в стороны.

Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.

2. Постепенное возвращение в и.п.

Дыхание нормальное.

Велосипед

И.п. Лечь на спину. Поднять согнутые в коленях ноги вертикально полу, голени параллельно полу, носки оттянуты. Руки вдоль тела.

1. Медленно выпрямить, не опуская на пол, правую ногу. Левая и. п.

2. Вернуть правую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую,

Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число рва.

Таракан

И.п. Лечь на спину. Ноги вместе, прямые, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги потом бедра до вертикального положения ног. Руки положить на бедра. Медленно развести прямые ноги в стороны, Задержаться нужное время,

2. Медленно соединить прямые ноги.

Дыхание нормальное.

Веревка

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на бедрах.

1. Развести ноги в стороны, разместив их и туловище, в одной плоскости. Ноги прямые. Руками опереться о колени. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное.

Лесенка

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на бедрах.

1. Отвести назад правую ногу коленом вниз. Обе ноги должна быть вытянуты в одну линию. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п...

3.4. Повторить то же левой ногой.

Дыхание нормальное.

Паровозик

И.п. Стать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спина прямая, голова поднята.

1.Сделать мах правой ногой назад-вверх.

2.Вернуться в и.п.

3,4.Повторить то же левой ногой. Движения динамичные. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз

Жучок

И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади или на поясе. Носочки оттянуты.

1.Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее. по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.

2.Согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу.

Движения динамичные. Дыхание нормальное.

Морская волна

И.п. Сесть в позу прямого угла., руки в упоре сзади или на поясе.

1.Поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 45°, делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмерки.

2.Вернуться в и.п.

Движения динамичные. Дыхание нормальное.

Хлопушка.

И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1.Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Задержаться нужное время.

2.Вернуться в и.п.

3,4. Повторить движение левой ногой.

Дыхание нормальное.

Укрепление развитие стоп.

Ходьба

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе» носочки вытянуты. Руки в упоре сзади, или на поясе,

1.Притянуть стопу к себе-

2.Внешнюю часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.

3.Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые.

4.Вернуться в и.п.

Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное.

Лошадка

И.п. Стать на колени. Держа коленки вместе, раздвинуть ноги. Сесть .на пол между ног, стопы притянуты к себе. Взять руками стопы с задней стороны (подошвы},,,

1.Приподнять руками стопы. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать,

2.Вернуться в и.п.

Динамический вариант: поочередное поднимание стоп.

Дыхание нормальное.

Гусеница

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги, не разводя колени, приблизить пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади.

1. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. -

2. Тем же движением вернуться в и.п.

Движение динамичное. Дыхание нормальное.

Медвежонок

И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю» сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же движение левой ногой^

Дыхание нормальное.

Лягушонок,

И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.,

3,4. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное.

Укрепление мышц плечевого пояса

Замочек

И.п. Сесть, скрестив ноги. Руки на коленях. ...

1. Правая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в «замок», левой рукой потянуть вниз, насколько возможно. Задержаться нужное время. Потом потянуть правой рукой левую вверх.' Задержаться-.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторять все движение, сменив руки.

Дыхание нормальное.

Дощечка "■, '."

И.п. Лечь ничком. Ладони поставить на пол на уровне плеч пальцами вперед, руки согнуты в локтях. Ноги вместе, прямые, опираются в пол.

1. Выпрямляя руки, поднять тело, опираясь на руки и пальцы ног. Туловище и ноги должны составлять прямую линию.

Не поднимать голову. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в I- й фазе, выдох во 2- й.

Пловцы

И.п. Лечь ничком, ноги прямые вместе, носки натянуты. Руки вытянуты вперед, ладонями вниз.

1. Приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе).

2. Вернуться в и.п.

Движение динамичное. Дыхание нормальное.

Пчелка'

И.п. Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу.

1. Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться нужное время.

4. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох в 3-й фазе, выдох в I-й.

Мельница

И.п; Стать прямо, ноги вместе или на ширине плеч. Руки опущены

1. Поочередное вращение рук в плечевом суставе. Движение динамическое, дыхание нормальное.

Самолет

И.п. Стать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед. Нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельна полу. Голова поднята.

1. Не меняя положения ног, правой прямой рукой потянуться к правой ноге, левая прямая рука поднимается вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.,

3,4. Повторить все в обратном порядке.

Дыхание нормальное.

Упражнения для тренировки равновесия.

Аист

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опу,

1. Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Стоять по возможности дольше.

2. Вернуться в и.п.

3, 4. Прodelать то же на другой ноге,

Дыхание нормальное.

Петушок

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1. Поднять левую ногу, согнув ее в колене назад, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх.. ладонью вперед.- Голова поднята, Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3;. 4. Прodelать то же другой ногой,

Дыхание нормальное.

Ласточка.

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладони вниз.

1. Стоя на одной ноге,, не сгибая ее, перевести тело на вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение. Руки прямые Голова вперед, вверх. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Продолжить на другой ногой.

Дыхание нормальное.

Цапля

И.п. Стать прямо, ноги вместе, руки на пояс.

1. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Повторить все движение другой ногой.

Дыхание нормальное.

Орел

И.п. Стать прямо, руки вдоль тела.

1. Поднять правую ногу и "заплести" ее вокруг левой так, чтобы пальцы правой ноги были на икроножной мышце левой. Поднять руки на уровень груди и переплести предплечья. Ладони внутрь. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же, сменяв ноги.

Дыхание нормальное.

Крыло

И.п. Стать прямо, нога шесте, руки свободно опущены,

1. Поднять прямую ногу вверх до горизонтального положения. Правой рукой, {при выполнении упражнения правой ногой) взять за пальцы правой ноги. Левая нога не сгибается. Задержаться нужное время.

1. Вернуться в и.п.

3,4. Прodelать то же, сменив ноги и руки. \

Дыхание нормальное.

Дополнительные упражнения.

Лев

И.п. Сесть на пятки. Руки на коленях ладонями вниз.

1. Наклонить корпус вперед, открыть глаза как можно шире, напрячь мышцы всего тела, широко раздвинуть пальцы рук и напрячь их. Высунуть язык как можно дальше, стараясь дотянуться им до подбородка. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й

Березка.

И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги прямые с оттянутыми носками..

1. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Согнуть руки в локтях» упереться ладонями в бока в самом низу грудной клетки. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти,- Подбородок упирается в грудь. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Дыхание нормальное,

Гребцы (парное)

И.п. Сесть друг против друга. Прямые ноги развести в стороны.- Ноги одного упираются в ноги другого на уровне голеностопного сустава. Спина прямая, Взяться за руки,

1. Поочередное перетягивание друг друга.

Движения динамичные. Дыхание нормальное.

Хореографические термины

Adagio (ит. «Адажио») - медленно, спокойно, не спеша): в балете одна из форм танца (в основном дуэта), где используются поддержки балерины партнером при исполнении медленных и быстрых движений, поз, вращений, подъемов.

Adagio - медленная часть *pas de deux*, *grand pas*, *pas d'action*. В уроке кл.танца у станка и на середине - танц. композиция, состоящая из плавных движений, устойчивых поз, поворотов, вращений. В *adagio* вырабатывается устойчивость, координация, сила и гармония движений. Основные элементы: *developpes*, *releves*, *grands ronds de jambe*, *grands fouettes renverses*, вращения в различных позах на одной ноге и т.д.

Allonge (аллонже - удлинённый) - удлинённая позиция руки.

Ballotte - раскачивание. Прыжок с продвижением вперед или назад, во время которого вытянутые ноги задерживаются в пятой позиции, корпус отклоняется от поднятой ноги. Затем движение выполняется в обратном направлении.

Battements tendu (тянуть, натягивать) - движение, при котором нога из позиции, вытягиваясь в подъеме, отводится вперед, в сторону и назад до вытянутого положения стопы и пальцев, а затем приводится обратно в позицию.

Battements tendu jete (*jete* - бросать) то же, что и *battements tendu*, но нога из позиции, скользя по полу, чуть приподнимается (примерно на 25 градусов) над полом, а потом возвращается обратно в позицию.

Battements developpe - работающая нога с вытянутыми пальцами скользит по опорной до колена и открывается вперед, в сторону, или назад.

Changement de pieds (шанжман де пье - "перемена ног") Прыжок с двух ног на две из 5 позиции в 5, с обязательной переменной ног.

Croise (круазе - от слова "скрещивать") поза классического танца со скрещенным (закрытым) положением ног.

Demi (деми - половина) термин, указывающий, что выполняется половина движения, например, *demi plie* - полуприседание, *demi rond de jambe* - половина круга ногой.

Ecarte (экарте - раздвинуть) поза кл.танца (*a la seconde*), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён вперёд или назад, голова резко повернута в профиль, поднятая рука соответствует поднятой ноге, другая рука отведена в сторону.

Echappe (эшапе - вырваться, выйти из) прыжок с двух ног на две из первой, третьей или пятой позиций во вторую или четвёртую.

Efface (эфасе - от слова "сглаживать") поза кл.танца с развёрнутым (открытым) положением ног.

Epaulement (эпольман - от "эполь" - плечо) поза кл.танца, при кот. корпус повернут в одну из сторон, по отношению к *en face*.

En dedans (ан дедан - вовнутрь): 1. Направление движения работающей ноги, описывающей дугу назад - в сторону - вперед, то есть вовнутрь, к опорной ноге. 2. Направление вращения в пируэтах, турах и движениях, исполняющихся с поворотом(en tournant) по направлению к опорной ноге.

En dehors (ан деор - наружу). 1.Направление движения работающей ноги, начинающей описывать дугу вперед- в сторону - назад, то есть наружу от опорной ноги. 2.Направление вращения в турах и пируэтах от опорной ноги к работающей.

En face (ан фас - напротив) термин показывает, что исполнитель обращен лицом к зрителю.

En l'air (ан л'эр - в воздухе) термин, указывающий на то, что движение одной или обеими ногами исполняется в воздухе. Например: rond de jamb en l'air (круг ногой в воздухе).

En tournant (ан турнан - в повороте). Движение исполняется одновременно с поворотом всего тела. Поворот может быть полным или неполным, в зависимости от задания.

Fondu (фондю - таять). Тающее движение.

Frappe (фрапе - ударять) одна из форм battements резкое движение ногой с акцентом "от себя".

Grand (гран - большой) - термин, определяющий величину движения: максимальную глубину приседания (grand plie) высоту прыжка (grand changement de pied) и т.д.

Jete entrelace - вид перекидного жете, прыжка с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно забрасываются в воздух, как бы переплетаясь, при этом одна нога забрасывается вперед, а другая после полуоборота в воздухе, - назад, за себя.

Passe - (пассе - проводить) путь работающей ноги при переходе из позы в позу, на уровне sur le coup-de-pied или tire-bouchon, или через первую позицию.

Pas de bourree (па де буре) мелкие движения, переступания с ноги на ногу. Pas cougu - легкий сценический бег, suivi - беспрерывный, связанный.

Petit (пти - маленький) обозначение некоторых движений, например petit battement и т.д.

Port des bras (от порте - носить и бра - руки) правильное прохождение рук через основные позиции, закругленные (arrondi) или удлиненные (allonge)с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибаний корпуса.

Preparation (препарасьон - приготовление) подготовительное движение.

Releve (релеве - поднимать) 1. Подъем на полупальцы, или пальцы. 2. Медленный подъем ноги (Battement releve lent) 3. Preparation к турам, пируэтам.

Saute(соте - прыгать). Прыжок с двух ног на две, с сохране-нием в воздухе и при приземлении первоначальной позиции.

Sur le coup-de-pied (сюр лё ку де пье - на щиколотке, "на шейке стопы") положение стопы рабочей ноги на опорной.

Temps leve (тан леве - поднимать) Прыжок одной ногой, с возвращением на неё же, без продвижения, преимущественно сохраняя заданную позу.

Tombe (томбе - падать) движение с падением на рабочую ногу.

Адажио. Медленная первая часть па-де-де, за которой следуют две сольные вариации и заключительная кода.

Аллегро. Быстрая прыжковая часть балетного класса.

Антраша. Прыжок, при котором танцовщик несколько раз быстро скрещивает ноги в воздухе.

Арабеск. Танцовщик стоит на одной ноге, другая прямая нога отведена назад за плечо.

Аттитюд. Танцовщик стоит на одной ноге, другая отведена назад за плечо и согнута в колене.

Баллоне(Ballonne). Прыжок на одной ноге или вскок на пальцы с продвижением за работающей ногой. Работающая нога, вытягиваясь во время прыжка или скока, возвращается в положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги в момент полуприседания (демиплие) на опорной ноге.

Батман. Быстрый удар одной ноги о щиколотку другой.

Батри. Прыжок, при котором стопы перекрещиваются в воздухе.

Бризе (Brise). Прыжок во время исполнения нога из 5-й позиции сзади (спереди) выносится вперед (назад), давая направлению прыжку, ударяет в воздухе опорную и возвращается в прежнее положение.

Выворотность. Разворот ног от тазобедренного сустава.

Глиссад (Glissade). Маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Исполняется слитно, не отрывая носков от пола с переменной или без перемены ног. Используется как самостоятельное движение, как связка, а также может служить толчком для других прыжков.

Девелоппе(Develope). Движение, разновидность батмана.

Кабриоль (Cabriole). Сложный прыжок, когда одна нога ударяется о другую снизу вверх один или несколько раз. Маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Исполняется слитно, не отрывая носков от пола с переменной или без перемены ног. Используется как самостоятельное движение, как связка, а также может служить толчком для других прыжков

Куп жетэ. Серия прыжков с поворотами по кругу.

Манеж. Окружность, по которой выполняется серия виртуозных прыжков.

Па. Дословно: танцевальный шаг.

Па-де-де. Танец, исполняемый двумя партнёрами.

Пике. Быстрые удары о пол прямой ногой, либо балерина резко встаёт на пуанты.

Пируэт. Поворот.

Плие. Первый экзерсис у станка, при котором танцовщики приседают у станка, сгибая ноги в коленях.

Позиции. Пять основных позиций ног и соответствующие движения рук.

Пор-де-бра. Положение рук и корпуса танцовщика.

Пуант. Стойка на кончиках пальцев.

Рон-де-жан. Поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе.

Станок. Длинная горизонтальная жердь в балетном классе, за которую придерживаются танцовщики во время занятий.

Тур-ан-лэр. Прыжок с оборотом вокруг своей оси - одинарным, двойным, иногда тройным.

Флик-фляк (Flik-flac). Движение, развивающее ловкость.

Фуэте. Стремительное хлесткое вращение, при котором находящаяся в воздухе нога резко выбрасывается в сторону и приводится к колену опорной ноги при каждом обороте.

Шассе (Chasse). Определение: прыжок с продвижением, при исполнении кот. одна нога как бы догоняет другую, соединяясь в пятой позиции в верхней точке прыжка. Может быть самостоятельным движением, а также служить вспомогательным, связующим па для выполнения больших прыжков.