

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-методического совета

протокол № 1
от «30» августа 2017 г.



«ВЕРЖДАЮ»

Моржинский А.Т.

№ 431
от «30» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ТАНЕЦ»

Автор (составитель): Шпилевой Алексей Сергеевич

Направленность программы: художественная

Возраст детей, осваивающих программу: 5-16 лет

Срок реализации программы: 5 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

А.П. Чехов говорил, что в человеке всё должно быть прекрасно. При этом прямо движение он не упоминал, но, несомненно, имел его в виду наряду с лицом, душой, мыслями... Ведь другие люди воспринимают нас в динамике. Жесты, движения всегда помогают нам выразить свои мысли, эмоции. Поэтому сценическое движение, танец и занятия физической направленности максимально важны в театральной студии.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Сценическое движение и танец» художественной направленности разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 1008 от 29.08.13);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.
- Указа Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (№ 761 от 01.06.2012 г.);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (№ 1493 от 30.12.15);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (№ 373 от 06.10.09);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (№ 1897 от 17.12.10);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (№ 413 от 17.05.12);
- Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (от 03.07.12);
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17).

Актуальность программы

С детских лет многие теряются, заламывают руки, не знают, куда их деть, постукивают пальцами, плечи становятся замороженными.... Эти проблемы не только сохраняются в подростковом возрасте, но могут развиваться позже в комплекс, затрудняющий любое общение. Занятия сценическим движением и танцем – это именно то, что позволит полностью и навсегда избавиться от подобных проблем. Ребенок избавляется от физических зажимов, может в любой обстановке двигаться и говорить свободно, слаженно, гармонично – ведь это важно в любой ситуации, в любом возрасте. При общении со сверстниками и взрослыми, учителями, коллегами, руководством и подчиненными.

Дополнительная общеразвивающая программа «Сценическое движение и танец» разработана в дополнение к программе «Разноликий театр» (автор-составитель Могильниченко Д. Ю. – руководитель театральной студии).

Программа реализуется в ДДЮТ с 2013 года

Отличительные особенности программы состоят в возможности изменения учебно-тематического плана по годам обучения. Это связано с появлением новых театральных постановок в студии, и с тем насколько заинтересованы дети в развитии и углублении освоения некоторых тем программы, от индивидуальных особенностей детей, от наполнения групп новыми учащимися соответственно их возрасту.

Основные признаки успешности программы:

- базовые знания по основам хореографии и основам физической культуры для участников театрального коллектива;
- физическое развитие обучающихся профессионалом;
- знакомство с основными танцевальными направлениями, в том числе с танцами народов мира и фольклорным направлением.

Цель и задачи

Цель программы – раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала в процессе обучения сценическому движению и танцу. Также, развитие и совершенствование у обучающихся ряда основных психических и двигательных качеств.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать интерес к сценическому движению и танцу;
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Научить всему комплексу упражнений и приёмов, необходимых для работы над пластическим воплощением образа;
- Выработать у студийцев способность легко осваивать новые движения, приобретать любые новые навыки и умения.

Развивающие:

- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить лёгкость движения, ловкость и подвижность, повышение общего тонуса;
- Способствовать развитию творческой инициативы в сфере пластики;

- Развивать воображение, фантазию, память и наблюдательность.

Воспитательные:

- Воспитать социально адекватную личность, способную к активному творческому сотрудничеству;
- Воспитывать в студийцах творческую потребность постоянного самосовершенствования культуры тела путём индивидуального тренинга и самосовершенствования;
- Воспитать дух командности, взаимовыручки и поддержки в группе.

Срок реализации образовательной программы – 5 лет.

Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа – от 5 до 16 лет.

Наполняемость групп:

1 группа – 11 человек;

2 группа – 10 человек;

3 группа – 11 человек;

4 группа – 11 человек.

Режим занятий. Все занятия проходят по 1 часу, продолжительностью 45 минут. Третий и пятый год обучения – 2 занятия в неделю, первый, второй, четвертый год обучения – один час в неделю.

Общее количество часов за год:

первый год обучения – 72 часа;

второй год обучения – 72 часа;

третий год обучения – 72 часа;

четвёртый год обучения – 72 часа;

пятый год обучения – 36 часа.

Группы первого года обучения формируются в соответствии с набором в театральную студию «Люди и куклы» на основании свободного и добровольного выбора деятельности и желания родителей.

Группы второго и третьего года обучения формируются из учащихся, успешно освоивших программу предыдущего года обучения. Допускается приём новых учащихся после опроса и диагностики для выявления интереса к художественной деятельности и при наличии навыков в работе. С вновь прибывшими детьми педагог делает акцент на быстрое включение в программу и освоение недостающих навыков и умений через индивидуальную работу.

Группы четвертого и пятого года обучения формируются из учащихся, успешно освоивших программу предыдущего года обучения. На занятиях с детьми четвертого и пятого года обучения больше внимания уделяется самостоятельной работе воспитанника.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся - групповая и индивидуальная.

Формы занятий - учебное занятие, игра, репетиция, концерт, тренировка, тренинг, импровизация.

Условия реализации программы:

Материально-техническая база:

- Наличие помещения для занятий;
- Наличие аудио и видео проигрывателей;
- Наличие мячей для жонглирования, больших набивных мячей;
- Наличие короткой и длинной скакалки;
- Наличие гимнастических ковриков.

Психолого-педагогические условия:

- Наличие стабильного детского коллектива, сформированного по принципу добровольного и свободного выбора деятельности;
- Творческая атмосфера на занятиях без авторитарного давления педагога;
- Мастерство педагога.

Планируемые результаты

Отслеживание результатов реализации программы происходит в процессе исходной и промежуточной диагностики, анализа и оценки творческих работ в ходе наблюдения за деятельностью детей на занятиях и на выступлениях и конкурсах.

Одним из способов увлечь детей является участие в конкурсах как городских, областных, так и более высокого уровня. Подготовка и участие в них, а затем итоговая оценка работ детьми и педагогами, жюри и зрителями, являются мощным стимулом в дальнейшей деятельности и повышают самооценку детей. Поощрением воспитанников являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, памятные подарки.

В результате обучения учащиеся овладеют

Предметными знаниями и умениями:

- овладеют основными танцевальными движениями;
- овладеют основами танца русского народа;
- овладеют основами сценического движения;
- овладеют комплексом упражнений для развития гибкости, силы и общего тонуса своего тела
- научатся слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.

Метапредметными (общеучебными) умениями и навыками:

- умение воспринимать педагога, выполнять задания;
- повышение уровня выразительности и эмоциональности;
- осуществлять и оценивать свою деятельность;
- подбирать и работать с источниками информации (литературные, компьютерные).

Происходит личностное развитие ребёнка:

- прилежание и трудолюбие;
- дисциплинированность;
- повышение культуры поведения;
- умение сотрудничать при работе в парах;
- эмоциональная восприимчивость;
- инициативность, самостоятельность.

Система оценки результатов освоения программы

Данная программа предполагает следующие формы оценки результатов освоения программы: педагогическое наблюдение; исходная, промежуточная и итоговая диагностика с оценкой практической подготовки, анализ и обсуждение выступлений участников.

Итоги участия коллектива в фестивалях и конкурсах различного уровня.

Формы промежуточной аттестации: опрос, анализ работ, итоговое занятие, выставка. Проводится в конце каждого учебного года.

Итоговая аттестация по данной программе не предполагается.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | | |
|---|-------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Просмотр, диагностика | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Пластика движений и танец | 10 | 10 | 24 | 10 | 24 |
| 3 | Силовой тренинг | 7 | 8 | 14 | 8 | 14 |
| 4 | Репетиционная работа | 16 | 16 | 32 | 16 | 32 |
| | Общее количество часов | 72 | 72 | 72 | 72 | 36 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | Форма контроля, промежуточной аттестации |
|-------|--|------------------|----------|-----------|--|
| | | ВСЕГО | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | |
| 1 | Просмотр, диагностика | 2 | - | 2 | |
| 2 | Пластика движений и танец | 24 | 2 | 22 | Контрольное задание |
| 3 | Силовой тренинг | 14 | - | 14 | Контрольное задание |
| 4 | Репетиционная работа | 32 | 1 | 31 | Контрольное задание |
| | ИТОГО (общее количество часов за год) | 72 | 3 | 69 | |

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | Форма контроля, промежуточной аттестации |
|----------|---|------------------|----------|-----------|--|
| | | ВСЕГО | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | |
| 1 | Просмотр, диагностика | 2 | - | 2 | |
| 2 | Пластика движений и танец | 24 | 2 | 22 | Контрольное задание |
| 3 | Силовой тренинг | 14 | - | 14 | Контрольное задание |
| 4 | Репетиционная работа | 32 | 1 | 31 | Контрольное задание |
| | ИТОГО (<i>общее количество часов за год</i>) | 72 | 3 | 69 | |

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | Форма контроля, промежуточной аттестации |
|----------|---|------------------|----------|-----------|--|
| | | ВСЕГО | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | |
| 1 | Просмотр, диагностика | 2 | - | 2 | |
| 2 | Пластика движений и танец | 24 | 2 | 22 | Контрольное задание |
| 3 | Силовой тренинг | 14 | - | 14 | Контрольное задание |
| 4 | Репетиционная работа | 32 | 1 | 31 | Контрольное задание |
| | ИТОГО (<i>общее количество часов за год</i>) | 72 | 3 | 69 | |

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | Форма контроля, промежуточной аттестации |
|----------|---|------------------|----------|-----------|--|
| | | ВСЕГО | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | |
| 1 | Просмотр, диагностика | 2 | - | 2 | |
| 2 | Пластика движений и танец | 24 | 2 | 22 | Контрольное задание |
| 3 | Силовой тренинг | 14 | - | 14 | Контрольное задание |
| 4 | Репетиционная работа | 32 | 1 | 31 | Контрольное задание |
| | ИТОГО (<i>общее количество часов за год</i>) | 72 | 3 | 69 | |

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | | Форма контроля, промежуточной аттестации |
|----------|---|------------------|----------|-----------|--|
| | | ВСЕГО | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | |
| | Просмотр, диагностика | 2 | - | 2 | |
| 1 | Пластика движений и танец | 10 | 1 | 9 | Контрольное задание |
| 2 | Силовой тренинг | 8 | - | 8 | Контрольное задание |
| 3 | Репетиционная работа | 16 | - | 16 | Контрольное задание |
| | ИТОГО (<i>общее количество часов за год</i>) | 36 | 1 | 35 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Основной задачей первого класса является постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие навыков координации движений, укрепление мышечного аппарата, исправление природных недостатков осанки.

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Ознакомление детей с достижениями и планами театральной студии «Люди и куклы».

Раздел 1. Пластика движений и танец (24 часа)

Тема. Танцевальные элементы.

- Разучивание поклона;
- Расширять знания детей о понятиях «танец», «ориентировка в пространстве», «ровная спина», «носик смотрит прямо».
- Учить первичным навыкам «находить свое место», «двигаться по краю зала».
- Расширять знание детей о понятиях «линии», «повороты, выпады вправо и влево».
- Учить движения хороводного шага, держась за руки и соблюдая правильную форму круга.
- Учить передавать характер, мимику, пластику, воображение, через движения с сюжетным наполнением танца.

Тема. Танцы русского народа.

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших элементов на «середине», развитие элементарных навыков координации движений.

Элементы русского танца и танцевальные движения.

1. Основные позиции ног:

- 1-я, 2-я и 3-я свободные, 1-я прямая.

2. Основные положения и позиции рук:

- подготовительное;
- первая, вторая позиции;
- положения рук в парных и в массовых танцах:
«цепочка», «звёздочка», «карусель», «корзиночка».

Танцевальные ходы:

1. простой шаг на $\frac{1}{4}$ такта
2. шаги на полупальцах по 1-ой прямой позиции на $\frac{1}{8}$ такта.

3. переменный ход:
 - основной вид;
 - с притопом по 1-ой прямой позиции;
 - с полуприседанием по 1 прямой позиции.
4. Притопы двойные, тройные.
5. Боковой ход:
 - боковой шаг по 1-ой прямой позиции на целой стопе и полупальцах;
 - «припадание» на целой стопе;
6. «Ковырялочка» по I прямой позиции с тройным притопом.

Тема: Имитация охотничьих и тотемических плясок.

Танцевальная импровизация из раздела «История театра Древнего мира».

Тема. Гибкость и ОФП

Гибкость определяют, как способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

1. Хлопушка.
2. Конькобежец.
3. Наклоны туловища.
4. «Пружинка».
5. Присядь, свернувшись комочком.
6. Сядь — встань.
7. Рыбка.
8. «Ворона машет крыльями и каркает».
9. «Бабочка, журавль, лягушка».
10. Сброс рук.

Тема. Координация движений.

Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение. Под координацией движений понимают процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

1. Упражнение на координацию: «Цапля»
2. Упражнение на координацию: Кидай и лови мяч
3. Упражнение на координацию: Прыжок и приземление с чередованием ног
4. Упражнение на координацию: Качели
5. Упражнение на координацию: Волшебные яблоки
6. Упражнение на координацию: «Канатоходец»

2 раздел. Силовой тренинг (14 часов)

Тема. Сила и выносливость.

Сила - основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного человека.

Выносливость — это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью.

Игры:

Скакалки.

Ход игры:

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Волшебный канат.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удается.

Кто сильнее ?

Ход игры:

Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.

3 раздел. Репетиционная работа (32 часа)

Постановка новых и отработка старых танцев.

2 год обучения

Раздел 1. Пластика движений и танец (24 часа)

Тема. Танцевальные элементы.

- Разучивание поклона.
- правильное положение рук и ног.
- шаг польки.
- галопом.
- подскоки на месте и в повороте.
- поворот на шагах
- «пружинка» движение ногами.

- Развивать музыкально-ритмическую координацию движений, способность выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, используя предметы.

-Расширять умение перестраиваться из большого круга в маленький и наоборот, не держась за руки.

-Учиться музыкально, выразительно и эмоционально передавать характерные движения в танце.

Тема. Танцы Русского народа.

Повторение материала 1 года обучения.

1. Основные позиции ног:

- 1-я, 2-я и 3-я свободные, 1-я прямая.

2. Основные положения и позиции рук:

- подготовительное положение;

- 1-3 позиции рук классического танца;

- 4-я позиция рук (на талии).

3. Переменный ход:

- с остановкой ноги на носок сзади;

- с ударом ребром каблука (для мальчиков)

- со скользящим ударом ребром каблука через 1 прямую позицию.

4. Боковой ход:

- «припадание» на одну ногу на полупальцах;

- с двойным ударом полупальцами;

- с каблука.

5. «Ковырялочка» с подскоком и двойным притопом.

6. "Моталочка" (основной вид).

7. Присядка "мячик" по I прямой позиции (для мальчиков).

8. Движения польки:

- простые подскоки (на месте, вокруг себя, с продвижением).

- подскоки с хлопками;

- подскоки парами, в кругу.

- галоп в сторону.

Тема. Танцы народов мира.

1. Норвежский танцевальный репертуар. Под названием "старинные танцы" подразумеваются интернациональные танцы, пришедшие в Норвегию с учителями из разных стран, например, полька, мазурка, галоп, вальс.

Деревенские танцы.

2. Цепочный танец. Важнейшая черта танца в том, что все танцующие держались за руки и, образуя цепь, продвигались подпрыгивающим шагом или просто шагом, который мог сопровождаться определёнными движениями рук.

3. Другая форма деревенского танца - "длинный" танец. Танец без определённых движений, напоминающий игру. Танец носил обрядный характер

и представлял собой своеобразную прогулку по домам в деревне, где проходила свадьба. Цепь росла после посещения очередного дома и становилась необыкновенно длинной (отсюда название танца).

4. Следующая форма деревенского танца - круговой танец, хоровод. Это тоже групповой танец с разнообразными рисунками. Построение танца зависело от музыки. Хороводы носили радостный, праздничный характер. За каждой новой фигурой круга исполнялась новая мелодия или песня.

5. Гопак — национальный украинский танец.

Характерной чертой является демонстрация силы, ловкости, героизма и благородства. Танец импровизационного типа.

- танцевальный шаг бегунец: движение вперед, движение назад;

- притопы, тройной притоп;

- веревочка.

Гибкость и ОФП

1. Упражнения на работу стоп. Развитие выворотности стоп.

Упражнения на работу тазобедренного сустава.

2. Упражнения для головы: наклоны и круговые движения

3. Упражнения для корпуса: наклоны. Упражнение «Полочка», «Мельница»

4. Упражнения для рук: рывки, пружинка.

круговые движения кистями, в локтевом и плечевом суставах.

5. Упражнения для ног и тазобедренного сустава: круговые движения, махи ногами и подъем на полупальцы.

6. «Складочка», наклон вперед сидя ноги врозь.

7. Упражнения для развития гибкости на коврик. «Мостик» «Бабочка».

8. Упражнения для развития гибкости на коврик. «Лягушка» «Рыбка».

Тема. Координация движений.

1. Упражнение на координацию: «Цапля»

2. Упражнение на координацию: Жонглер

3. Упражнение на координацию: Прыжковая комбинация

4. Упражнение на координацию: Мельница

5. Повторение комбинации за преподавателем.

Упражнения с короткой скакалкой.

1. Прыжки на двух ногах. Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, отталкиваясь двумя ногами. Выполнять 1-1,5 минуты сначала в среднем, затем в быстром темпе.

2. Прыжки с подскоками на одной ноге. Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на этой ноге промежуточный подскок и выполнить то же на другой ноге. Повторить 8-10 раз на каждой ноге.

3. Прыжки с подскоками на двух ногах. Прыгать через вращающуюся скакалку на двух ногах с промежуточными подскоками. Повторить 10-12 раз.

4. Бег со скакалкой. Бежать и, вращая скакалку, прыгать через неё то на одной, то на другой ноге. Выполнять 1-1,5 минуты.
5. Ходьба со скакалкой. Походить, помахивая скакалкой, удерживаемой в одной руке. Выполнять. 40-60 секунд.

Упражнения с длинной скакалкой.

1. Пробежать сквозь вращающуюся скакалку. Повторить 3 раза.
2. Забежать под вращающуюся скакалку, прыгнуть один раз и выбежать. Повторить 3 раза.

Раздел 2. Силовой тренинг (14 часов)

Игры:

Эстафета на четвереньках.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего участники бегут на четвереньках до флажка и обратно. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

Паучки.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Каждый игрок принимает следующее положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой.

Тачка

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: один из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу ведущего передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

Упражнения на выносливость.

1. Непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 секунд.
2. Кто больше сделает прыжков на месте на двух ногах в течение 20 секунд.
3. Ходьба на носках, на пятках руки вверх (в сторону)
4. Подвижные игры с бегом, прыжками. Различные эстафеты.
5. Прыжки вверх ноги врозь руки на поясе в течение 20-25 секунд.
6. Эстафеты со скакалкой.
7. Бег на месте 8 счетов ноги сгибаются назад 8 счетов, прямые ноги выкидываем вперед. Начиная медленно с последующим ускорением.
8. Шаг галопом по кругу, по часовой стрелке и против.

Раздел 3. Репетиционная работа (32 часа)

Постановка новых и отработка старых танцев.

3 год обучения

Раздел 1. Пластика движений и танец (24 часа)

Тема. Танцевальные элементы.

- Позиции ног, рук. Перевод рук из позиции в позицию.
- Переменный ход.
- Притопы по 6-ой позиции.
- Соскоки.
- Перескоки с ноги на ногу.
- Положение ноги на носок: в сторону, вперед, назад.
- Battementstendus из I позиции: в сторону, вперед, назад.
- Releve lent на 45'. По всем направлениям.
- Положение ноги surlecoudepied вперед, назад, обхват.
- Подготовка к battementsfrappes носком в пол - в сторону, вперед, назад
- Releve на полупальцы с вытянутых ног из I, II, V позиций

Тема. Танцы Русского народа.

1. Основные позиции ног:

- 1-я - 5-я открытые (аналогичны позициям классического танца);

2. Основные положения рук:

- подготовительное положение;
- 1-е положение (руки раскрыты в стороны между подгот. и 2 поз.)
- 2- положение (руки раскрыты в стороны между 2 и 3 позициями).

3. Позиции рук:

- 1-3 позиции рук классического танца; - 4-ая позиция рук (на талии);
- 5-я позиция (руки скрещены на груди);
- 6-я позиция (руки на затылке, как бы поддерживают головной убор);
- 7-я позиция (руки заложены за спину).

3. Боковой ход:

- припадание с двойным ударом полупальцев;
- припадание с каблука (для мальчиков);
- «гармошка», «ёлочка».

4.«Моталочка» в повороте на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга.

5."Молоточки" на месте и с продвижением.

6."Веревочка" (основной вид).

7. Подготовка к вращению на полупальцах по 1 прямой позиции (на месте, на 6 переступаниях).

8. Хлопушки (для мальчиков):

- одинарные фиксирующие удары ладонями по груди;

- одинарные фиксирующие удары ладонями по полу;
- одинарные фиксирующие удары ладонями по подошве сапога;
- комбинированные фиксирующие удары ладонями (по бедру, голенищу сапога, по груди).
- скользящие удары по бедру, голенищу сапога, по подошве сапога.

9. Присядки (для мальчиков):

- присядка по I прямой открытой позиции с открыванием ноги на ребро каблука вперед, в сторону;
- с ковырялочкой;
- разножка в сторону на ребро каблука;
- подготовка к "гусиному шагу".

Тема. Танцы народов мира.

Древняя Греция.

1. Эммелия (Emmeleia) — первоначально хороводный танец культового предназначения, торжественного, величественного и возвышенного характера, в медленных или размеренных темпах. Она исполнялась женщинами и отличалась красотой форм и изяществом пластики.

- приставной шаг, скрестный шаг;
- покачивания;
- хоровод.

2. Танец Пирриха. Название «пирриха» (Pyrrhic), полагают, происходит от слова «пира», означающего костер, вокруг которого будто бы танцевал Ахилл при похоронах Патрокла. Сложные движения гимнастического характера в этом танце должны были помочь гармоничному развитию человеческого тела.

- положение рук, 3 позиция согнуты в локтях,
- выпады вперед, в стороны;
- вращения на месте;

3. Сиртаки (от греч. syrtaki - прикосновение). Греческий народный массовый танец.

- скользящий шаг;
- переступания, припадания;
- прыжки на двух на одной ноге.

4. Бхаратанатям. Самый динамичный и захватывающий стиль индийского танца считается также самым древнейшим из существующих.

Бхаратанатям – театральная танец, рассказывающий о подвигах одного из богов.

- руки перед грудью и во 2 позиции, одна рука перед грудью вторая 3 позиция;
- перевод рук из позы в позу;
- положение ноги вперед, в сторону на каблук, с движением корпуса;
- релеве на полупальцы в плие.

Тема. Гибкость и ОФП

Комплекс упражнений №1

1. Исходное положение (и.п.) — стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1-4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.
2. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад.
3. И.п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1-4 — вперед, 5-8 — назад, не сгибая рук в локтях,
4. И.п. — стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5-10 раз).
5. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 — правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 — и.п., на 5-8 — вправо.
6. И.п. — стойка ноги на ширине плеч - мельница. На счет 1-2 — поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 — вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).
7. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 — круговые движения туловищем вправо, на 5-8 — влево (упражнение выполнять плавно).
8. И.п. — стоя правым боком к опоре (стул), правой рукой держась за опору. Махи левой ногой вперед (5-10раз), назад (5-10 раз), в сторону (5-10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колени маховой ноги не сгибать, спина прямая). Постепенно увеличивать дозировку до 30 раз.
9. И.п. — стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровати, подоконника). На счет 1—3 — пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина прогнута), на 4 — вернуться в и.п.
10. И.п. — сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 — наклон туловища к правой ноге, на 2 — к левой, на 3 — вперед, на 4 — вернуться в и.п.
11. И.п. — сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 — пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 — и.п. Старайтесь достать грудью колени — ноги прямые.
12. И.п.— сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1-3 — медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше, на 4 — и.п.
13. И.п.— сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1 — оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы. На 2 — пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые).
14. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На счет 1-3 — плавно притягивать ногу к телу, на 4 — и.п., 5 — то же, но другой ногой.
15. И.п. — упор лежа на согнутых руках. На счет 1-4 — медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь — прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5-8 — и.п.

Тема. Координация движений.

Упражнения с короткой скакалкой.

Упражнения с длинной скакалкой.

1. Пробежать под вращающейся скакалкой. Повторить 3 раза.

2. Забежать под вращающуюся скакалку, прыгнуть один раз и выбежать.

Повторить 3 раза.

2 раздел. Силовой тренинг (14 часов)

Тема. Сила и выносливость.

Упражнения с набивным мячом.

-Присед.

-Подбрасывание, ловля

-Упор лежа на мяче

Игры:

«Цепочка»

Ход игры: перебрасывание мяча по цепочке с выполнением различных двигательных действий.

«Эстафета с мячом»

3 раздел. Репетиционная работа (32 часа)

Постановка новых и отработка старых танцев.

4 год обучения

Раздел 1. Пластика движений и танец (24 часа)

Тема. Танцевальные элементы.

-demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

-en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.

-en dedans-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.

-sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.

-battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

-battement frappe-(батман фрэпэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.

-petit battement-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие

удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

Тема. Танцы Русского народа.

1. Дроби:

- дробная дорожка;
- дробь с подскоком (одинарные и двойные удары)*

2. Ковырялочка в повороте.

3. Веребочка:

- с ударом полупальцами;
- с переступанием на ребро каблука.

4. Моталочка в повороте на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга

5. Вращения на подскоках (на месте, с продвижением)

6. Хлопки и хлопущки:

- хлопок и двойные фиксирующие удары ладонями по бедру (с шагом, с переступанием);
- хлопок и двойные фиксирующие удары по голенищу сапога (с шагом, с переступанием);

7. Присядки (для мальчиков):

- по 1 открытой позиции;
- с выносом ноги на ребро каблука;
- с ковырялочкой;
- с выносом обеих ног на ребро каблука (разножка).

Тема. Танцы народов мира.

Литовский танец.

1. «Ругучай» (колосья) — отображает уборку урожая, косьбу и собирание колосьев.

2. В другом танце — «Малунелис» (мельница) — сложные и замысловатые перестроения исполнителей воспроизводят вращение жерновов, а в одной из фигур исполнители располагаются парами как бы на четыре крыла, которые вертятся вокруг общего центра, как крылья ветряной мельницы.

3. «Йеваро-тилтас» (мост) — танец-игра, в котором поочередно то юноши, то девушки в перестроениях и движениях воспроизводят постройку моста из ветвей; через этот мост под соответствующую песню проходят остальные исполнители.

Молдавский народный танец — танцевальное искусство молдавского народа.

4. В молдавской народной хореографии сохранились элементы древнейших танцевальных традиций. Наиболее распространённый танец — Хора.

5. Ещё в начале XIX века хора означала не только определённый танец, но и один из видов сельских празднеств. С XIX века в большинстве районов Бессарабии хорой называют круговой танец, в котором танцующие держатся за руки. С конца XIX века получил распространение Жок, имевший в молдавской хореографии также 2 значения — танец, пляска (*жок бэтрынеск* — танец стариков, *жок де глумэ* — шуточный танец) и своеобразное сельское народное гуляние.

Тема. Гибкость и ОФП

Комплекс упражнений №2

1. И.П. - сидя на полу, ноги вперед:

1. сгибая левую ногу в коленном суставе, захватить ее левой рукой за нижнюю часть голени и положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро;
2. с помощью правой руки выполнить круговые движения левой ступней влево и вправо;
3. взявшись за левую ступню двумя руками, подтяните ее к животу, груди, голове, затем вновь опустите на бедро;
4. на выдохе выполнить наклон туловища вперед, руками захватить правую ступню, стараясь грудью, не сгибая спины, лечь на бедро и достать подбородком колено;
5. удерживать конечное положение 10-60 секунд;
6. выпрямиться, вытянуть вперед левую ногу, расслабиться.

Выполнить упражнение на другую ногу, затем лечь на спину и расслабиться.

2. И.П. - лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их на пол за голову, на спокойном выдохе медленно сесть:

1. на следующем выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни;
2. вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыханий;
3. на выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуть в области тазобедренных суставов;
4. удерживать позу от 10-15 секунд до 1-5 минут, ноги в коленях не сгибать; если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание;
5. вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;
6. зафиксировать конечное положение на несколько секунд;
7. медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины;
8. лечь на спину, расслабиться.

3. И.П. - стать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени:

1. раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени;

2. выдержать позу в течение 1-3 минут;
3. на выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно и осторожно, опираясь на локти, лечь на спину;
4. удерживать позу от 1 до 3 минут; дыхание ровное, спокойное, внимание при этом сконцентрировать на области живота;
5. осторожно и медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вытянуть вперед и сесть; лечь на спину, расслабиться.

4. И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены:

1. сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру;
2. сгибая правую ногу в коленном суставе, подтянуть ступню пяткой к промежности и положить между бедром и голенью левой ноги;
3. выдержать позу от 1 до 5 минут, держа спину прямой ;
4. перенести правую ступню через левое бедро и поставить подошвой на пол пяткой у бедра, а пальцами перед коленом;
5. на выдохе завести левое плечо за правое колено, ухватиться левой рукой за ступню правой ноги и повернуть туловище вправо;
6. согнутую в локтевом суставе правую руку завести за спину на уровне талии и повернуть туловище вправо до максимума; голову при этом также повернуть как можно больше вправо;
7. удерживать позу до 1 минуты; дыхание произвольное;
8. принять И.П. и выполнить упражнение в другую сторону.

5. И.П. - лечь на живот, ноги свести вместе, подбородок опустить на пол (коврик), руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх:

1. раздвинув ноги немного в стороны, на выдохе согнуть их в коленных суставах и, не отрывая бедер и подбородка от пола, захватить руками лодыжки или стопы в подъеме;
2. сделать вдох и на выдохе, прогнувшись, поднять верхнюю часть туловища и бедра, балансируя на нижней части живота;
3. отклонить голову вверх-назад и максимально прогнуться, стараясь подтянуть плечи и лодыжки друг к другу;
4. свести колени и лодыжки, выдержать позу до 2 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное, можно покачиваться на животе вперед-назад в такт дыханию;
5. на выдохе - принять И.П. и расслабиться.

6. И.П. - перевернуться и лечь на спину, вдохнуть и на выдохе сесть, прямые ноги максимально развести в стороны:

1. на выдохе наклониться вперед и захватить руками ступни ног;
2. вдохнуть и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах;
3. удерживать позу до 5 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное;

4. выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.

7. И.П. - встать на колени, развести ступни в стороны, сесть на пол между пяток, опираясь на внутреннюю поверхность голеней и ступней :

1. положив руки сверху на колени, зафиксировать позу до 2-3 минут;
2. вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.

8. И.П. - сесть, ноги вперед:

1. подтянуть ступни к промежности, сгибая ноги в коленных суставах;
2. соединить подошвы ступней между собой и опустить колени, насколько это возможно;
3. соединив пальцы рук в замок, захватить руками пальцы ног и подтянуть пятки еще ближе к промежности;
4. надавливая локтями и предплечьями на голени, прижимать колени к полу;
5. вдохнуть, на выдохе нагнуться и затем опустить голову, стараясь коснуться лбом пола перед носками ног;
6. зафиксировать позу 1-2 минуты, дыхание спокойное, равномерное;
7. на выдохе - выпрямиться, вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.

9. И.П. - принять упор на коленях, кисти впереди плеч:

1. подавая таз назад, опустить плечи и согнуть руки;
2. подать плечи вперед-вверх, прогнуться (движением кошки, пролезающей под забор);
3. подать таз назад до И.П.;
4. повторить упражнение 10-15 раз, обращая внимание на непрерывное движение плеч по кругу;
5. подав таз назад, сесть на пятки, плечи опустить, опереться о пол (коврик) лбом, предплечьями и ладонями;
6. зафиксировать позу 1-2 минуты;
7. выпрямить туловище до вертикали, развести пятки в стороны и сесть на носки стоп, спину держать прямо, руки положить на колени;
8. сосредоточиться.

Тема. Координация движений.

Упражнения с короткой скакалкой

Упражнения с длинной скакалкой.

1. Пробежать сквозь вращающуюся скакалку. Повторить 3 раза.
2. Забежать под вращающуюся скакалку, прыгнуть один раз и выбежать. Повторить 3 раза.

2 раздел. Силовой тренинг (14 часов)

Тема. Сила и выносливость.

Комплекс упражнений №3

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

1. В упоре лежа:
 - а) сгибать и разгибать руки,
 - б) попеременно сгибать каждую руку,
 - в) те же упражнения при опоре пальцами.
2. В упоре лежа с приподнятым тазом медленно сгибать руки, опуская таз и подавая туловище вперед. Движение вверх производят в обратном направлении.
3. Стоя ноги врозь на ширину шага или при ходьбе по кругу, руки в стороны:
 - а) делать мелкие пружинящие движения руками в передне-заднем направлении;
 - б) делать мелкие пружинящие движения руками вверх-вниз;
 - в) делать мелкие круговые движения руками;
 - г) резко сводить руки вперед и медленно разводить их в стороны.
4. При ходьбе широким шагом энергично взмахивать выпрямленными руками вверх и вниз:
 - а) при шаге правой ногой — мах левой рукой вверх, правой — вниз;
 - б) при шаге левой — наоборот.

Упражнения для укрепления мышц шеи

5. Стоя на «мосту», покачиваться из стороны в сторону или нагибать голову в различных направлениях при уступающей и преодолевающей работе мышц шеи с помощью собственных рук или рук партнера.

Упражнения для укрепления мышц живота

6. Стоя ноги врозь на ширину шага, руки вытянуты в стороны — энергично поворачивать туловище направо и налево.
7. При ходьбе широким шагом попеременно поворачивать туловище с вытянутыми в стороны руками. Поворот туловища делать в сторону вышагивающей ноги.
8. Сидя широко расставив ноги врозь, попеременно доставать каждой ладонью ступню разноименной ноги с поворотом туловища.
9. Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылок «в замок» и приподняв ноги:
 - а) сгибать и разгибать ноги в коленных суставах;
 - б) делать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста;
 - в) сводить и разводить ноги в стороны;
 - г) разводить и сводить ноги круговыми движениями;
 - д) поднимать выпрямленные ноги до касания носками пола за головой;

е) поднимать туловище и наклонять вперед, держа при этом ноги выпрямленными и соединенными вместе.

10. Лежа на спине, руки в стороны (упираясь ладонями в пол), ноги приподняты до вертикального положения — опускать и приподнимать ноги из стороны в сторону.

11. Лежа на спине, руки вытянуты за головой, садиться с маховым движением руками вперед и наклоняться вперед, доставая ладонями ступни. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.

Упражнения для укрепления мышц спины

12. Лежа на животе с вытянутыми вперед руками, прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног. То же, лежа на гимнастической скамейке поперек, опускать руки до касания пола кистями.

Упражнения для укрепления мышц ног

13. Стоя, руки на поясе, приседать на носках.

14. Стоя на одной ноге, приседать, поднимая руки и свободную ногу вперед.

15. Стоя, ноги на ширине плеч, приседать, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.

3 раздел. Репетиционная работа (32 часа)

Постановка новых и отработка старых танцев.

5 год обучения

1 Раздел. Пластика движений и танец (10 часов)

Тема. Танцевальные элементы.

-passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

-battement soutenu-(батман сотеню) - «слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левои, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.

-attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

-terboushon-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левои, правую вперед, голень вниз влево.

-degaje-(дегаже) - «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

-grand battement-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через

положение ноги на носок.

-tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

-ricce-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

-pordebras-(пор де бра) - «перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

Тема. Танцы Русского народа.

1. Веревочка:

- с ударом ступни по 3 поз.;

-с ковырялочкой.

2. Дроби:

- дробь с подскоком (одинарные и двойные удары);

- "ключ" одинарный, двойной.

3. Присядки по 1 прямой позиции:

- с разножкой;

- присядка "гусиный шаг" с продвижением;

- присядка с выбрасыванием ног вперед в пол и на воздух, с упором рук сзади ("ползунок").

4. Хлопки и хлопушки:

-скользящие удары по бедру, голенищу и подошве сапога.

5. Прыжки мужские:

-с поджатыми ногами;

-с раскрыванием коленей в стороны («ястреб»).

6. Вращения:

-на двух «припаданиях» вокруг себя;

-с подъёмом (вскок) на полупальцы по 1 прямой позиции, на месте;

-на беге с продвижением по диагонали.

Тема. Танцы народов мира.

Эпоха Средневековья – это, наверное, самый насыщенный разнообразными хореографическими видами период.

1. Сальтарелло – один из самых динамичных и энергичных итальянских танцев, который исполняется в основном в трехдольном темпе, реже в двудольном. Сальтарелло танцуют в комплексе с пассамеццо и бас-дансом в определенной очередности.

- подскоки с выносом согнутой ноги вперед (тербушон);

- подскоки в парах;

- повороты на полупальцах.

2. Жига – хореографическая композиция с английскими корнями, зародившаяся в 16 столетии. Изначально исполнялась она в размере 4/4, а позже в такте 6/8 с пунктированными восьмыми.

- вскок на полупальцы (релеве);
- перескоки;
- прыжок по 6 и 5 позиции (соте);
- прыжок со сменой 5 позиции;
- вынос ноги вперед на носок.

3. Бас-данс – это скользящий церемониальный танец, очень похожий на полонез. Его исполняли либо в двудольном, либо в трехдольном размере. В структуре этой хореографической композиции отсутствовали прыжки, и он больше напоминал некое «прохаживание», нежели танец.

- простые шаги с приставкой ноги;
- описывание небольшого круга ногой по полу;

4. Бранль — старо-французский народный круговой танец (хоровод) с быстрыми движениями. Иногда сопровождался пением, куплетами с припевом, повторяющимся после каждой строфы. Размер бранлей чётный, в некоторых разновидностях - трёхдольный.

- приставные шаги;
- три шага и приставка ноги.

Тема. Гибкость и ОФП

Комплекс упражнений №1,2

Тема. Координация движений.

Упражнения с короткой скакалкой.

Упражнения с длинной скакалкой.

1. Пробежать сквозь вращающуюся скакалку. Повторить 3 раза.

2. Забежать под вращающуюся скакалку, прыгнуть один раз и выбежать.

Повторить 3 раза.

2 раздел. Силовой тренинг (8 часов)

Тема. Сила и выносливость.

Комплекс упражнений №3

3 раздел. Репетиционная работа (16 часов)

Постановка новых и отработка старых танцев.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Наименование разделов | Методы обучения | Формы занятий | Комплекс средств обучения |
|----------|--|---|----------------------------------|---|
| 1 | <i>Пластика движений и танец</i> | Словесные: рассказ, объяснение; Наглядные: показ, просмотр презентаций; Практические: игры, Освоение новых элементов, отработка упражнений | учебное занятие, игра | Коврики, скакалки, Гимнастические палки и ленты. |
| 2 | <i>Силовой тренинг</i> | Практические: игры, Освоение новых элементов, отработка упражнений | игра, тренинг, тренировка, | мячи набивные, коврики |
| 3 | <i>Репетиционная работа</i> | Словесные: рассказ, объяснение; Практические: разучивание упражнений, отработка упражнений | репетиция, концерт, | Реквизит необходимый для сценических танцев |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Климов. Основы русского народного танца. – М.: Просвещение, 1973.
2. Лисицкая Т.Л. Хореография и танец.– М., 1988.
3. Образовательные программы дополнительного образования – М.: Просвещение, 2004.
4. Степаненкова Н.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.:2001.
5. Зазюна И.А. основы педагогического мастерства.– М., 1989.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья – М.: ВАКО, 2004.
7. Ткаченко Т.К. Народный танец – М.: Просвещение, 1967
8. Вербицкая А.В. «Основы сценического движения» в 2-х ч. Ч 1. М., 1982, Ч.2..
9. Голубовский Б. «Пластика в искусстве актёра». М., 1986
10. Карпов Н.В. «Уроки сценического движения». М., 1999
11. Кох И.Э. «Основы сценического движения». Л., 1970
12. Морозова Г.В. «Пластическое воспитание актёра». М., 1998
13. Збруева Н. «Ритмическое воспитание актёра». М., 2003
14. Громов Ю, Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра, 2014, 256 с
15. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту). 2012 г., 176 с. (эл. ресурс).
16. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. 1983 г
17. Гринер В.А. «Ритм в искусстве актёра». М., Просвещение, 1966
18. Немировский А.Б. «Пластическая выразительность актёра». М., 1976
19. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
20. Касл К. Балет. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2001.
21. Барышникова Т.Б. Азбука хореографии. – СПб., РЕСПЕКТ, 1996.
- Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону, 2003.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Назаров В. Координация у детей школьного возраста - М.: Физкультура и спорт, 1969.
2. Динейка К. Дыхание, движение, здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Волконский С. Выразительный человек.- СПб.: Аполлон, 1913

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы проверки знаний, умений и навыков – контрольное занятие.

Сентябрь – Исходная диагностика

Декабрь – Промежуточная диагностика

Апрель – Итоговая диагностика

Исходная диагностика

| Виды Упражнений и движений | Высокий (8-10 баллов) | Средний (7-4 баллов) | Низкий (3-1 баллов) |
|----------------------------|--|---|--|
| 1. Чувство ритма | Хорошо развит музыкальный слух. Попадает в ритм. Вовремя вступает в музыку | Развит музыкальный слух. Не всегда попадает в ритм. | Слабо развит музыкальный слух. Выполняет движения не в музыку. |
| 2. Координация движений | Очень хорошо координирует различные движения. | Средний уровень координаций. Не все движения координационно правильно исполняются | Слабо развита координация. Раскоординация всех частей тела. |
| 3. Гибкость | Очень хорошая гибкость. Выполняет упражнения на гибкость на отлично | Средний уровень гибкости. | Слабо развита гибкость. |

Промежуточная диагностика

| Виды Упражнений и движений | Высокий (8-10 баллов) | Средний (7-4 баллов) | Низкий (3-1 баллов) |
|---------------------------------------|--|--|---|
| 1. Танцевально-ритмическая гимнастика | Хорошо развит музыкальный слух. Хорошо знает и исполняет элементы танцевально- | Развит музыкальный слух. Обладает навыками исполнения танцевально- | Слабо развит музыкальный слух. Слабо знает и исполняет элементы танцевально |

| | | | |
|------------------------|---|--|---|
| | ритмической гимнастики. | ритмической гимнастики. | ритмической гимнастики. |
| 2.Репетиционная работа | Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять программный танец. | Хорошо знает и умеет исполнять программный танец. | Знает, но слабо исполняет программный танец. |
| 3.Личностные качества | Организованный, самостоятельный. 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. |

Итоговая диагностика

Таблица результатов итоговой диагностики образовательного уровня воспитанников.

Название объединения _____

Ф. И. О. педагога _____

Дата проведения диагностики _____

Оценивается в бальной системе от 1-10

| ФИО воспитанника | Качество знаний, умений, навыков | Творческая активность | Эмоционально художественная настроенность | Достижения |
|------------------|----------------------------------|-----------------------|---|------------|
| | | | | |

Методические материалы к программе:

Описание упражнений.

Гибкость и ОФП.

1. Хлопушка. Исходное положение (И. п.) — стоя прямо, ноги вместе, руки опущены. Хлопать в ладони вверху над головой и сзади за спиной. Повторить в среднем темпе 8-10 раз.

2. Конькобежец. И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки заложены за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны и подражая движениям конькобежца. Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. Наклоны туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед, в стороны и назад. Повторить в каждую сторону по 5-8 раз.

4. «Пружинка». И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Быстрые движения руками вверх-вниз по маленькой амплитуде. Повторять 16 счетов.

5. Присядь, свернувшись комочком. И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть ниже с опорой на ступни и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить. Повторить медленно 3-5 раз.

6. Сядь — встань. И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Медленно сесть и встать с помощью рук. Повторить 3-4 раза.

7. Рыбка. Лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперед. Одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

8. «Ворона машет крыльями и каркает». Исходное положение стоя. Поднять руки (крылья) через стороны выше уровня плеч ладонями кверху (вдох), опустить руки и произнести "кар..." (выдох). Повторить 3-4 раза.

9. «Бабочка, журавль, лягушка». Исходное положение стоя, руки опущены. Ребенок идет по комнате. На сигнал руководителя "бабочка" ребенок должен остановиться, помахать руками вверх и вниз ("махать крыльями"), затем продолжить ходьбу в любом направлении. На сигнал "журавль" он должен поднять одну ногу, согнутую в колене, руки положить на пояс, а на сигнал "лягушка" присесть на корточки, пальцами рук коснуться пола и произнести "ква-ква-ква". Дышать равномерно. Вся игру можно повторить 3 - 4 раза.

10. Сброс рук. Исходное положение - стоя, руки опущены. Через стороны руки

медленно поднимаем наверх и резко опускаем вниз с наклоном туловища вперед. Повторить 3 раза.

Координация движений.

1. Упражнение на координацию: «Цапля»

Цель: Научиться сохранять устойчивое положение в течение 1 минуты.

Исходное положение: Стоя на одной ноге, руки в стороны.

Техника: Во время выполнения этого упражнения поворачивай голову в разные стороны, а также вверх и вниз. Не фиксируй взгляд в одной точке дольше 1 секунды. Это поможет тебе не ориентироваться на зрение при удержании равновесия.

2. Упражнение на координацию: **Кидай и лови мяч**

Цель: Научиться применять баланс своего тела во время активных движений.

Исходное положение: Стоя на одной ноге, на расстоянии 2-3 метров от стены. Мяч держи в руках.

Техника: Кидай мяч об стену и лови его. Твой разум сконцентрируется на мяче, а тело будет сохранять баланс. Так ты запустишь «автоматический режим» сохранения равновесия. Это упражнение можно усложнить, тренируясь вдвоем, перебрасывая мяч друг другу.

3. Упражнение на координацию: **Прыжок и приземление с чередованием ног**

Цель: Научиться сохранять баланс в течение 3-5 минут.

Исходное положение: Стойка на одной ноге.

Техника: Балансируй на левой ноге, затем подпрыгни как можно выше и приземлись на правую ногу. Держи равновесие, снова подпрыгни и приземлись на левую ногу. Цель тренировки – приземляясь, сохранять баланс в течение 3-5 минут.

4. Упражнение на координацию: **Качели**

Цель: развитие баланса.

Исходное положение: Стоя, ноги вместе, руки в сторону.

Техника: поднимаемся на носки, затем перекатом встаём на пятки. Ноги прямые, стараемся удерживать равновесие и не падать.

5. Упражнение на координацию: **Волшебные яблоки**

Цель: научить тело ориентироваться на баланс, а не на зрение.

Исходное положение: Стоя на полу, ноги на ширине плеч. Держи в руках перед собой по яблоку.(мячу)

Техника: По очереди подкидывай яблоки и лови их. Затем, усложняя задачу: подбрасывай оба яблока одновременно, и лови их сначала той же рукой, что и кидала, а потом – перекрестно. По возможности, старайся не следить за яблоками взглядом: пусть твое тело учится ориентироваться на баланс, а не на зрение.

6. Упражнение на координацию: «Канатоходец»

Цель: развитие баланса.

Исходное положение: Встань на невысокий узкий бордюр, руки в стороны.

Техника: Иди по бордюру, пока он не закончится. Лучше, чтобы это продолжалось не менее 45 секунд.

Упражнения с короткой скакалкой.

1. Перешагивание через неподвижную скакалку. Держа впереди в руках короткую скакалку, перешагнуть через неё, затем вращательным движением кистей, не напрягая рук, перекинуть скакалку через голову вперёд и опять перешагнуть через неё. Повторить 10-12 раз.

2. Перешагивание с бегом. Держа сзади в руках скакалку, пробежать 4-6 шагов, остановиться и, перекинув скакалку вперёд через голову, перешагнуть через неё. Затем ещё раз пробежать и перешагнуть через скакалку. Прodelать 6-8 раз.

3. Перепрыгивание через неподвижную скакалку. Держа впереди в руках скакалку, перепрыгнуть через неё с одной ноги на другую. Затем вращательным движением кистей перекинуть скакалку через голову вперёд и, когда скакалка остановится на полу, снова также перепрыгнуть через неё. Повторить 10-12 раз.

4. Перепрыгивание через качающуюся скакалку. Держа впереди в руках короткую скакалку, раскачивать её на высоте 3-5 см от пола и перепрыгивать через неё вперёд и назад. Повторить 4-6 раз.

5. Перепрыгивание с бегом. Держа скакалку сзади в руках, пробежать несколько шагов. Затем перекинуть через голову скакалку и перепрыгнуть через неё. Потом снова пробежать несколько шагов и опять перепрыгнуть. Повторить 6-8 раз.

6. Прыжки со скакалкой. Вращая скакалку кистями вперёд, прыгать с одной ноги на другую, держа туловище прямо и оттягивая носки. Повторить 10-12 раз вначале в медленном темпе, затем ускоряя его.

7. Прыжки на двух ногах. Прыгать через вращающуюся скакалку на слегка согнутых ногах, отталкиваясь двумя ногами. Выполнять 1-1,5 минуты сначала в среднем, затем в быстром темпе.

8. Прыжки с подскоками на одной ноге. Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку на одной ноге, сделать на этой ноге промежуточный подскок и выполнить то же на другой ноге. Повторить 8-10 раз на каждой ноге.

9. Прыжки с подскоками на двух ногах. Прыгать через вращающуюся скакалку на двух ногах с промежуточными подскоками. Повторить 10-12 раз.

10. Бег со скакалкой. Бежать и, вращая скакалку, прыгать через неё то на одной, то на другой ноге. Выполнять 1-1,5 минуты.

11. Ходьба со скакалкой. Походить, помахивая скакалкой, удерживаемой в одной руке. Выполнять. 40-60 секунд.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

28 (двадцать восемь) листов
Документовед В.А. Баранова

