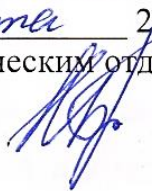


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №4»  
Советского района г. Казани

Разработана и утверждена  
на заседании школьного  
методического объединения преподавателей  
хореографических дисциплин  
«28» августа 2020 г.  
зав. хореографическим отделом  
Яшина К.С.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО  
«Детская школа искусств №4»  
М.Л. Рахматуллина .



**Общеразвивающая общеобразовательная  
программа  
«Танцевальная планета»**

Возраст детей: 6-7 лет;  
Срок реализации программы: 1 год обучения;  
Составитель: Гареева А.С.,  
преподаватель хореографических дисциплин

# Оглавление

I. Пояснительная записка.....	1
II. Учебно – тематический план.....	6
III. Содержание учебного предмета.....	7
1. Вводное занятие.....	7
2. Игровые технологии.....	7
3. Ритмика.....	8
4. Занятие «Fantasy – Dance» с элементами импровизации.....	10
5. Репетиционно – постановочная работа.....	11
IV. Формы и методы контроля, система оценок.....	13
V. Информационно - методическое обеспечение учебного процесса.....	14
VI. Списки рекомендуемой методической литературы.....	27

# **I. Пояснительная записка**

## **1 Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе:**

Данная образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей "Танцевальная планета» разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации, Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2020 года», Образовательной программой и Программой развития ДШИ№4.

Основанием для создания программы явились «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Программа составлена на основе типовых программ, с учетом многолетнего педагогического опыта, а также использован опыт ведущих специалистов хореографии и современные тенденции.

Танец сопровождал человечество всегда, сопровождает он и жизнь каждого человека в отдельности. Движение – это жизнь. Стоит посмотреть на маленьких детей, еще не вобравших в себя условности взрослого мира, чтобы понять, что двигаться и танцевать для человека подобно первородным источникам. С возрастом желание танцевать у некоторых детей крепнет, появляются новые желания: не только двигаться для себя, но и показывать это другим. Так ребенок попадает в танцевальную студию, где влюбленность в танец перерастает в настоящую любовь. Судьба ребенка в хореографии – это во

многим заслуга педагога-хореографа. Именно его умение, талант и чуткость помогут раскрыться каждому ребенку. Важной задачей педагога является воспитание духовной жизни учащегося, внедрение в творческую систему художественного образования. Наиболее совершенным «инструментом» погружения в духовность является искусство, т.к. оно учит ценить неповторимость окружающего мира. Танец является одной из главных дисциплин в цикле предметов по эстетике, так как:

- танец – один из наиболее любимых видов массового искусства;

- занятия хореографией дают большие возможности для познания своего тела, а это важная составная часть развития личности.

Наконец, важнейшая причина для занятий хореографией – сохранение здоровья подрастающего поколения.

Раскрепоститься в танце бывает очень сложно начинающим танцорам, причина заключается в зажатости, боязни сцены и зрителей. Из-за этих фобий появляются психологические и мышечные барьеры, которые парализуют реальные возможности души и тела танцора, не дают ему раскрыть свой танцевальный потенциал.

**Направленность дополнительной образовательной программы:**  
художественная.

**Актуальность данной программы** в том, что она позволяет вовлечь большое количество детей в воспитательный процесс средствами хореографического искусства. Программа ориентирована, в том числе, на выявление одаренных детей, которые в процессе обучения могут проявить способности, позволяющие им продолжить образование на профессиональном уровне.

**Новизна данной программы** в том, что здесь предлагается **интенсивный** курс танцевального мастерства - в течение одного учебного года. При этом за короткий период осуществляется желание детей (а также их родителей) – уметь импровизировать, танцевать на сцене, участвовать в концертах!

**Важным** в программе является то, что на уроках хореографии дети сами могут импровизировать и сочинять свой танец. Это способствует свободе движений и

дают возможность отступления и выхода за рамки продуманных заранее границ, движений и траекторий. Импровизация – это высшая форма танца, которая совместила в себе прекрасное владение телом, раскрепощенность, развитое чувство музыки и ритма, артистизм, богатое воображение и яркую фантазию. Именно владение искусством импровизации делает из танцора настоящего артиста.

## **2 Цель и задачи учебного предмета:**

**ЦЕЛЬ** формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей; данной программы предоставление возможности детям старшего дошкольного возраста одновременного развития физических качеств, эмоциональной сферы и навыков импровизации путем интенсивного приобщения к искусству танца и вовлечения в коллективно-творческую и концертную деятельность.

**ЗАДАЧИ**, определяемые целью:

### **Обучающие:**

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обучение специальным знаниям и навыкам двигательной активности, развивающим гибкость, выносливость, динамику и координацию, и способствующим успешному освоению технических движений;
- выработать знание и понимание специальной терминологии;
- обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- обучение приемам правильного дыхания;
- расширение общего кругозора.

### **Развивающие:**

- физическое развитие ребенка;
- совершенствование собственного репертуара движений, пластики и грации;
- **привитие танцевальных навыков и оснащение необходимыми умениями;**
- развитие творческих способностей детей,

- развитие координации, хореографической памяти, внимания;

### **Воспитательные:**

- формирование личностных качеств: познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности

- воспитание уважения к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

- воспитание трудолюбия и стремления к преодолению препятствий.

**-способствование социализации личности через погружение в коллективное танцевальное творчество и концертную деятельность.**

### **3 Срок реализации учебного предмета:**

Срок реализации программы: 1 год

### **4. Объем учебного времени и форма проведения учебных занятий**

Срок реализации программы	Количество недель аудиторных занятий	Недельная нагрузка в часах	Годовая нагрузка в часах	Максимальная нагрузка учебного времени
1 год	34	4	136	136

Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Каникулы устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

### **5. Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Группа комплектуется из детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Наполняемость групп: 12-15 чел.

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

### **6. Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны овладеть коммуникативными навыками, осознать свою значимость в коллективе, должны **знать:**

- позиции рук и ног;
- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- значение слов «легато», «стаккато», ритм, акцент, темп.
- новые направления, виды хореографии

**уметь:**

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- свободно импровизировать;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического экзерсиса.
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца.

## **7. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.**

Материально-техническая база школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Необходимое ресурсное обеспечение:

- оборудованный зал для хореографических занятий;
- музыкальный центр и коллекция аудиоматериала;
- вспомогательные средства обучения: гимнастические мячи, коврики, ленты, скакалки и пр.

## II. Учебно – тематический план

№	Названия разделов и тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Позиции рук и ног.	1	3	4
2	Основные движения ног (шаг, приседание, прыжок, галоп), рук, корпуса. "Азбука танца."	1	3	4
3	Изучить хореографические рисунки (круги, линии, диагонали, шахматный порядок)	1	3	4
4	"Мне на месте не сидится"	2	6	8
5	Игровые технологии	1	3	4
6	Ритмика	1	3	4
7	Изучение гимнастических элементов и акробатики (колесо, шпагаты, прыжки).	2	3	4
8	Танцевальный этюд "Самолетки"	2	8	10
9	Занятие «Fantasy – Dance» с элементами импровизации	4	10	14
10	Основной движения народного танца	2	6	8
11	Хореографическая композиция "Сююмбике"	2	8	10
12	Танцевальный этюд "Самовар"	2	6	8
13	Разучить продвижение по диагонали (галоп, гран – батман, шине, прыжки и т.п.)	1	3	4
14	Экзерсис у станка	1	7	8
15	Экзерсис на середине зала	2	6	8
16	Танцевальный этюд "Бабочки"	1	5	6
17	Танцевальный этюд "Але папа"	1	5	6
18	Основной элементы эстрадный танец	2	8	10
19	Танцевальный этюд "Будь собой"	1	7	8
20	Танцевальный этюд с элементами импровизации	1	3	4



### **III. Содержание учебного предмета**

Занятия общеразвивающей программы «Солнечный мир танца» состоят из 4 разделов:

- Игровые технологии
- Ритмика
- Занятие «Fantasy – Dance» с элементами импровизации
- Репетиционно – постановочная работа

**Вводное занятие.** Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

#### **1.Игровые технологии**

Игра долгие годы остается главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя элементы игры, можно многого добиться в воспитании и обучении детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в третьих осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он сам в ответе, игра по определению предполагает творческое начало. В первые дни обучения, когда складываются межличностные отношения и система ценностей в коллективе, главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников формируются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения, развития и воспитания.

#### **Игры, предлагаемые программой:**

- подвижные игры (направленные на физическое развитие и мышечную свободу);
- игры для создания доверительных отношений в группе (основанные на методах контактной импровизации);

- игры, направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам;
- игры на развитие слуха, чувства ритма: «Пропоем, прохлопаем любимую мелодию». «Музыкальный теремок» и т.п.;
- игры на развитие актёрского мастерства;

## **2.Ритмика**

Раздел «Ритмика» включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания на слушание и анализ танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным препятствием в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности, формировать способность к музыкальному восприятию и чувство ритма. На занятиях учащиеся слушают классические мелодии, современную музыку, детские песни, а потом анализируют вместе с педагогом прослушанные произведения. Одним из важнейших условий физического воспитания является формирование осанки. Хорошая осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение. Создавая наилучшие условия для деятельности всего организма, она обеспечивает правильное положение и нормальную работу внутренних органов, особенно легких и сердца, приводит к снижению затрат энергии и значительно повышает работоспособность детского организма. Упражнения на занятиях ритмикой подбираются таким образом, чтобы они, по возможности, укрепляли весь опорно-двигательный аппарат ребенка.

### **Занятия ритмикой включают в себя 3 части:**

- 1** Разминка - занимает 4-6 минут, в течение которых идет мобилизация мышц и постепенная подготовка организма к физической нагрузке: повышаются функции дыхания и кровообращения, идет разогрев мышц.
- 2** Основная - занимает 20-25 минут от общего времени занятия, включает в себя интересные, динамичные упражнения, которые способствуют развитию у ребенка:

- внимания;
- гибкости;
- ловкости;
- чувства ритма;
- быстроты реакции.

Основная часть ритмики направлена на общее развитие и укрепление организма ребенка.

**3. Заключительная релаксация** – включает с себя упражнения направленные на расслабление всех мышечных групп ребенка, восстановление дыхательных функций организма. Данная часть занимает 3-5 минут от общего времени занятия.

В ходе занятий используется следующее оборудование:

- мячи гимнастические;
- скакалки;
- обруч;
- гимнастические коврики.

Использование многофункционального оборудования и различных видов упражнений позволяет развить у ребенка:

- быстроту реакции;
- скорость передвижения;
- сформировать правильную осанку;
- развить внимание;
- выявить и развить пластические способности;
- координацию движений.

А музыкальное сопровождение в сочетании с четким выполнением движений позволит развить чувство ритма у ребенка.

#### **4. Занятие «Fantasy – Dance» с элементами импровизации**

Когда учащиеся уже приобретут определенный баланс знаний, они смогут его полнее раскрыть на занятии «Fantasy – Dance» (направление

современной хореографии, в основе которого лежит танцевальная импровизация). Данное направление занятий раскроет способности ребенка, поможет выявить свое «Я» и заявить о нем, тем самым определяя свое положение в современном мире. Главная задача занятия - уметь выразить свои ощущения, используя язык хореографии.

На занятиях учащиеся прослушивают мелодии, и возникшие ощущения, чувства и эмоции выражают через танцевальные движения. Импровизация – одно из главных элементов данного урока. Если учащийся изучает по программе современный танец, то на занятиях «Fantasy – Dance» предлагается придумать танцевальный этюд на заданную тему.

Задачи занятия «Fantasy – Dance»:

- выявление и раскрытие пластических и актерских качеств;
- закрепление музыкальных и хореографических знаний;
- расширение границ самостоятельного творчества;

Для развития навыка импровизации использую ряд упражнений:

1 Медленные движения - это мгновенная хореография. В процессе свободного танца рождается необычные движения и комбинации. Медленное контролируемое движение развивает пластичность и позволяет сформировать сознание на внутренних ощущениях. Выполняется данное упражнение на импровизацию от 10-30 мин.

2 "Следуй за мной"- один танцор начинает произвольно двигаться все остальные участники повторяют движения ведущего. Через некоторое время ведущий меняется. Каждый участник может побывать в роли ведущего. Это упражнение отличный способ не только научить быстро схватывать новые танцевальные движения, но и копировать манеру исполнения других танцоров.

3 Чтение книги. Это этого упражнения понадобится книга, лучше всего взять детские сказки. Каждый из учеников называет номер страницы и строки. Прочитав эту страничку, ученик пробует выразить смысл через танец.

При помощи этих несложных упражнений можно создать необычную танцевальную комбинацию.

## **5. Репетиционно – постановочная работа**

В программу вводится новая форма постановок - это работа над танцами малых форм. Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоактуализации. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Дети очень интересуются жизнью народов других стран, поэтому в репертуаре есть любимые нами и нашими зрителями танцы народов мира «Восточный», «Испанский», «Цыганский». Современная жизнь также предоставляет разнообразный интересный материал.

Известно, что увлечение детей современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков не менее сильно, чем классическим танцем. Поэтому в нашем репертуаре есть и современные танцы: «Кукарача», «Мне на месте не сидится», «Кошки», «Стиляги», «Самолетики». Также в программу входит изучение национального культурно-исторического наследия, это можно увидеть в татарском танце «Сююмбике», «Маленькие татарочки».

Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, какими будет решаться номер, всегда необходимо помнить, для кого именно предназначена постановка. Дело в том, что для того, чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам». Не менее

важно, чтобы заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказка волновали детей, были очень близки к их душевному миру. Ведь дети чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

#### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

Программа предусматривает промежуточные аттестации и итоговую аттестацию. Промежуточный контроль в виде открытых уроков (для родителей и администрации школы) проводится по окончании каждого полугодия учебного года. Итоговая аттестация проводится также в форме концертного выступления обучающихся, на котором могут исполняться танцевальный номер, этюды и композиции с элементами импровизации. Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится в форме:

- контрольного урока;
- концерта-зачета;
- публичного выступления

#### **Критерии оценки**

По результатам текущей, промежуточной и итоговой аттестации выставляются отметки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

**5 (отлично)** – ставится за безупречное, грамотное, уверенное и выразительное исполнение танцевального номера.

**4 (хорошо)** – ставится за хорошее исполнение с мелкими единичными недочетами в движении.

**3 (удовлетворительно)** – ставится за исполнение с погрешностями и незнанием хореографического рисунка.

#### **V. Информационно - методическое обеспечение учебного процесса**

##### **1 Знакомство педагога с детьми**

Дети входят в зал и свободно группируются около педагога. Педагог здоровается с детьми, называет свое имя, коротко говорит о том, чем они

будут заниматься на уроке ритмики, предлагает встать в 2 линии. Помогает детям найти свои места. Дети знакомятся со своими соседями.

**Игровое упражнение «Горошинки».** По команде педагога дети разбегаются по залу, по звуковому сигналу (педагог включает музыку) дети должны вернуться каждый на свое место. Для закрепления игра повторяется несколько раз.

## **2 Разучивание поклона**

Педагог разучивает с детьми движения поклона с речевым сопровождением:

Входим мы в балетный класс,  
Удивим мы всех сейчас!  
Будем вместе танцевать,  
Хлопать, топать и скакать.  
Но сначала, для разминки  
Подтяни живот и спинку.  
Свой поклон мы начали!  
Девочки! И мальчики!

Для закрепления выученного поклон повторяется несколько раз.

## **3 Ритмика**

- Упражнение «Пружинка, каблучки»:

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги вместе (1 позиция).

На счет *раз – два*, присесть (пружинка); на счет *три – четыре* подняться на носки как можно выше (каблучки); вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 8 раз.

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги вместе.

На счет *раз* согнуть правую ногу, встав на носок, поднять пятку вперед (нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы); на счет *два* вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой.

Повторить упражнение 16 раз.

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги вместе.

На счет *раз - два*, приподнимая носки, выполнить перекаат на пятки, руки вперед; на счет *три - четыре*, опуская руки на пояс, перекаатиться с пятки на носки. Повторить упражнение 16 раз

-Упражнение «Ладошки»

Исходное положение – стоя, ноги врозь (2 позиция).

На счет *раз – два – три - четыре* ладоши делают хлопок над головой. На счет *пять – шесть – семь - восемь* руки открываются в сторону, ладони тянем на себя. На счет *раз – два – три - четыре* руки в стороне, ладони опускаем вниз.

На счет *пять – шесть – семь - восемь* локти сгибаются, ладони открыты вперед.

Повторить упражнение 2 раза.

- Упражнение «Ладони, голова»

Исходное положение – стоя, ноги врозь (2 позиция).

К упражнению «Ладони» добавляем голову. На счет *раз – два – три – четыре* ладоши делают хлопок над головой, подбородок вытягивается вперед и возвращается обратно (2 раза). На счет *пять – шесть – семь - восемь* руки открываются в сторону, ладони тянем на себя, голова поворачивается вправо – влево. На счет *раз – два – три - четыре*, руки в стороне, ладони опускаем вниз, голову наклоняем вперед - назад. На счет *пять – шесть – семь - восемь* локти сгибаются, ладони открыты вперед, голову наклоняем вправо – влево.

Повторяем упражнение 2 раза.

-Упражнение «Звездочка»

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги вместе.

На счет *раз – два* делаем прыжок, ноги врозь, руки поднимаем наверх, локти вытянуты; на счет *три – четыре* вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 4 раза.

-Упражнение «Часики»

Исходное положение – стоя, ноги врозь (2позиция).



На счет *раз* наклон туловища вправо; на счет *два* вернуться в исходное положение. На счет *три – четыре* то же в другую сторону. Повторить упражнение 4 раза.

-Упражнение «Столик»

Исходное положение – в наклоне вперед, ноги врозь (2 позиция), руки на коленях.

На счет *раз – два* вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить; на счет *три – четыре* опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить упражнение 4 раза.

-Упражнение «Стрелки часиков»

Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки раскрыты в сторону.

На счет *раз – два* правой рукой коснуться левой стопы, скрученное положение; на счет *три – четыре* вернуться в исходное положение. На счет *раз – два – три – четыре* то же в другую сторону. Повторить упражнение 8 раз.

-Упражнение «Буковка – О»

Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки раскрыты в сторону.

На счет *раз – два – три – четыре* рисуем ладошкой в воздухе букву «О», ноги – пружинка. На счет *пять – шесть – семь – восемь* то же с другой руки. Повторить упражнение 8 раз.

-Упражнение «Зарядка»

Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки раскрыты в сторону.

На счет *раз* сгибаем руки в локтях; на счет *два* опускаем локти вниз; на счет *три* поднимаем рука вверх; на счет *четыре* исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

-Упражнение «Шаги»

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги вместе.

На счет *раз* шаг с правой ноги в сторону; на счет *два* приставка левой ногой; на счет *три* шаг с правой ноги в сторону; на счет *четыре* приставка левой

ногой, хлопок в ладоши. То же с левой ноги, в другую сторону. Повторить упражнение 8 раз.

-Упражнение «Горячий песочек»

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги вместе.

Бег на месте, колени поднимаем как можно выше, носочки вытянуты.

Бег на месте, ножки назад, стопы вытянуты

Галоп по кругу, вправо – влево.

Все упражнения сопровождаются музыкальным оформлением.

#### **4 Игра «Знакомство»**

Педагог произносит свое имя по слогам, одновременно делает прыжки на месте и хлопки в ладоши. Дети повторяют. Затем по очереди каждый ребенок произносит свое имя, одновременно прыгая и хлопая в ладоши. Цель игры – узнать имя каждого ребенка, познакомить коллектив друг с другом

#### **5 Игра – «Море волнуется раз»**

Педагог произносит считалочку, дети выполняют произвольные движения, импровизируют.

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри!

Игроки замирают, изображая "морские" фигуры. Загадываются также:

-звери

-птицы

-балерины

-растения

-деревья

#### **6 Разучивание поклона на конец урока**

Исходное положение – стоя, руки на пояс, ноги «Домик» (пяточки вместе, носки врозь).

На счет *раз* открываем правую ножку в сторону, стопа вытянута; на счет *два* переход на левую ногу через высокие «Каблучки»; на счет *три* левую ногу вернуть в исходное положение; на счет *четыре* «Пружинка» с речевым сопровождением «До свидания». Все повторить в другую сторону.

Урок окончен, педагог предлагает похлопать друг другу.

### **Занятие № 3-4**

Дети входят в зал, находят свои места и встают в 2 линейки. Педагог здоровается с детьми, коротко говорит о том, чем они будут заниматься на уроке.

#### **1 Игра «Горошинки» (см. урок 1)**

#### **2 Поклон (см. урок 1)**

#### **3 Ритмика (см. урок 1)**

#### **4 Гимнастика на полу**

Дети расстилают гимнастические коврики для занятия.

##### **-Упражнение 1**

Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади

На счет *раз* носки на себя; на счет *два* вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола. Повторит упражнение 16 раз.

##### **- Упражнение 2**

Исходное положение – сесть на пятки, носки вытянуть.

На счет *раз* опираясь левой рукой о пол, захватить правой рукой левое колено, постараться приподнять его; на счет *два* вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 8 раз.

##### **-Упражнение 3**

Исходной положение – сесть на пол, с опорой на руки сзади.

На счет *раз* приподнять выпрямленную правую ногу; на счет *два* вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение повторить по 4 раза.

-Упражнение «Бабочка»

Исходное положение – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в сторону, стопы соединить подошвенной частью.

На счет *раз – два – три – четыре* колени как крылья бабочки опускаются к полу; на счет *пять – шесть – семь – восемь* опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу. Повторить упражнение 8 раз.

Затем правой рукой взять правую пятку и открыть ножку в сторону, колено максимально вытянуть, спина прямая (см. рис. 1) Это положение зафиксировать на 8 счетов и вернуться в исходное положение. То же повторить с левой ноги и с двух ног (см. рис. 2).



Рисунок №1



Рисунок №2

-Упражнение «Самолетик»

Исходное положение – сесть на пол, ноги развести до предела, спина прямая, руки открыты в сторону (см. рис. 3)



Рисунок №3

На восемь счетов опускаем корпус к правой ноге, затем на восемь счетов опустить корпус вперед (так чтобы живот коснулся пола). То же повторить в левую сторону (см. рис. 4, 5, 6)



Рисунок №4



Рисунок №5

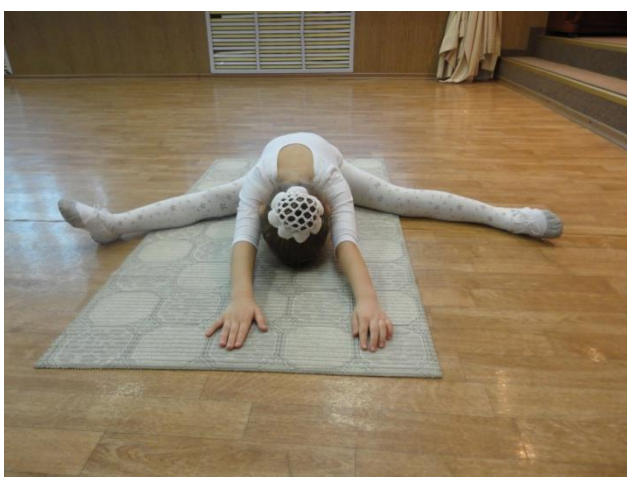


Рисунок №6

-Упражнение «Книжка»

Исходное положение – сесть на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

На счет *раз – два* наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет *три – четыре* зафиксировать такое положение (см. рис. 7). Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение. Повторить 8 раз.

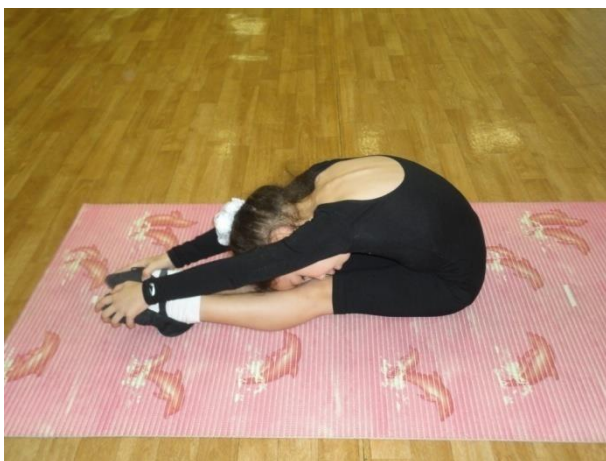


Рисунок №7

-Упражнение «Наушники»

Исходное положение – лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела.

На счет *раз – два – три – четыре* поставить ноги на пол за головой; на счет *пять – шесть – семь – восемь* вернуться в исходное положение. (см. рис. 8).

Повторить 8 раз.



Рисунок №8

-Упражнение «Кошечка»

Исходное положение – упор на коленях

На счет *раз – два* спину прогнуть, голову подтянуть до предела вверх. На счет *три – четыре* спину вытянуть, голову опустить вниз. Повторить упражнение 8 раз.

-Упражнение «Колечко»

Исходное положение – лежа на животе.

Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараясь коснуться ногами головы (см. рис. 9). Повторить 8 раз.



Рисунок №9

-Упражнение «Парашиютист»

Исходное положение – лечь на пол, на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы.

На счет *раз – два – три – четыре* вытянуть ноги, приподнимая верхнюю часть туловища (см. рис. 10). На счет *пять – шесть – семь – восемь* вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.



Рисунок №10

-Упражнение 4



Исходное положение – лежа на спине, руки разведены в сторону.

Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу.

Повторить упражнение с другой ноги.

-Упражнение 5

Исходное положение – лежа на спине.

Согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом нужно сделать, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Повторить 16 раз.

-Упражнение 6

Исходное положение – лежа на животе.

Вести ногу по полу вверх, помогая рукой как можно выше, зафиксировать в этом положении на 16 счетов (см. рис 11)

Затем упражнение повторить с другой ноги



Рисунок №11

-Упражнение «Шпагат»

Ноги должны быть прямые, стопы вытянуты (см. рис 12, 13)





Рисунок №12

Рисунок №13

-Упражнение «Мостик» (см. рис. 14)



Рисунок №14

**5 Разучивание танцевальных комбинации.** (См. рис 15, 16, 17)



Рисунок №15



Рисунок №16



Рисунок №17

Все упражнения сопровождаются музыкальным оформлением.

Урок окончен, педагог предлагает похлопать друг другу.

## **VI. Списки рекомендуемой методической литературы**

1. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
2. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
3. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
4. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
5. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
6. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
7. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
8. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
9. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
10. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
11. Барышникова Т. Азбука хореографии. Мостка 2000.