**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 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 13.08.2024 года № 185 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Мир танца»**

на 2024-2025 учебный год

гр.01-26

Срок реализации: 3 года

Возрастная категория обучающихся: 6-18 лет

Автор составитель:

Дрепина Светлана Сергеевна

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

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

**Задачи:**

Воспитательные:

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

Развивающие:

•Развитие стремления детей к самостоятельности.

Обучающие:

•Знакомство с историей танцев;

•Обучение основам танца.

**Планируемые результаты:** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны знать

-знать простейшие построения (фигуры, рисунки танца);

-знать позиции ног, рук;

-творчески подходить к выполнению движений, создавать и исполнять танцы, используя простые движения;

-**уметь**:

- ориентироваться на площадке танцевального зала;

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;

- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения.

**Содержание Модуля 1**

**1. Вводное занятие - 2 часа**

**Теория:** Вводное занятие. Беседы на тему: ПДД. Ознакомление с инструкциями по технике безопасности в танцевальном зале и на территории центра. Ознакомление воспитанников с целями и задачами на предстоящий учебный год.

**2. Ритмика и элементы музыкальной грамоты - 20 часов**

**Теория -2ч:**

- жанры музыкальных произведений (танец, марш, песня):

русский танец «Барыня», П. И. Чайковский «Марш оловянных солдатиков», С. Танеев. "Колыбельная", песни современных авторов. Отличия и характерные особенности;

- характер музыкального произведения на основе произведений Э. Грига "Шествие гномов", "Утро», А. Вивальди "Времена года", М. Мусоргский. "Картинки с выставки";

- средства музыкальной выразительности:

Контрастная музыка (быстрая, медленная, веселая, грустная), музыкальный лад, ритм, темп;

- музыкально-ритмический рисунок: хлопки, выстукивания.

**Практика:**

**-** Музыкально-пространственные упражнения (маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте)

- Фигурная маршировка с перестроением (из колонны в шеренгу и обрат но; из одного круга в два; звездочка)

- танцевальные шаги: шаг на полупальцах, с носка на пятку, шаг с поднятием колена, шаг и в образах: олень, журавль, лиса, кошка, мышка, медведь, птичка;

- выделение сильной доли; - музыкально-ритмические упражнения («пружинка», боковые шаги, наклоны, упражнения с поворотом и наклоном головы, прыжки)

**3. Танцевально-игровое творчество - 18 часов**

**Теория -2ч:**

Развитие творческих способностей обучающихся, накопление опыта, формирование навыков и умения. Интенсивный тренинг.

**Практика:**

Музыкальные игры

- игра «Зайцы и волк» (придумать танец Зайчик на лесной полянке)

- игра «Лягушки и Аист» (изобразить Лягушку на болоте)

- игра «Фотограф» (создать образ, заданный ведущим, останавливаясь

в придуманную фигуру),

- игра «Ворона и воробьи» (на быстроту реакции);

- игра – хоровод «Плетень », «Ручеек», «Гусеница ».

**4. Основы хореографии - 42 часа**

**Теория-6ч:**

Основные сведения о классическом танце. Классический танец –

основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки

классического танца.

**Практика:**

Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса;

- знакомство с позициями ног и рук (позиции ног –I,II, III,VI;

- позиция рук – подготовительная, первая, вторая, третья;

- положение рук за платье у девочек;

- полуприседания (деми–плие) – по 1 позиции;

- подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; IV позициях;

- ориентирование на сценической площадке: точки зала (по методике А.Я. Вагановой).

**5. Партерная гимнастика - 48 часов**

**Теория -4ч:** Партерная гимнастика. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:**

-упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава;

-сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы;

- упражнения для растягивания ахиллового сухожилия**:** «Чемоданчик»;

- упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка»;

-выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса

-выполнение базовых упражнений на полу.

**Комплекс упражнений лёжа на спине:** - упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед»;

**Комплекс упражнений лёжа на животе:**

- упражнения для развития гибкости: «Окошечко», «Змейка», «корзинка»;

**Комплекс упражнений для растягивания мышц ног**

**-** «Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, полушпагат, шпагат.

**6. Танцевальные этюды - 10 часов**

**Теория-2ч:**

Постановка танцевальных композиций на основе выученного материала. (Изучение ритмических этюдов и сценических танцев).

**Практика: Танцевальный этюд «Маленькая полька»;**

Танцевальные этюды:

- «Кошка»

- «Дельфин»

- «Качели»

- «Корзинка»

- «Колечко»

- «Берёзка»

**7. Промежуточная аттестация (**тестирование, контрольные испытания) -**2ч.**

Тестирование- 1 час

Контрольное испытание – 1 час

**Календарно-тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 142 | 19 | 123 |
|  | 12.09.24 | Вводное занятие. Ознакомление с инструкциями по технике безопасности в танцевальном зале и на территории центра | 2 | 2 |  |
|  | 14.09.24 | Ритмика и элементы музыкальной грамоты. Жанры музыкальных произведений (танец, марш, песня) | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.24 | Характер музыкального произведения на основе произведений Э. Грига «Шествие гномов», «Утро», А. Вивальди «Времена года», М. Мусоргский «Картинки с выставки» | 2 | 2 |  |
|  | 21.09.24 | Музыкально-пространственные упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.24 | Фигурная маршировка с перестроением (из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два; звездочка) | 2 |  | 2 |
|  | 28.09.24 | Танцевальные шаги | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.24 | Выделение сильной доли; - музыкально-ритмические упражнения («пружинка», боковые шаги, наклоны, упражнения с поворотом и наклоном головы, прыжки) | 2 |  | 2 |
|  | 05.10.24 | Музыкально-пространственные упражнения (маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте) | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.24 | Фигурная маршировка с перестроением (из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два; звездочка) | 2 |  | 2 |
|  | 12.10.24 | Танцевальные шаги шаг на полупальцах, с носка на пятку, шаг с поднятием колена, шаг и в образах: олень, журавль, лиса, кошка, мышка, медведь, птичка | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.24 | Выделение сильной доли; - музыкально-ритмические упражнения («пружинка», боковые шаги, наклоны, упражнения с поворотом и наклоном головы, прыжки) | 2 |  | 2 |
|  | 19.10.24 | Танцевально-игровое творчество. Развитие творческих способностей обучающихся, накопление опыта, формирование навыков и умения | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.24 | Танцевальные этюды. Интенсивный тренинг | 2 |  | 2 |
|  | 26.10.24 | Музыкальные игры. Игра «Зайцы и волк» | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.24 | Игра «Лягушки и Аист» | 2 |  | 2 |
|  | 02.11.24 | Игра «Ворона и воробьи» (на быстроту реакции) | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.24 | Игра «Фотограф» (создать образ, заданный ведущим, останавливаясь в придуманную фигуру) | 2 |  | 2 |
|  | 09.11.24 | Игра – хоровод «Плетень», «Ручеек», «Гусеница» | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.24 | Игра «Шарик Жучку взял за ручку» игра с произношением | 2 |  | 2 |
|  | 16.11.24 | Развитие творческих способностей обучающихся. Музыкальные игры | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.24 | Основы хореографии. Основные сведения о классическом танце. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца | 2 | 2 |  |
|  | 23.11.24 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.24 | Знакомство с позициями ног и рук (позиции ног –I, II, III, VI) | 2 |  | 2 |
|  | 30.11.24 | Позиция рук – подготовительная, первая, вторая, третья | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.24 | Положение рук за платье у девочек | 2 |  | 2 |
|  | 07.12.24 | Полуприседания (деми–плие) – по 1 позиции | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.24 | Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; IV позициях | 2 |  | 2 |
|  | 14.12.24 | Ориентирование на сценической площадке: точки зала (по методике А.Я. Вагановой) | 2 | 2 |  |
|  | 19.12.24 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 21.12.24 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.24 | Полуприседания (деми–плие) – по 1 позиции | 2 |  | 2 |
|  | 28.12.24 | Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; IV позициях | 2 |  | 2 |
|  | 09.01.25 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 11.01.25 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 | 2 |  |
|  | 16.01.25 | Позиции ног и рук (позиции ног –I,II, III,VI). | 2 |  | 2 |
|  | 18.01.25 | Позиция рук – подготовительная, первая, вторая, третья | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.25 | Полуприседания (деми–плие) – по 1 позиции | 2 |  | 2 |
|  | 25.01.25 | Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; IV позициях | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.25 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 01.02.25 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.25 | Постановка корпуса, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 08.02.25 | Партерная гимнастика. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». Техника безопасности при выполнении упражнений | 2 | 2 |  |
|  | 13.02.25 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса. Выполнение базовых упражнений на полу | 2 |  | 2 |
|  | 15.02.25 | Упражнения для развитие и укрепление голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.25 | Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы | 2 |  | 2 |
|  | 22.02.25 | Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия**:** «Чемоданчик» | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.25 | Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка» | 2 |  | 2 |
|  | 01.03.25 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.25 | Выполнение базовых упражнений на полу | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.25 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.25 | Комплекс упражнений лёжа на спине:  упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед» | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.25 | **Комплекс упражнений лёжа на животе:**  **упражнения для развития гибкости: «Окошечко», «Змейка», «корзинка»** | 2 |  | 2 |
|  | 22.03.25 | Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:«Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, полушпагат, шпагат | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.25 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса. Выполнение базовых упражнений на полу | 2 | 2 |  |
|  | 29.03.25 | Упражнения для развитие и укрепление голеностопного сустава | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.25 | Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы | 2 |  | 2 |
|  | 05.04.25 | Упражнения для растягивания ахиллового сухожилия**:** «Чемоданчик»; | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.25 | Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка» | 2 | 2 |  |
|  | 12.04.25 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.25 | Выполнение базовых упражнений на полу | 2 |  | 2 |
|  | 19.04.25 | Выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.25 | Партерная гимнастика. | 2 |  | 2 |
|  | 26.04.25 | Комплекс упражнений лёжа на спине:упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед» | 2 |  | 2 |
|  | 03.05.25 | Комплекс упражнений лёжа на спине:упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед» | 2 |  | 2 |
|  | 10.05.25 | Комплекс упражнений лёжа на спине:упражнения на пресс: поднятие ног, «велосипед» | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.25 | Танцевальный этюд «Маленькая полька» | 2 |  | 2 |
|  | 17.05.25 | Танцевальные этюды «Кошка» | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.25 | Танцевальный этюд ««Дельфин»» | 2 |  | 2 |
|  | 24.05.25 | Танцевальный этюд ««Колечко»» | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.25 | Танцевальные этюды «Берёзка» | 2 |  | 2 |
|  | 31.05.25 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | 1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам: | а) станок;  б) палка;  в) обруч. | а) станок |
|  | 2. Обувь балерины? | а) балетки;  б) джазовки;  в) пуанты. | в) пуанты |
|  | 3. Международный день танца? | а) 30 декабря;  б) 29 апреля;  в) 28 мая. | б) 29 апреля; |
|  | 4. Первая позиция ног: | а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;  б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;  в) стопы вместе. | а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны; |
|  | 5. Как называется балетная юбка? | а) пачка;  б) зонтик;  в) карандаш. | а) пачка; |
|  | 6. Ноги расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны. | а) первая позиция;  б) вторая позиция;  в) третья позиция. | б) вторая позиция |
|  | 7.Что значит ан фас? | а) лицом к зрителю;  б) задом к зрителям. | а) лицом к зрителю |
|  | 8. Сколько позиций ног в классическом танце? | а) 2;  б) 3;  в) 5 | в) первая, вторая, третья, четвертая, пятая позиции |
|  | Что означает термин «релеве» | а) подъем на полупальцы;  б) ходьба на пяточках | а) подъем на полупальцы |

**II (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | 1. Показать позиции рук и ног. | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | 1. Показать движения ног (« крест»). | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | 1. Показать «мостик». | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | 1. Показать «колесо». | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | 1. Показать «Коробочку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | 1. Показать позиции ног(1,2,3,4,5) | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | 1. Показать «Бабочку» | Отлично, хорошо, удовлетворительно |
|  | 1. Показать «шпагат» (продольный и поперечный). | 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 кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работу.

**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.