

**Рабочая программа
учебного предмета
«Хореография»
1-11 классы
Базовый уровень
Среднее общее образование**

Всего часов:373 часа, 1 час в неделю
2- 11 классы по 34ч в год
1 класс-33 часа в год

Составитель:
Малькова Е.В.учитель хореографии

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Волшебный мир танца! Кто из нас не восхищался этим вечно молодым искусством!

Прошло много лет, исторических эпох, прежде чем из примитивных пластических движений человека возникло танцевальное искусство. Постоянно рождались хореографические формы, передающие в живых картинках пластическую красоту движений, создавались и ломались традиции.

В эпоху технического прогресса все чаще идет разговор о сохранении классического наследия – отечественных и мировых культурных ценностей, об умении понимать и ценить их красоту и совершенство. Классическое наследие нужно не только потому, - писал А.В.Луначарский, что от этого светоча зажигаются новые свечи.

Только наши дети могут сохранить и передать потомкам накопленный опыт нашим поколениям.

Школа – это одна из начальных ступенек в развитии личности человека. И основная цель общеобразовательного учреждения – воспитание всесторонне развитой личности.

Богатый внутренний мир, наполненность чувств, творческая фантазия, воображение, одухотворенность – вот составные рождения хореографического образа. Хореография требует высокой дисциплины и самодисциплины, эта деятельность осуществляется в коллективе. Кроме того, хореография – это физический труд, который воспитывает в детях общение со сверстниками, педагогом, окружающим миром.

А разве может быть труд – основа основ жизни – без точных, развитых движений. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Выведем формулу:

Движение + Движение = основа основ		
Фундамент настоящего и будущего здоровья, гармонического физического развития.	Важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирование его психики, способностей, жизненной активности.	Физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Хореография открывает перед учащимися мир танца, развивая художественный вкус, умение выразить свои чувства через движения. По мнению психологов, ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего в движении. Ж.Ж.Руссо писал, что для детей движение - это средство познания окружающего мира. Академик М.Н. Амосов назвал движение **«первичным стимулом для ума ребенка»**. Гигиенисты и врачи считают, то движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами.

По этому мы рассматриваем хореографию как эффективнейшее лечебное средство, органическую часть системы дополнительного образования, воспитания и развития личности ребенка.

Данная программа предназначена для преподавания курса хореографии для двух возрастных групп учащихся. Первая – это *младшая возрастная группа* (1-4 классы). Программа для этой группы рассчитаны на 4 года обучения, Вторая – это *старшая возрастная группа* (5-11 классы). Занятия в старшей группе также рассчитаны на 4 года обучения. Срок реализации всей программы – 8 лет. Дети начинают заниматься хореографией с 7 лет и из младшей возрастной группы переходят в старшую возрастную группу.

Основными в освоении программы хореографии **являются принципы для начальной школы:**

- от простого к сложному
- от медленного к быстрому
- посмотри и повтори
- вместе с учителем

для среднего и старшего звена:

- осмысли и выполни
- от эмоции к логике
- от логики к ощущению

Основные задачи для начальной школы:

- коррекция осанки,
- укрепление различных групп мышц
- развитие художественного воображения
- развитие ассоциативной памяти
- развитие творческих способностей.

Значение хореографии на ранних ступенях формирования человека очень велико. Ребенок приобщается к миру танца, знакомится с различными направлениями, историей и «географией» танца, через танец учиться выражать различные состояния, мысли, чувства, учиться взаимоотношению с окружающим миром.

Основные цели для младшей школы:

- научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движения под музыку
- научить правильно и красиво двигаться
- укрепить мышечный корсет и исправить недостатки осанки
- воспитать в детях чувство коллективизма, сопереживания, общения с друзьями
- «окунуть» детей в мир хореографии, познакомить с выдающимися мастерами, национальными танцами, тем самым приобщая их к танцевальной культуре.

Благодаря занятиям хореографии с младшего возраста ребенок получает комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развитие ловкости рук, быстроты реакции, остроты внимания, общей подвижности). В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры, создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Программа для младшей возрастной группы дается по следующим разделам:

- Азбука танцевального движения
- Постановка корпуса
- Элементы классического танца
- Элементы народного, историко-бытового танца
- Танцевальная импровизация

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии может идти работа над постановкой корпуса и изучаться элементы классического, народного танца, исполняться задания на импровизацию. Программный материал включает разучивание как народно-сценических, так и детских эстрадных танцев, доступных в понимании и исполнении детьми как младшего так и для старшего возрастных групп.

Учитель должен строить работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели и задачи эстетического воспитания.

Раздел «Азбука танцевального движения» строиться на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. Включены движения на развитие координации, движения по линии танца:

- на носках
- перекаты стоп
- перескок с захлестом ног назад
- перескок, высоко поднимая колени
- подскоки, подскоки с поворотом
- выпады
- хороводный шаг лицом и спиной
- бег с подскоками
- галоп лицом и спиной, в центр круга и обратно.

Раздел «Постановка корпуса» основывается на общеукрепляющих упражнений лечебной физкультуры. На первом году обучения этому разделу уделяется большая часть времени от занятия (15 – 20 минут). Вся работа по созданию мышечного корсета, исправлению недостатков осанки, гибкость корпуса ведется в основном на занятиях в этом разделе.

Раздел «Элементы классического танца» включает в себя знакомство с основами классического танца. Все упражнения выполняются около станка:

- позиции ног (1;2;6)
- позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья)
- «деми плие» по 1 и 2 позициям
- «батман тандю» 1 позиция
- «сотте» по 1 и 2 позициям
- «реллеве» в 1 и 2 позициях
- «пор де бра»
- «эшаппе» из 1 во 2 позицию и обратно

Раздел «Танцевальная импровизация» включают упражнения, этюды на заданную и сводную темы. В заданиях на импровизацию включены темы, близкие детскому воображению: сюжеты и настроение, связанные с природой, сказочными героями любимых книг, мультфильмов. В этот раздел включены музыкально-двигательные игры. **Особенностью** младшего школьного **возраста** является то, что дети мыслят образами. Они не могут понять логики и

конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычку на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Тем самым музыкально-двигательные игры помогают развитию образного мышления и мысленными оперированиями образами; также дают предпосылку к развитию у детей логического мышления, готовят их для перехода к следующему этапу развития. Музыкально-двигательные игры вызывают у детей эмоциональный подъем и становятся не редко эмоциональным событием на занятии.

Освоение танцевальных элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстрее. Дети младшего возраста быстрее усваивают движения. Повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащимся считывать движения, а к четвертому году обучения развить способность самостоятельно выполнять движения, в соответствии с музыкой. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

По окончании курса младшей возрастной группы, учащиеся должны через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию движений, разработать мышцы стоп, научиться ориентироваться в зале, выполнять команды педагога.

Перед учащимися среднего и старшего звена ставится задача – углубить и развить навыки, умения, которые были получены в младшей возрастной группе.

Из основных элементов составляются более сложные вариации, осваиваются приемы эстрадного танца. В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров телепередач о выступлении известных хореографических коллективов, посещение концертов, театров. Все это помогает во первых – сплотить коллектив, а во вторых – раскрыть учащимся красоту и образность национальных танцев, связанных с укладом жизни, самобытностью народов. Также в процессе занятий и в ходе работы над постановками учащимися даются теоретические сведения по музыкальной грамоте. Особое внимание следует уделять занятиям с мальчиками, стимулируя их интерес не только мужественными темами танцевального репертуара, но и повышенной физической нагрузки, что особенно относится к подростковому возрасту, который тяготеет к преодолению трудностей. Важнейший вопрос – постановка в пары. Педагог руководствуется не только антропометрическими данными учащихся, но и психологическими и внешними данными. Известно, что внешность определяет сущность и чаще всего станцовываются похожие люди. Для подросткового возраста это очень важно.

На занятиях должен создаваться положительный психологический микроклимат, побуждая учащихся к творчеству. Дети старшей школы способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «в танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включать в работу, как правильно выполнять движения. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащиеся встают на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве. Беседы

могут быть посвящены классической хореографии – балетам П.И.Чайковского «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик»; С.Прокофьева «Золушка», «Иван Грозный»; А.Хачатуряна «Спартак». Беседы должны раскрыть учащимся красоту и образность национальных танцев.

Музыка является неотъемлемой частью танца. Музыкальный репертуар должен быть подобран с возрастными особенностями учащихся. Для детей младшей возрастной группы можно использовать музыку П.И.Чайковского, Д.Б.Кабалевского, В.Волкова, Н.Ракова, Н.Ладухина, В.Витлина. Для учащихся старшей возрастной группы музыка усложняется для восприятия. Дополняется музыка зарубежных и русских композиторов. Подбирать музыку следует так, чтобы содержание танцевальной постановки целиком соответствовало характеру музыки. Подбор музыки влияет на качество хореографической постановки. Для народных танцев используют народную музыку, обработки народных мелодий. Правильный подбор музыкального материала знакомит детей с классиками музыкального искусства, развивает у учащихся музыкальный вкус, положительно влияет на детей, помогает развивать их способности раскрыть содержание танца. *Для индивидуального развития каждого ребенка имеет огромное значение фиксация динамики его достижений, для дальнейшего самосовершенствования (самореализации)*

Итогом о проделанной работе за год является:

- Открытый урок для родителей, классного руководителя, где учащиеся демонстрируют свои успехи;

выступление на традиционных праздниках, проводимых внутри класса или общешкольных мероприятиях.

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ

Мы рассматриваем хореографию как органическую часть системы дополнительного образования в воспитании и развитии личности ребенка в общеобразовательном учреждении. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддерживания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Важнейшие задачи хореографии в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения:

- Организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворительную естественную потребность в движениях. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.
- Художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной, классической музыки, развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через движение выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.
- Привить ребенку необходимые двигательные навыки и умения. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние и танцующий испытывает радость и

удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

- Научить ребенка самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.
- Привить учащимся культуру общения между собой, в паре, в танце, с окружающими, т.е. свою индивидуальность сочетать с мнением коллектива.

Также самым важным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. **Таким образом, решая задачи общего укрепления и физического развития, мы добиваемся главной цели педагогического процесса, по концепции О.С.Газмана, - это личность здорового человека.**

Межпредметные связи.

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешное происхождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике. Каждый танец или движение имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению его или иного движения историко-бытового танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместились. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце и, наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. При изучении общих понятий в хореографии учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, по диагонали), «доли счета» ($1/2$, $2/4$, $3/4$). Существует понятие «геометрия шагов», «диаграмма шагов», круг.

Непосредственная связь хореографии с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия: ритм, счет, размер и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом должны уметь различать вступление и основную тему произведения, вступать в танец сначала музыкальной фразы.

И, наконец, тесная взаимосвязь прослеживается между хореографией и физкультурой: и по построению урока, и по его насыщенности. Начиная с разминки, в начале занятия, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки, к концу, каждое занятие имеет конкретную цель. Регулярные занятия хореографией создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику, а это значит, что мы получаем **здорового человека.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных мероприятиях;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни объединения, центра (конкурсы, концерты).

Метапредметные результаты:

- способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в творческой жизни объединения, центра, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач.

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (кино, музыка, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной форме.

Предполагаемые результаты

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны

Знать: Основы хореографического искусства: правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног.

Уметь: Выполнять упражнения у станка лицом к палке. Устойчиво стоять на середине класса, держать корпус, просчитывать музыку, исполнять несложные танцевальные номера.

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны

Знать: Как выполнять упражнения у станка лицом к палке, движение народных танцев, их значение, стилистику, рисунок танца.

Уметь: выполнять упражнения у станка лицом к палке. Устойчиво стоять на середине класса, держать голову и спину, танцевать грамотно танцы, выразительно исполняя движения, видеть рисунок танца. Принимать участие в концертах.

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны

Знать: станок народного танца,

Уметь: танцевать народно-сценические, эстрадные танцы, выполнять станок народного и классического танца. Устойчиво стоять на середине класса, делать не сложные акробатические трюки, крутить вертушки на середине. Выступать на конкурсах и концертах.

Формирование универсальных учебных действий

Формирование личностных УУД.

Содержание программы способствует личностному развитию учащихся, поскольку обеспечивает понимание искусства хореографии как средство общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка «вечные темы» искусства: добро и зло, любовь и ненависть, жизнь и смерть, материнство, защита отечества и другие, запечатленные в художественных образах. На основе освоения учащимися танцевального искусства в сфере личностных действий, будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.

Виды заданий:

1. Высказывание своего отношения к музыкальному сопровождению танца с аргументацией.
2. Анализ характеров героев танца на основе личностного восприятия.

Формирование регулятивных УУД.

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Виды заданий:

1. Выполнять действия в качестве слушателя;
2. Выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;
3. Выполнять действия в качестве помощника постановщика;
4. Ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

Формирование познавательных УУД.

В области развития общепознавательных действий изучение хореографического творчества будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

1. Поиск и выделение необходимой информации;
2. Формулировать учебную задачу;
3. Ориентация в способах решения задачи.

Формирование коммуникативных УУД.

Виды заданий:

1. Подготовка танцевальной импровизации в паре, в коллективе;
2. Инсценирование на заданную тему;
3. Умение работать в паре, в коллективе;
4. Умение взаимодействовать при достижении единого результата.

Успешность хореографического обучения зависит от правильности организации образовательного процесса. Занятия должны проходить в большом, хорошо освещенном и проветриваемом зале. Обязательное требование зала – установленные станки и зеркала,

хорошее покрытие пола, магнитофон. У педагога должны быть тематические и методические папки, аудиотека.

На занятия учащиеся должны приходиться в специальной форме, это их дисциплинирует.

Девочки надевают чёрный купальник, черные лосины, белые носки, мальчики – черные шорты и белая футболка. Обувь - черные танцевальные балетки как для мальчиков, так и для девочек.

Педагог должен иметь раздаточный материал. Также в хореографическом зале должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит.

Особое внимание уделяется репертуару, его соответствию возрасту учащихся.

Хореографические постановки должны нести в себе сюжет детской интерпретации, ни в коем случае не копировать постановки взрослых танцевальных коллективов.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками.

Форма одежды на занятиях хореографии

Форма дисциплинирует и организует учащихся. Поэтому требования к форме предъявляются с первого занятия. Она должна быть аккуратной, удобной для занятий, хорошо сидеть на ребенке. Обувь должна хорошо сгибаться в подъеме.

Форма для учащихся младшей возрастной группы

- Мальчики: 1. Спортивные брюки
2. Футболка
3. Чешки или мягкие танцевальные тапки.
- Девочки: 1. Гимнастический купальник
2. Юбка «солнце»
3. Чешки или мягкие танцевальные тапки

Форма для учащихся средней и старшей школы

- Мальчики: 1. Спортивные брюки
2. Футболка
3. Чешки или мягкие танцевальные тапки.
- Девочки: 1. Гимнастический купальник
2. Лосины, легинсы, велосипедки
3. Чешки или мягкие танцевальные тапки.

Поклон

Каждый урок в любой возрастной группе начинается с поклона. Поклон – это одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуется при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, приветия, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов. Так предельно выразительным является старинный русский поклон. Выразительность поклона давно подмечена одним из элементов танцевального искусства. Поклон может быть использован и в сюжетной постановке, и в народном танце, он необходим и в приглашении к бальному танцу. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе.

Разминка

Каждый урок начинается с разминки. Она проводится в виде «статистического танца». В стиле аэробики. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения, увеличивая степень подвижности суставов. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц; кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч. Корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8 раз на 2,4 счета. Общая продолжительность разминки не более 10 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста учащихся.

1 год обучения (1 класс)
Учебно-тематический план

темы	Количество часов			Электронные ресурсы
	всего		практика	
1.Организационная работа	1	просмотр видео		просмотр видео
2.Азбука танцевального движения	3	онлайн-курсы	2	онлайн-курсы
3.Постановка корпуса	10	онлайн-танцевальные интенсивы	10	онлайн-танцевальные интенсивы
4.Элементы классического танца	7	участие в конкурсах онлайн	5	участие в конкурсах онлайн
5.Элементы народного, историко-бытового танца	9	просмотр видео	7	просмотр видео
6.Танцевальная импровизация	4	онлайн-мастер-классы	4	онлайн-мастер-классы
Итого: 34 часов	34	6	31	

Задача – научить слушать и понимать команды педагога, музыку, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию движения, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность. В том числе решаются воспитательные задачи, подготовка к уроку, переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока. Разучивание танцев: «Осенний листопад», «Снежинки», «Давай дружить».

1. Организационная работа.

Беседа с ребятами о целях и задачах курса хореографии, о правилах техники безопасности на уроках. Определение целей, задач на учебный год. Определение формы на занятиях.

2. Азбука танцевального движения:

Теория:

- Мелодия и движение
- Музыкальные размеры: 4/4; 2/4; ¾
- Контрастная музыка (быстрая, медленная, веселая, грустная)
- Перестроение из одних рисунков в другие
- Повороты вправо, влево

Практические занятия:

- 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 обратно; из одного круга в два; звездочка)
- Танцевальные шаги: с носка на пятку, шаги в образах (олень, журавль, лиса, кошка, мышка, медведь, птичка)
- Выделение сильной доли

3. **Постановка корпуса** включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, на растяжку. Выполняются упражнения лечебной физкультуры на ковриках.

4. **Элементы классического танца:**

- Знакомство с позициями ног и рук (позиции ног - 1; 6; позиция рук – подготовительная, первая)
- Полуприседания (деми – плие) – по 1 позиции
- Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в 1; 6 позициях

5. **Элементы народного, историко-бытового танцев:**

- подскоки в движении
- пружинка на месте с хлопком
- прыжки с поочередной смены ног
- разучивание танца «Осенний листопад»
- разучивание танца «Давай дружить» (пружинка с ровной спиной, подскоки, прыжок в сторону на одну ногу, подскоки по кругу, подскоки с поворотом)
- разучивание танца «Снежинки» (бег на носках, повороты на месте, перестроение на звездочки, перестроение на большой круг)

6. **Танцевальная импровизация:**

- игра «Зайцы и волк» (придумать танец Зайчика на лесной полянке)
- игра «Лягушки и Аист» (изобразить Лягушку на болоте)
- игра «Фотограф» (создать образ, заданный ведущим, останавливаясь в придуманную фигуру)

В связи со спецификой курса разделы: Элементы народного, историко-бытового танца и танцевальная импровизация могут быть сглажены.

К концу 1 года обучения (1 класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Правильно пройти в такт музыки, сохраняя осанку
- Иметь навык легкого шага с носка на пятку
- Чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного)
- Уметь изобразить в танцевальном движении животных
- Выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти (веселый котенок, грустный зайчик)
- Исполнить танцы «Осенний листопад»; «Снежинки»; «Давай дружить!»
- Выступление на празднике «Прощание с 1 классом»

2 год обучения (2 класс)
Учебно-тематический план

темы	Количество часов			Электронные ресурсы
	всего	теория	практика	
1.Организационная работа	1	1		просмотр видео
2.Азбука танцевального движения	3	1	2	онлайн-курсы
3.Постановка корпуса	10		10	онлайн-танцевальные интенсивы
4.Элементы классического танца	7	2	5	участие в конкурсах онлайн
5.Элементы народного, историко-бытового танца	9	2	7	просмотр видео
6.Танцевальная импровизация	4		4	онлайн-мастер-классы
Итого: 34 часов	34	6	28	

Задача: Дальнейшее развитие чувства ритма, музыкальности, пластики, координации движения. Научить танцевать в паре. Разучить танцы: «Друзья», «Русский».

1. Организационная работа. Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год, о правилах техники безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с репертуаром нового учебного года.

2. Азбука танцевального движения:

Теория:

- Включает весь материал 1 года обучения
- Особенности музыки – марш, вальс. Быстрые и медленные хороводы, плясовые

Практические занятия:

- Закрепляется и исполняется материал 1 года обучения
- Акцентирование сильной доли такта в шагах
- Вступление и финал в танце
- Перестроение по линии танца

3. Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений лечебной физкультуры.

4. Элементы классического танца:

- Повторение и закрепление упражнений классического танца 1 года обучения
- Полуприседание (деми-плие) – по 1 и 2 позиции
- Вытягивание ноги на носок (батман тандю) – 1 позиция вперед, в сторону
- Медленное подминание ноги (Релевелан) вперед на 90 градусов
- Прыжки вверх с обеих ног (соте) – в 1 и 2 позициях
- Вытягивание ноги на носок (батман тандю) по 1 позиции

- Упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра)
 - Каблук-носок (батман тандю «носок») в характере русского танца
- 5. Элементы народного, историко-бытового танцев:**
- Шаг с притопом, тройной притоп
 - Подскок по кругу в парах
 - Подскок на месте в повороте
 - Качалка руками в парах
 - Перестроение из одного круга в два и обратно
 - Разучивание танца «Друзья» (основной шаг с носка; перестроение по двум колонкам; тройной шаг колонками вправо-влево; прыжок в парах друг к другу; крутка с остановкой)
 - Разучивание танца «Русский» (шаг по кругу с захлестом; пружинка с плечиками; приставной шаг с пяткой и притопом; прыжки по 6 позиции из стороны в сторону)
- 6. Танцевальная импровизация:**
- Массовая импровизация «Цветочек растет»; «Сказочный лес»
 - Музыкально-двигательная игра «Бабка-Ежка» (умение прыгать на одной ноге)
 - Музыкально-двигательная игра «Зайцы и волк» (уметь держать равновесие, сидя на корточках)

К концу 2 года обучения (2 класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать позиции ног 1; 2; 6; позиции рук – подготовительная, первая, третья.
- Знать батман тандю «носок» в характере русского танца
- Уметь начинать движение после вступления
- Слышать сильные доли в тактах музыкального произведения
- Различать особенности музыки (марш, вальс – быстрый или медленный, хоровод, плясовая)
- Уметь танцевать в паре танец «Русский», танцы «Друзья» и «Сиртаки»
- Иметь навык вежливого отношения к партнеру в паре
- Исполнять импровизацию на заданную тему.
- Выступление на «Новогодних елках»
- Выступление на школьных праздниках.

3 год обучения (3 класс)

Учебно-тематический план

темы	Количество часов			Электронные ресурсы
	всего	теория	практика	
1.Организационная работа	1	1		просмотр видео
2.Азбука танцевального движения	3	1	2	онлайн-курсы
3.Постановка корпуса	10		10	онлайн-танцевальные интенсивы
4.Элементы классического танца	7	2	5	участие в

				конкурсах онлайн
5.Элементы народного, историко-бытового танца	9	2	7	просмотр видео
6.Танцевальная импровизация	4		4	онлайн- мастер- классы
Итого: 34 часов	34	6	28	

Задача:

Последовательное повторение упражнений 1; 2 года обучения, с усложнением и добавлением темпа исполнения. Отработка техники движения, достигая музыкальности и ритмичности, развивая логическую и мышечную память.

1.Организационная работа. Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год, о правилах техники безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с репертуаром нового учебного года.

2. Азбука танцевального движения:

Теория:

- Динамические оттенки в музыке (форте – громко, пиано – тихо, крещендо – усиление звука, диминуэндо – ослабление звука)
- Ритмический рисунок в музыке
- Развитие музыкальности

Практические занятия:

- Разбираются ритмические рисунки, динамические оттенки на выученных танцах 1 и 2 года обучения
- Создание танцевальных образов в соответствии с музыкой

3. Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений лечебной физкультуры.

4.Элементы классического танца:

- Повторение и закрепление упражнений 1 и 2 года обучения
- Полуприседание (деми-плие) – по 1 и 2 позициям, (гран-плие) по 1 позиции
- Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в 1; 6 позициях
- Вытягивание ноги на носок (батман тандю) по 1 позиции, вперед, в сторону
- Упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра)
- Медленное поднимание ноги (релевелян) вперед, в сторону
- Прыжки (эшаппе) из 1 позиции во 2 и обратно

5.Элементы народного, историко-бытового танцев:

- Хороводный шаг на полупальцах
- Тройной притоп
- Повороты на 3 шагах вправо, влево
- Тройной шаг с притопом вперед, назад
- Перескок с ноги на ногу
- Кружение в парах
- Разучивание танца «Русская плясовая» (шаг по кругу на полупальцах; пружинка с движением плечами; приставной шаг с пяткой и 3-м

притопом; ковырялочка; «полочка» прыжки по 6 позиции из стороны в сторону)

- Разучивание танца «Два воздушных шарика» (подскоки с противоходом; шаг с носка на пятку; пружинка с разным направлением рук; перестроение из круга в колонки; подскок с броском ноги вперед)

6. Танцевальная импровизация:

- Использовать динамические оттенки музыки при создании этюда
- Массовая импровизация «Русская плясовая» (исполнение знакомых движений по желанию учащихся)
- Танцевальные этюды «Времена года»
- Музыкально-двигательная игра «Зоопарк» (научиться выполнять роль ведущего)

К концу 3 года обучения (3 класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Правильно выполнять упражнения классического станка
- Выполнять движения в соответствии с характером музыки
- Знать порядок движений в разученных танцах
- Согласованно выполнять движения в выученных танцах
- Уметь показать выученные танцы перед зрителями: «Два воздушных шарика», «Русская плясовая»
- Выступление на «Новогодних елках»
- Выступление на школьных праздниках.

4 год обучения (4 класс)

Учебно-тематический план

темы	Количество часов			Электронные ресурсы
	всего	теория	практика	
1.Организационная работа	1	1		просмотр видео
2.Азбука танцевального движения	3	1	2	онлайн-курсы
3.Постановка корпуса	10		10	онлайн-танцевальные интенсивы
4.Элементы классического танца	5	1	4	участие в конкурсах онлайн
5.Элементы народного, историко-бытового танца	11	2	9	просмотр видео
6.Танцевальная импровизация	4		4	онлайн-мастер-классы
Итого: 34 часов	34	5	29	

Задача:

Последовательное повторение упражнений 1; 2; 3 годов обучения, с усложнением и добавлением темпа исполнения. Отработка техники движения, достигая музыкальности и ритмичности, развивая логическую и мышечную память.

1. Организационная работа. Беседа с ребятами о целях и задачах на текущий год, о правилах техники безопасности на уроках хореографии. Ознакомление с репертуаром нового учебного года о подготовке к «Выпускному начальной школы».

2. Азбука танцевального движения:

Теория:

- Динамические оттенки в музыке (форте – громко, пиано – тихо, крещендо – усиление звука, диминуэндо – ослабление звука)
- Ритмический рисунок в музыке
- Развитие музыкальности

Практические занятия:

- Разбираются ритмические рисунки, динамические оттенки на выученных танцах 1 и 2 года обучения
- Создание танцевальных образов в соответствии с музыкой
- Выполнение движений в соответствии с музыкой

3. Постановка корпуса включает в себя общеразвивающие упражнения на укрепление мышц корпуса, на гибкость, растяжку, используя комплекс упражнений лечебной физкультуры.

4. Элементы классического танца:

- Повторение и закрепление упражнений 1 и 2 года обучения
- Полуприседание (деми-плие) – по 1 и 2 позициям, (гран-плие) по 1 позиции
- Подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в 1; 6 позициях
- Вытягивание ноги на носок (батман тандю) по 1 позиции, вперед, в сторону по 4 раза
- Упражнения для рук, головы, корпуса (пор де бра)
- Медленное поднятие ноги (релевелиан) вперед, в сторону на 90 градусов
- Прыжки (эшаппе) из 1 позиции во 2 и обратно с паузами и без пауз.

5. Элементы народного, историко-бытового танцев:

- Хороводный шаг на полупальцах
- Тройной притоп
- Повороты на 3 шагах вправо, влево
- Тройной шаг с притопом вперед, назад
- Перескок с ноги на ногу
- Кружение в парах
- Разучивание танца «Московская кадрили» (пружинка с движением плечами; приставной шаг с пяткой и 3-м притопом; ковырялочка; тройной шаг вперед, в сторону с раскрытием и закрытием рук; крутка на 4 счета вправо и влево).
- Разучивание танца «Вальс»

7. Танцевальная импровизация:

- Использовать динамические оттенки музыки при создании этюда
- Массовая импровизация «Русская плясовая» (исполнение знакомых движений по желанию учащихся)
- Танцевальные этюды «Времена года», «На лесной полянке»
- Музыкально-двигательная игра «Зоопарк» (научиться выполнять роль ведущего), «Пешеходы и автомобиль» (слышать динамические оттенки и характер музыки)

К концу 4 года обучения (4 класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Правильно выполнять упражнения классического станка
- Выполнять движения в соответствии с характером музыки
- Знать порядок движений в разученных танцах
- Согласованно выполнять движения в выученных танцах «Московская кадрили», «Косолапый дождь»
- Исполнение танца «Вальс»
- Выступление на общешкольном празднике «Выпускной начальной школы»

Старшая возрастная группа, 5 год обучения(5 класс)

Для старшей возрастной группы программа рассчитана также на 4 года обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю. В программу (на каждый учебный год) включены разделы, посвященные организационной, учебно-тренировочной, постановочной и репетиционной работе, посещение выставок, театров, концертов.

На занятиях в старшей возрастной группе разучиваются эстрадные танцы: «Кошачий рок-н-ролл», «Я люблю тебя Россия», «Сладкий подарок», «Осени не будет никогда», «Мечты в полете», «Рыцарский танец» «Медленный вальс»; также разучиваются народные танцы: «Три подружки», «Березы», «Косы».

Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Электронные ресурсы
	всего	теория	практика	
1. Организационная работа	1	1		просмотр видео
2. учебно-тренировочная работа	15	4	11	онлайн-курсы
3. Постановочная и репетиционная работа	16	4	12	онлайн-танцевальные интенсивы
4. Посещение выставок, театров, концертов	2		2	участие в конкурсах онлайн
Итого 34 часа	34	6	28	

1. Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы. Беседа о различных видах танца.

Учебно-тренировочная работа:

- Шаг с носка по кругу
- Перестроение по 2 человека, 4 и в колонну по 4 человека
- Повторение и разучивание позиций ног (1, 2, 3, 4, 5, 6);
- Повторение позиций рук - подготовительная (1, 2, 3).

- Упражнения классического станка: деми плие в 1, 2 и 3 позициях; батман тандю с 1 позиции вперед, в сторону, позднее – назад; батман жете с 1 позиции крестом; батман фроппе крестом; гран батман в сторону; соте

2. Постановочная и репетиционная работа

- Танец «Кошачий рок-н-ролл» (бег по кругу, движение «перекасти поле»; прыжки по 6 позиции с выносом ноги вперед и в сторону на воздух 25⁰; боковые шаги с поднятием рук и пр.).
- Танец «Я люблю тебя Россия» (бег с высоким поднятием ноги; подскоки; выпады; шаг с пятки; работа с зонтиком; повороты в парах на высоких полупальцах и пр.).
- Танец «Сладкий подарок» (основной шаг – вальсовый поворот; подебуре; болансе; комбинации для рук и пр.).

4. *Посещение выставок, театров, концертов* предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

К концу 5 года обучения (5 класс) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваясь по заданию преподавателя
- Знать основные позиции ног, рук классического танца. Уметь выполнять изученные упражнения классического танца для укрепления мышечного корсета
- Исполнять танцы «Кошачий рок-н-ролл», «Я люблю тебя Россия», «Сладкий подарок»
- Создавать образ шуточного и грустного героя
- Выступление на конкурсе «Музыкальная сказка»

Старшая возрастная группа, 6 год обучения (6 класс) Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Электронные ресурсы
	всего	теория	практика	
1. Организационная работа	1	1		просмотр видео
2. учебно-тренировочная работа	15	2	13	онлайн-мастер-классы
3. Постановочная и репетиционная работа	16	3	13	онлайн-танцевальные интенсивы
4. Посещение выставок, театров, концертов	2		2	участие в конкурсах онлайн
Итого 34 часа	34	6	28	

1. Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

2. Учебно-тренировочная работа:

- На шестом году обучения экзерсис на середине зала значительно усложняется.
- Усложняются упражнения для развития техники танца.
- Усложняются упражнения классического танца (деми плие из 1, 2, 5 позиции; батман тандю из 1, 5 позиции крестом и с деми плие в 5 позицию; батман жете из 1 и 5 позиции крестом и с пике в сторону, рон де жамб партер из 1 позиции по половине круга, а затем полностью на полный круг; батман фраппе крестом; гран батман жете в сторону и на круазе, соте, эшапе). Диагональ на середине зала - повороты (шене).

3. Постановочная и репетиционная работа:

- Танец «Осени не будет никогда» (крутка по 6 позиции; простой шаг с носка; ключ простой; бег по кругу; крутка; дробь и пр.).
- Танец «Три подружки» (беговой шаг; работа над образностью в исполнении; различные виды прыжков и пр.).
- Танец «Мечты в полете» (основной шаг с носка; работа над пластикой в движениях и пр.).

4. **Посещение выставок, театров, концертов** предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

К концу 6 года обучения (6 класс) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Знать выразительные средства музыки и танца
- Выполнять движения танцев в соответствии с музыкой
- Уметь исполнять танцы «Осени не будет никогда», «Три подружки», «Мечты в полете»
- Выступление на конкурсах и концертах»

7 год обучения (7-8 класс) Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Электронные ресурсы
	всего	теория	практика	
1. Организационная работа	1	1		онлайн-танцевальные интенсивы
2. учебно-тренировочная работа	15	2	13	участие в конкурсах онлайн
3. Постановочная и репетиционная работа	16	3	13	просмотр видео
4. Посещение выставок, театров, концертов	2		2	онлайн-мастер-классы
Итого 34 часа	34	6	28	

1. Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

2. Учебно-тренировочная работа:

- На седьмом году обучения повторяются и отрабатываются упражнения классического танца в более ускоренном темпе
- Дополнительно изучаются упражнения: ронде жамб партер; релеве лан крестом на 90⁰
- Выполняются упражнения классического станка на середине зала
- Добавляются прыжки на диагонали

3. *Постановочная и репетиционная работа:*

- Танец «Рыцарский танец» (переменный шаг; простой шаг с носка; припадание по кругу и диагонали; работа с руками; перестроение по линии танца и пр.)
- Танец «Медленный вальс» (танец построен на вальсовых комбинациях; идет набор движений для рук и ног, которые выполняются одновременно; правая и левая переменная по квадрату; Поворот по квадрату; выход на круг; положение в паре и пр.)

4. *Посещение выставок, театров, концертов* предполагает всем классом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

К концу 7 года обучения (7 класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Знать выразительные средства музыки и танца
- Различать стили танцевального искусства
- Уметь исполнять танцы «Рыцарский танец», «Медленный вальс»
- Выступление на гимназических праздниках.
- Выступление на конкурсах и концертах.

8 год обучения (9,10,11 класс)

Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Электронные ресурсы
	всего	теория	практика	
1. Организационная работа	1	1		просмотр видео
2. учебно-тренировочная работа	15	2	13	онлайн-мастер-классы
3. Постановочная и репетиционная работа	16	1	15	онлайн-танцевальные интенсивы
4. Посещение выставок, театров, концертов	2		2	участие в конкурсах онлайн
<i>Итого 34 часа</i>	<i>34</i>	<i>4</i>	<i>30</i>	

1. Организационная работа

Беседа с ребятами о целях и задачах на новый учебный год. Беседа с учащимися о правилах поведения, о технике безопасности на уроках хореографии, определение формы.

2. Учебно-тренировочная работа:

- На восьмом году обучения повторяются и отрабатываются упражнения классического танца в более ускоренном темпе и различных небольших комбинациях.
- Дополнительно изучаются упражнения: ронде жамб партер; релеве лан крестом на 90⁰; девлюпе крестом на 45⁰, а затем на 90⁰; дубль флик.

- Выполняются упражнения классического станка на середине зала
- Добавляются прыжки на диагонали

4. Постановочная и репетиционная работа:

- Танец «Вальс»
- Танец «Танго»
- Танец «Свой танец» (Самостоятельно создать танец на основе приобретенных умений и навыков).

4. Посещение выставок, театров, концертов предполагает всем коллективом посещение значительных выступлений известных хореографических коллективов, выставки в выставочных центрах, балетные постановки театральных коллективов.

К концу 8 года обучения (8 класса) учащиеся овладевают знаниями и навыками:

- Знать правила исполнения основных движений классического танца
- Знать выразительные средства музыки и танца
- Различать стили танцевального искусства
- Уметь исполнять танцы
- Самостоятельно создать «Свой танец»
- Выступление на общешкольном танцевальном конкурсе «Танцпол»

ВЫВОД

За 8 лет занятий в гимназии учащиеся должны овладеть основами хореографического образования, знаниями, умениями и навыками, позволяющими исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров и стилей. Знать правила исполнения движений народно-сценического танца. Овладеть навыками красивой осанки, исправить недостатки осанки, создавая мышечный корсет, развить координацию движений, грамотностью и выразительностью движений. Уметь исполнять грамотно и музыкально все основные движения классического танца. Проявлять интерес к хореографической культуре, народной и классической хореографии.

Понимать художественные связи всех жанров хореографии. Знать историю происхождения изученного танцевального репертуара.

Научиться самостоятельно создавать новые танцы на основе приобретенных умений и навыков. Уметь импровизировать на свободную тему.

Научиться исполнять хореографические танцы перед зрителями (выступая на конкурсах, КВНах, классных и школьных мероприятиях). Знать критерии хорошего исполнения танца и уметь самостоятельно оценивать его, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства.

Учащиеся должны развить в себе коммуникабельность, взаимовыручку, научиться культуре общения в коллективе, с преподавателем, со зрителями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия хореографического коллектива могут проводиться в разных формах: игровой (для младшей возрастной группы); в форме беседы, посещения концертов детских и профессиональных коллективов; открытого урока; выступления перед другими художественными коллективами и воспитанниками детских садов и пр.

Для организации занятий хореографического коллектива необходимо: просторное, светлое, чистое помещение; магнитофон или музыкальный центр; записи используемых композиций; реквизит для подготовки выступлений.

К участникам хореографического коллектива предъявляются требования по определенной форме одежды (футболка; велосипедки; носки; тапки) и внешнему виду (волосы убраны в кичку).

ЛИТЕРАТУРА

1. Богаткова Л.Н. «Танцы для детей». – М., 1959.
2. Богаткова Л.Н. «Танцы разных народов». – М., 1958.
3. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев, 1985.
4. Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации/Сост. М.В. Смирнова. – М., 1988.
5. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ/Сост. М.И. Шляпникова. – М., 1988.
6. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.
7. Ткаченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом». – М., 1958.

Приложение:

Комплекс упражнений лечебной физкультуры на занятиях хореографии.

В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры:

- Уменьшается плоскостопие
- Создается мышечный корсет
- Исправляются недостатки осанки

Решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Упражнения для стоп:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – носки стоп натянуть на себя;
На счет 2 – носки стоп вытянуть вниз.
- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;
На счет 2 – поменять положение стоп.
- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – круговые движения стоп от центра
На счет 2 – круговые движения стоп к центру.

Упражнения на создание мышечного корсета:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной
На счет 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)

- На счет 2 – нога опускается в исходное положение
 На счет 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)
 На счет 4 – нога опускается в исходное положение.
- ✓ («Ножницы») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной
 На счет 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест
 На счет 2 - две ноги (крепко вытянутые) Раскрываются в стороны
- ✓ («Уголок») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной
 На счет 1 .2 .3 - крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов,
 руки раскрываются в стороны
 На счет 4 – ноги возвращаются в исходное положение

Упражнения растяжки:

- ✓ Исх. пол. - сидя на коврике, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держаться за носочки
 На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперед, корпус ложиться на ноги. В положении лежа, ребенок находится на 4 счета
- ✓ Исх. пол. - сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся вверх, спина – прямая
 На счет 1 – лечь на правую ногу
 На счет 2 – исходное положение
 На счет 3 – лечь на левую ногу
 На счет 4 – исходное положение
 На счет 5, 6, 7 – лечь вперед, руки поставить на локти, голову положить на руки
 На счет 8 – исходное положение
- ✓ («Лягушка») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги сложены стопа к стопе, поджатые к корпусу, руки кладутся на колени)
 На счет 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол
 На счет 4 – вернуться в исходное положение
- ✓ Исх. пол. - лежа на спине, ноги крепко вытянуты на полу
 На счет 1,2 – поднять крепкие, прямые ноги.
 На счет 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шпагат лежа)
 На счет 7 – ноги собрать вместе
 На счет 8 – вернуться в исходное положение

Упражнения на гибкость корпуса:

- ✓ («Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе
На счет 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх
На счет 3, 4 – Спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз
- ✓ («Кошечка 2») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе
На счет 1, 2 – сесть на ноги
На счет 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад
На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение сидя по той же траектории
На счет 7, 8 – встать в исходное положение
- ✓ (Упр. – отдых «Дельфин и русалка») Исх. пол. – лежа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой
- ✓ Исх. пол. – лежа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях
На счет 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад
На счет 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение
- ✓ («Лодочка») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперед
На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается прижата к коврику
На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение
- ✓ («Самолет») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны
На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)
На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

- ✓ («Корабль») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса
На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)
На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Корзиночка») Исх. пол. – лежа на животе, руками взять ноги за щиколотки
На счет 1, 2, 3, 4, - поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку
На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- ✓ («Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голу прижать к коленям
На счет 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остается сгруппированным
На счет 3, 4 - вернуться в исходное положение

Интернет-ресурсы :

1. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_q uot _ot_ritmiki_k_tancu_quot/- Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>

3. www.horeograf.com. Сайт посвящен хореографам и танцорам.
4. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.
5. <http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.
6. http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_komplekt_plakatov/ Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры
7. <http://www.gallery.balletmusic.ru> - Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея
8. <http://www.balletmusic.ru>-Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка»