**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУДО  «ГДЮЦ «Спортивный»  от 15.08.2023 № 188 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**Рабочая программа**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Мир танца»**

**Модуль № 3**

**на 2023-2024 учебный год**

художественной направленности

Срок реализации: 3 года

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Агапова Татьяна Григорьевна, методист,

Коровина Дарья Андреевна ,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 3 «Базовый уровень»**

**Цель:** создание условий для развития творческой, одаренной личности через занятия танцами.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

• Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, навыков здорового образа жизни, культуры общения и поведения в социуме;

*Развивающие:*

• Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;

*Обучающие:*

• Повышение мастерства учащихся, развитие мотивации учащихся к выполнению хореографических заданий;

**Планируемые (ожидаемые) результаты:** По окончанию освоения модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны знать:

-знать основные правила и законы исполнения танцев;

-правильно и грамотно исполнять движения, комбинации.

-**уметь**:

- Хорошо исполнять танцевальные композиции;

- Пытаться самостоятельно составлять этюды;

- импровизировать, начинать движения и заканчивать их с окончание музыкального предложения.

**Содержание Модуля 3**

**1. Введение –2часа**

**Теория**: Вводное занятие. Знакомство с инструкциями по ТБ, ППБ, ПДД, правилами поведения в учреждении. Игра «Урок дорожной азбуки». Знакомство с целями и задачами объединения. Перспективы и требования. Выбор родительского комитета. Обсуждение и решение проблем: оформление и оборудование кабинета, подготовка костюмов.

**2.** **Ритмика и музыкальная грамота. Разминка –** **38 часов**

**Теория** – 2 часа. Восприятие и понимание основ танца и движения. Слушание музыки и определение ее характера. Значение музыки в хореографическом искусстве. Беседы об искусстве. Идея добра и зла, персонажи – носители идей спектаклей. Прослушивание музыкальных произведений.

**Практика:** Изучение комплекса упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки. Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа. Ходьба разного характера. Правила и логика построений из одних рисунков в другие. Танцевальные шаги в образах.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство:

1.Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу).

2.Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.

3.Pas польки.

4.Галоп.

5.Ритмический бег.

6.Подскоки.

**Теория:** Разминка, подготовка к спортивной тренировке или растяжке.

**3.Музыкально-ритмические игры- 30ч.**

**Теория -2 часа.** Влияние музыкально-ритмических игр на воспитание творческой, всесторонне развитой личности, приобщение ребенка к миру прекрасного, воспитание художественного вкуса.

**Практика:** Игра **«Тик-так» и др.**

**4. Классический танец. Постановки, репетиции, концертная деятельность – 30 часов**

**Теория – 2 часа.** Классический танец. Основы классического танца. Правила постановки тела, понятия: «опорная нога», «работающая нога», «вытягивание пальцев ноги».

**Практика:** Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча. Экзерсиз у станка

1.Plie по всем позициям - Plie разогревает связки ног для нагрузок

2.Battements tendus- Battements tendusи Battements tendusjetes вырабатывает силу ног, развивает стопу.

3.Ronds de jambe par terre (в конце комбинации port de bras)- Ronds de jambe par terre развивает вращательную способность тазобедренного сустава

4.Battementsfondus-Battementsfondus вырабатывает мягкость и эластичность, необходимую для прыжка

5.Battementsfondus-Battementsfondus вырабатывает мягкость и эластичность, необходимую для прыжка

6.Battementsfrappes и doublesfrappes - Battementsfrappes и doublesfrappes приучает мышцы действовать быстро и четко, контрастно (стакатто)

7.Petitsbattementssurlecoup-de-pied (можно сочетать с вращениями у станка) - Petitsbattementssurlecoup-de-pied развивает стопу, улучшает общую координацию, точку баланса

8.Rondsdejambeenl’air - Rondsdejambeenl’air разрабатывает подвижность коленного сустава

**5.Особенности спортивных танцев -2 часа**

**Теория – 2 часа.** [Парные танцы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86). Бальные танцы, их происхождение.

**Практика:** Изоляция

**6. Постановка хореографических композиций-40 часов**

**Теория -4 часов.**

**Трюк** - технический приём. Подготовка трюка, успешное выполнение.

**Практика: Колесо** - техника выполнения, боковая стойка, боковой наклон. Поочередный подъем ног, с опорой на одну руку, перемещение веса тела на противоположную сторону. Поочередность выполнения упражнения, возвращение в исходное положение.

**Кульбиты** - техника выполнения. Кульбит из положения стоя. Совершение переката через голову с касанием подбородка груди, коленей-плеча.

**Мостик -** техника выполнения: с помощью гимнастического шара, с опорой у стены.

**Промежуточная аттестация -2часа**

Тестирование- 1 час

Контрольные испытания -1 час

промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания).

**Итоговое аттестация -2 часа**

Тестирование – 1 час

Контрольные испытания – 1 час

**Календарно-тематическое планирование Модуль 3**

**Пн, чт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема занятий | Количество  часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **16** | **130** |
|  | 04.09.2023 | Введение. Знакомство с инструкциями по ТБ, ППБ, ПДД, правилами поведения в учреждении | 2 | 2 |  |
|  | 07.09.2023 | Ритмика и музыкальная грамота. Восприятие и понимание основ танца и движения. Слушание музыки и определение ее характера | 2 | 2 |  |
|  | 11.09.2023 | Изучение комплекса упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки. Восприятие и понимание основ танца и движения | 2 |  | 2 |
|  | 14.09.2023 | Ритмика и музыкальная грамота. Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. | 2 |  | 2 |
|  | 18.09.2023 | Музыкальное прослушивание, создание ритмического и танцевального образа | 2 |  | 2 |
|  | 21.09.2023 | Танцевальные шаги в образах | 2 |  | 2 |
|  | 25.09.2023 | Упражнения, развивающие музыкальное чувство. Элементы партерной гимнастики (выполнение лежа на спине, на животе и сидя на полу) | 2 |  | 2 |
|  | 28.09.2023 | Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног | 2 |  | 2 |
|  | 02.10.2023 | Ритмика и музыкальная грамота. Pas польки | 2 |  | 2 |
|  | 05.10.2023 | Ритмика и музыкальная грамота. Ритмический бег | 2 |  | 2 |
|  | 09.10.2023 | Ритмика и музыкальная грамота. Галоп | 2 |  | 2 |
|  | 12.10.2023 | Ритмика и музыкальная грамота. Подскоки | 2 |  | 2 |
|  | 16.10.2023 | Упражнения, развивающие музыкальное чувство. Элементы партерной гимнастики (выполнение лежа на спине, на животе и сидя на полу) | 2 |  | 2 |
|  | 19.10.2023 | Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног | 2 |  | 2 |
|  | 23.10.2023 | Танцевальные шаги в образах | 2 |  | 2 |
|  | 26.10.2023 | Подскоки. Ритмический бег | 2 |  | 2 |
|  | 30.10.2023 | Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног | 2 |  | 2 |
|  | 02.11.2023 | Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног | 2 |  | 2 |
|  | 09.11.2023 | Ритмика и музыкальная грамота | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.2023 | Изучение комплекса упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки. Восприятие и понимание основ танца и движения | 2 |  | 2 |
|  | 16.11.2023 | Музыкально-ритмические игры. Влияние музыкально-ритмических игр на воспитание творческой, всесторонне развитой личности, приобщение ребенка к миру прекрасного, воспитание художественного вкуса | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.2023 | Игры на развитие координации движений | 2 |  | 2 |
|  | 23.11.2023 | Игра «Музыкальная шкатулка», Игра «Самолетики - вертолетики» | 2 |  | 2 |
|  | 27.11.2023 | Игра «Мыши и мышеловка», Игра «Подружимся – поссоримся» | 2 |  | 2 |
|  | 30.11.2023 | Формирование рисунка танца | 2 |  | 2 |
|  | 04.12.2023 | Игра на развитие координации движений | 2 |  |  |
|  | 07.12.2023 | Игра «Самолетики - вертолетики» | 2 |  | 2 |
|  | 11.12.2023 | Игра «Мыши и мышеловка» | 2 |  | 2 |
|  | 14.12.2023 | Игра «Подружимся – поссоримся» | 2 |  | 2 |
|  | 18.12.2023 | Игра «Ворона и воробьи» (на быстроту реакции) | 2 |  | 2 |
|  | 21.12.2023 | Игра на развитие координации движений | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.2023 | Классический танец. Основы классического танца | 2 |  | 2 |
|  | 28.12.2023 | Игра на развитие координации движений | 2 |  | 2 |
|  | 11.01.2024 | Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата ребенка. Правила постановки тела, понятия: «опорная нога», «работающая нога», «вытягивание пальцев ноги» | 2 |  | 2 |
|  | 15.01.2024 | Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата | 2 |  | 2 |
|  | 18.01.2024 | Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.2024 | Правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча | 2 |  | 2 |
|  | 25.01.2024 | Экзерсиз у станка.  Plie по всем позициям - Plie разогревает связки ног для нагрузок | 2 |  | 2 |
|  | 29.01.2024 | Экзерсиз у станка.  Battements tendus- Battements tendusи Battements tendusjetes вырабатывает силу ног, развивает стопу | 2 |  | 2 |
|  | 01.02.2024 | Экзерсиз у станка.  Ronds de jambe par terre (в конце комбинации port de bras)- Ronds de jambe par terre развивает вращательную способность тазобедренного сустава | 2 | 2 | 2 |
|  | 05.02.2024 | Экзерсиз у станка.  Battementsfondus- Battementsfondus вырабатывает мягкость и эластичность, необходимую для прыжка | 2 |  | 2 |
|  | 08.02.2024 | Экзерсиз у станка.  Petitsbattementssurlecoup-de-pied (можно сочетать с вращениями у станка) - Petitsbattementssurlecoup-de-pied развивает стопу, улучшает общую координацию, точку баланса | 2 |  | 2 |
|  | 12.02.2024 | Экзерсиз у станка.  Rondsdejambeenl’air - Rondsdejambeenl’air разрабатывает подвижность коленного сустава | 2 |  | 2 |
|  | 15.02.2024 | Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата | 2 |  | 2 |
|  | 19.02.2024 | Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов | 2 |  | 2 |
|  | 22.02.2024 | Правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча | 2 |  | 2 |
|  | 26.02.2024 | Особенности спортивных танцев. [Парные танцы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86). Бальные танцы, их происхождение | 2 |  | 2 |
|  | 29.02.2024 | Трюковые занятия. Трюк - технический приём. Подготовка трюка | 2 | 2 | 2 |
|  | 04.03.2024 | Трюк. Технический приём. Подготовка трюка, успешное выполнение | 2 |  | 2 |
|  | 07.03.2024 | Колесо. Техника выполнения. | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.2024 | Техника выполнения трюка «Колесо», боковая стойка | 2 |  | 2 |
|  | 14.03.2024 | Техника выполнения трюка «Колесо», боковой наклон | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.2024 | Техника выполнения трюка «Колесо», поочередный подъем ног, с опорой на одну руку | 2 |  | 2 |
|  | 21.03.2024 | Техника выполнения трюка «Колесо», перемещение веса тела на противоположную сторону | 2 |  | 2 |
|  | 25.03.2024 | Техника выполнения трюка «Колесо», поочередность выполнения упражнения, возвращение в исходное положение | 2 |  | 2 |
|  | 28.03.2024 | Кульбиты - техника выполнения. Совершение переката через голову с касанием подбородка, груди, коленей-плеча | 2 | 2 |  |
|  | 01.04.2024 | Кульбит из положения стоя | 2 |  | 2 |
|  | 04.04.2024 | Совершение переката через голову с касанием подбородка | 2 |  | 2 |
|  | 08.04.2024 | Мостик. Техника выполнения | 2 | 2 | 2 |
|  | 11.04.2024 | Мостик.Техника выполнения с опорой у стены | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.2024 | Колесо. Техника выполнения | 2 | 2 | 2 |
|  | 18.04.2024 | Техника выполнения трюка «Колесо», боковая стойка, боковой наклон | 2 |  | 2 |
|  | 22.04.2024 | Техника выполнения трюка «Колесо», поочередный подъем ног, с опорой на одну руку | 2 |  | 2 |
|  | 25.04.2024 | Техника выполнения трюка «Колесо», перемещение веса тела на противоположную сторону | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.2024  (за 29.04.24) | Показательные выступления (выступление на мероприятиях различного уровня) | 2 |  | 2 |
|  | 02.05.2024 | Концертная деятельность – участие в мероприятиях учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 06.05.2024 | Трюковые занятия. Повторение пройденного | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.2024 | Трюковые занятия. Повторение пройденного | 2 |  | 2 |
|  | 16.05.2024 | Трюковые занятия. Повторение пройденного | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.2024 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 23.05.2023 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.05.2023 | Показательные выступления (выступление на мероприятиях различного уровня) | 2 |  | 2 |
|  | 30.05.2023 | Показательные выступления (выступление на мероприятиях различного уровня) | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы промежуточной аттестации к Модулю 3**:

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Определи позиции ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой. | а) 2  б) 5  в) 6 | б) 5 |
| 2. | Какая позиция рук является подготовительной? | а) руки полукругом внизу;  б) руки полукругом впереди;  в) руки разведены в стороны. | а) руки полукругом внизу. |
| 3. | Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание» | а) Plie (Плие)  б) Battement tendu (Батман тандю)  в) Arabesques (Арабеск) | а) Plie (Плие) |
| 4. | Название приспособления, служащее опорой танцовщикам: | а) мяч;  б) станок;  в) скамейка. | б) станок. |
| 5. | Что значит термин батман? | а) группа движений работающей ноги;  б) группа движений работающей руки;  в) поворот. | а) группа движений работающей ноги; |
| 6. | 5. Что значит «шанэ»? | а) Цепной поворот, исполняемый сериями;  б) Поднимание ног;  в) постановка в позицию. | а) Цепной поворот, исполняемый сериями; |
| 7. | В каком году открылась первая в России профессиональная балетная школа «Собственная ее величества танцевальная школа», ныне «Академия русского балета» им. А. Я. Вагановой. | а) 1738  б) 1932  в) 2000 | а) 1738 |
| 8. | Главное правило выполнения техники вращений. | а) устойчивость;  б) «держать точку»;  в) самовыражение | б) «держать точку». |
| 9. | От чего зависит ритмический рисунок и темп танца? | а) От характера музыки  б) От инструментов, которые звучат в мелодии  в) От названия мелодии | а) от характера музыки |
| 10. | Что называется танцевальной связкой? | а) одно движение;  б) несколько одинаковых поворотов;  в) набор из нескольких движений. | в) набор из нескольких движений. |

**II (контрольный испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Показать основные позиции ног | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 2. | Показать поворот с удержанием точки | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 3. | Показать основные положения рук | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 4. | Показать «берёзку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 5. | Показать «мостик» с положения стоя | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 6. | Показать «Лягушку». | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 7. | Показать «Коробочку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 8. | Показать продольный шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 9. | Показать поперечный шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 10. | Показать изучаемый танец | Отлично, хорошо, удовлетворительно |

**Оценочные материалы** **итоговой аттестации**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Определи позиции ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой. | а) 2  б) 5  в) 6 | б) 5 |
| 2. | Какая позиция рук является подготовительной? | а) руки полукругом внизу;  б) руки полукругом впереди;  в) руки разведены в стороны. | а) руки полукругом внизу. |
| 3. | Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание» | а) Plie (Плие)  б) Battement tendu (Батман тандю)  в) Arabesques (Арабеск) | а) Plie (Плие) |
| 4. | Название приспособления, служащее опорой танцовщикам: | а) мяч;  б) станок;  в) скамейка. | б) станок. |
| 5. | Что значит термин батман? | а) группа движений работающей ноги;  б) группа движений работающей руки;  в) поворот. | а) группа движений работающей ноги; |
| 6. | 5. Что значит «шанэ»? | а) цепной поворот, исполняемый сериями;  б) поднимание ног;  в) постановка в позицию. | а) цепной поворот, исполняемый сериями; |
| 7. | В каком году открылась первая в России профессиональная балетная школа «Собственная ее величества танцевальная школа», ныне «Академия русского балета» им. А. Я. Вагановой. | а) 1738  б) 1932  в) 2000 | а) 1738 |
| 8. | Главное правило выполнения техники вращений. | а) устойчивость;  б) «держать точку»;  в) самовыражение | б) «держать точку». |
| 9. | От чего зависит ритмический рисунок и темп танца? | а) от характера музыки  б) от инструментов, которые звучат в мелодии  в) от названия мелодии | а) от характера музыки |
| 10. | Что называется танцевальной связкой? | а) одно движение;  б) несколько одинаковых поворотов;  в) набор из нескольких движений. | в) набор из нескольких движений. |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| 1. | Показать основные позиции ног | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 2. | Показать поворот с удержанием точки | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 3. | Показать основные положения рук | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 4. | Показать «берёзку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 5. | Показать «мостик» с положения стоя | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 6. | Показать «Лягушку». | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 7. | Показать «Коробочку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 8. | Показать продольный шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 9. | Показать поперечный шпагат | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
| 10. | Показать изучаемый танец | Отлично, хорошо, удовлетворительно |

**Методические материалы**

**Танцевальный этюд «Маленькая полька»**

Описание. Участники разделены на тройки; по краям - девочки, в центре - мальчики. Девочки придерживают руками юбочки, свободные руки соединяют за спиной мальчика, а мальчик кладёт руки на талию девочек.

Фигура 1

Такт 1. Выставить на носок правую ногу, затем приставить к левой ноге.

Такт 2. Выставить на носок левую ногу, затем приставить к правой ноге.

Такт 3-4 . Два шага польки по кругу, начиная с правой ноги.

Такт 5-8 . Повторить движение тактов 1-4.

Такт 9-12. Из троек образовать маленькие кружочки, выполнить шесть движений бокового галопа вправо (против часовой стрелки0 и перейти на Такт 12 (правой, левой, правой ногой).

Такт 13-16 выполнить шесть движений бокового галопа по маленьким кружочкам и перетоп на такте 16.

Фигура 2 (музыка повторяется сначала).

Такт 1--2 . Танцоры перестраиваются; встают друг за другом в тройках лицом к центру круга, положив руки друг другу на плечи (у ведущего руки на поясе)

Выполняют движения тактов 1--2 к центру круга.

Такт 3--4 . Два шага польки по направлению к центру круга.

Такт 5--6 . Быстро поворачиваются в тройках спиной к центру круга через правое плечо, снова положив руки друг другу на плечи

(меняется ведущий ) и выставляют ноги на носок .

Такт 7--8 . Выполняют два шага польки по направлению от центра круга.

Такт 9--12 . В маленьких кружочках выполняют шесть галопа вправо и притоп.

Такт 13--16 . Движение бокового галопа по кружочкам влево и притоп.

**Танцевальные этюды:**

- «Кошка»

Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.

-«Дельфин»

Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.

- «Качели»

Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.

- «Корзинка»

Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.

- «Колечко»

Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину.

-«Берёзка»

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

**Образовательные методы**:

­ словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

­ наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

­ методы практических упражнений

­ метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;

­ метод самореализации через участие в соревнованиях, турнирах.

**Методы организации занятий:**

­ фронтальный;

­ групповой;

­ индивидуальный.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

1. Игра «Музыкальная шкатулка»

Описание: дети стоят спиной в круг, в центре круга – один из детей, у которого в руках музыкальный инструмент. По указанию преподавателя он начинает играть на инструменте, а остальные дети слушают его. Затем определяют, что за инструмент прозвучал. Кто угадал, становится в круг, преподаватель дает ему новый инструмент и игра продолжается заново.

Игра развивает: музыкальный слух, чувство ритма, быстроту мышления.

2) «Самолетики - вертолетики»

Описание: дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте (на «аэродроме»).

Игра развивает: умение владеть танцевальной площадкой, быстроту движений, реакцию, музыкальный слух, память.

3) «Мыши и мышеловка»

Описание: дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (для определения, кто будет являться «мышками», а кто – «мышеловкой»). Далее все участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг друга за руки, образовывая замкнутую «мышеловку». А «вторые», то есть «мышки» становятся за пределы «мышеловки. Звучит музыка. На вступление «мыши» еще не двигаются и только потом, когда зазвучит основная мелодия, «мыши» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки. Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединяясь к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - «мышками».

Игра развивает: координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, формировать рисунок танца – круг, коллективную работу, музыкальность.

4)«Подружимся – поссоримся»

Описание: дети стоят лицом в круг на расстояние вытянутой руки. Под музыкальное сопровождение первый обучающийся протягивает правую  руку второму обучающемуся. Второй кладет левую руку в «замок» и протягивает правую руку третьему обучающемуся. И так по очереди все обучающиеся образовывают круг. Затем вместе машут руками, не отпуская рук до конца музыкальной фразы. На начало новой музыкальной части первый обучающийся закрывает правую руку на пояс, потом второй обучающийся закрывает сначала левую руку, затем правую руку. И схема продолжается пока все дети не закроют руки на пояс. До конца музыкальной фразы танцуют корпусом вправо – влево, держа руки на поясе.

В зависимости от музыкального сопровождения работа рук может быть в различных темпах (на такт, на разные доли такта и т. д). По аналогии может быть игра « Каблучок». Нога открывается на каблук, затем закрывается с притопом в исходную позицию.

Разминка, подготовка к спортивной тренировке или растяжке.

1. Ножки на ширине плеч, ручки на талии. Голова поочередно наклоняется влево, вправо, вперед, назад.

2. Голова ребенка как бы рисует полукруг от левого плеча к правому и от правого к левому.

3. Ножки на ширине плеч, руки параллельно полу. «Рисовать» круги руками сначала вперед, потом назад. Можно изобразить мельницу: одна рука по кругу вниз, вторая по кругу вниз. Одна рука по кругу вверх, вторая рука по кругу вверх.

4. Ножки на ширине плеч, ручки на талии. Ребенок делает повороты туловища вправо и влево.

5. То же исходное положение. Наклоны поочередно влево и вправо, вперед и назад.

6. Исходное положение все такое же. Поочередно поднимать согнутые в коленке ноги.

7. Из этого же исходного положения совершать махи ровными ногами: правой ногой вправо, левой — влево.

8. Последнее, завершающее упражнение. Ноги на ширине плеч, руки подняты над головой. Вдох. Руки опускаем, наклонившись вперед всем туловищем. Выдох. Так несколько раз, пока дыхание нормализуется.

Разминка, разогрев стоп: - танцевальный шаг с носочка по кругу, затем переход на пяточки; с ребра стопы на внешнюю часть стопы, и медленный перекат на внутреннюю часть стопы (эти упражнения помогают предупредить деформацию стоп – плоскостопие). Выполнение движений в размере круга, продолжение разминки: - выполнение движения «ножницы», ноги поднимаются в подскоке перед собой вверх на 30-45%; - затем переход на бег по кругу с высоким подниманием голени ног вперед; - «русский бег», сгибание ноги поочередно назад в подскоке; - выполнение шага на полупальцах поочередно, переходя на пятки; - восстановление дыхания: шаг по кругу с подниманием рук на

Игра **«Тик-так»** Участники игры встают в круг, по считалке выбирают кошку и мышку. Мышка становится в центре круга, а кошка выходит из круга, дети в кругу держатся за руки.

Кошка: Тук-тук!

Дети: Кто там?

Кошка: Это я, Кошка!

Дети: Что тебе нужно?

Кошка: Мышку повидать!

Дети: Во сколько часов?

Кошка: В (от 1 до 12) часов!

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

-Один час, тик-так!

-Два часа, тик-так! и т.д., на цифре, названной Кошкой, дети останавливаются и поднимают руки. Кошка забегает в «норку» и догоняет Мышку.

**«Изоляция**»

1.Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Исполнение движения вперёд- назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2.Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.

3.Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.

4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Ielly roll.

5.Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6.Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

**Подвижная игра «Мыши и мышеловка»**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры отмечает наиболее ловкие мыши, которые ни разу не остались в мышеловке.

**Правила игры «Вороны и Воробьи»**

Для игры требуется две команды, потребуются два вида разных предметов - например, мячики и кубики. Предметы раскладываются по разные стороны от команд. Игроки по командам водящего-взрослого выполняют несложные задания (приседают, наклоняются, поднимают руку или ногу). Водящий может неожиданно произнести слово «воробьи» (тогда все бегут и хватают по мячику) или «вороны» (тогда все должны схватить по кубику). За каждый принесённый правильный предмет команда получает по очку. Побеждает та команда, которая по итогам нескольких раундов заработает большее число очков.

**«Колесо»-**техника выполнения трюка. Отработка его в различных вариациях и с усложнением техники.

* Колесо возле стены (отлично выпрямляет ноги).
* Колесо с упором на одну руку.
* Колесо на различных поверхностях - ладони не должны вращаться на поверхности и менять своего положения во время всего элемента.
* Колесо с разворотом или **кульбит** - выполнение номера не из боковой стойки, а из прямой, разворот корпуса в противоположную сторону. Начало трюка «Колесо» вперед лицом, завершение его вперед затылком.

**«Мостик»**

* Разминка — разогрев шеи, спины, паха. Подводящие упражнения — садимся на ноги так, чтобы одна была согнута, а другая прямая так, чтобы верхняя часть ноги касалась икры, угол должен быть 130 — 140 градусов, плавный переход из стороны в сторону.
* Усложнение упражнения - перекаты с поворотом корпуса. Посидеть 15 секунд на одной ноге, потом — на другую. Не нужно боятся боли, это растягиваются мышцы.
* Сначала садимся, выпрямляем ноги и натягиваем носки, наклоняемся руками к ногам. Это нужно для того, чтобы спина была более растянутой.
* Потом ложимся на спину и поднимаем одновременно руки и ноги, держим так 10 — 15 секунд. Это упражнение поможет накачать спину.
* Ложимся на спину, поднимаем одновременно руки и ноги, держим так 10 — 15 секунд. Это упражнение поможет накачать спину.

Занятия детей в хореографическом коллективе являются

прекрасным средством их воспитания, так как: занятия организуют и воспитывают детей, расширяют их художественно-эстетический кругозор, приучают к аккуратности, подтянутости. Воспитание должно проходить так, чтобы ребенок чувствовал себя искателем и открывателем знаний.

**- *Метод практического обучения***, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения. В основе лежит следующий способ организации занятия: словесный, наглядный, практический;

**- *Метод использования слова*.** С его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, танцевальной терминологии, исторические справки;

**- *Метод слушания музыки,***где происходит переживание интонаций в образных представлениях, дается характеристика музыкальных произведений;

**- *Метод наглядного восприятия*,** который способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы. Используются видео с выступлениями известных танцевальных коллективов, балетных спектаклей, фото выдающихся деятелей культуры и искусства;

Широко используется ***игровой метод***обучения с учетом возраста детей (6-10 лет). Наряду с тренировочными движениями, включаются изобразительные и выразительные, близкие детям и способные настроить их на исполнительскую деятельность. Движения сравниваются с движениями животных, птиц, сказочных персонажей.

**Организационно-педагогические условия**

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скакалка | 10 | 100% |
| Гимнастический коврик | 20 | 100% |
| Музыкальный центр | 1 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования Коровина Дарья Андреевна, образование высшее. Окончила Московский государственный университет культуры и искусства, хореографический факультет, магистратуру Московского государственного университета культуры и искусства по специальности «Социально-культурная деятельность.

**Список литературы.**

1. 1.Балетмейстер и коллектив: учебное пособие.-3-е изд. / Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина - Орел: ООО «Горизонт», 2014.-250 с
2. Методика преподавания движений русского танца: учебное пособие для бакалавров/ И.В. Степанченко. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014.-210с.
3. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014. Ч.1 Хороводы/ Н.И. Заикин, Н.А. Заикина. – 95 с., илл.
4. Русский народный танец/ Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2014 Ч.4: Танцевальное искусство Свердловской области/ Н.И. Заикин, Т.В. Шашкова. – 119с., илл.