

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР №1»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДООЦ №1
Н.В. Югова

Приказ №26/3-П от 29.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный детский ROCK and ROLL»

Уровень программы: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Лунева Анна Ивановна

Красноярск
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Спортивный детский ROCK and ROLL» учитывались следующие нормативно-правовые документы:

Конституция РФ. Основной Закон Российского государства (12.12.1993 г.) с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования (01.07.2020г.);

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования приказ № 1897 от 17.12.2010 года;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196". (Зарегистрирован 27.10.2020 № 60590);

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

Письмо о внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ от 14 декабря 2015 г. N 09-3564;

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края от 2021 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентирована на формирование эстетической культуры учащегося, развитие его художественно – творческого потенциала, артистических способностей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня средствами спортивного и хореографического искусства.

Систематические занятия развивают пластику тела, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку. Спортивный детский ROCK and ROLL учит логическому, целесообразно организованному и грациозному движению, умению выражать чувства и эмоции с помощью тела. Также оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека, и помогают воспитывать характер. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия развивают чувство ответственности.

Сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий.

Новизна программы состоит в том, что в отличие от типовых данная программа направлена не только на разучивание спортивных хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по пластики тела, знакомству с основами актерского мастерства и развитию способности к импровизации. Дифференцированный подход к учащимся, исходя из подготовленности и природных данных.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время интерес к искусству спортивной хореографии неуклонно растет. Появляются новые современные спортивно-танцевальные стили, которые очень привлекают детей и приобщают их к здоровому образу жизни. Ребенок получает эстетическое и физическое развития. В настоящее время велик социальный заказ на образовательные услуги в области спортивной хореографии со стороны родителей и детей.

Отличительными особенностями данной программы являются современные тенденции в образовании, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимися индивидуальной образовательной траектории. Программа соответствует «ознакомительному» уровню сложности. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых танцевальных навыков и навыков выразительного движения, при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы. Данная программа предусматривает построения процесса обучения по спирали, с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Еще одна особенность программы заключается в том, что содержание программы построено на синтезе двух видов искусств – спортивная хореография и актерское мастерство.

Программа «Спортивный детский ROCK and ROLL» рассчитана на детей, разных по уровню умений, знаний и вне зависимости от их природных способностей. Программа намечает определенный объем материала, который может быть использован или изменен с учетом состава коллектива, физических данных и возможностей каждого обучающегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разноуровневых и психологических групп детей. За счет этого повышается активность, работоспособность обучающихся, улучшается качество знаний. Для полноценного процесса реализации программы применяются оценочные технологии, при помощи которых определяется уровень усвоения образовательной программы.

Адресат программы: образовательная программа «Спортивный детский ROCK and ROLL» рассчитана на детей от 7 до 14 лет, не имеющих специальной подготовки.

1 год обучения – 7 – 10 лет;

2 год обучения – 11 – 14 лет.

Уровень программы – стартовый, базовый.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный детский ROCK and ROLL» рассчитана на обучение для детей, не имеющих ярко выраженных танцевальных способностей, но проявляющих живой интерес к искусству спортивного танца. Участником программы может быть любой ребенок, пожелавший заниматься спортивными танцами, подходящими по возрасту.

На 1 год обучения принимаются дети физически здоровые, имеющие стремление к занятиям. На 2 год обучения переводятся дети освоившие программу 1 – го года обучения, а также могут быть приняты дети, обладающие спортивными и танцевальными способностями и получившие хореографическую подготовку в аналогичных коллективах.

Дети принимаются в группы после собеседования и по личному заявлению родителей. Обязательным условием зачисления учащихся в группы является регистрация на портале «Навигатор дополнительного образования». Для допуска к занятиям необходимо предоставить справку от врача, где написано заключение, о том, что противопоказаний к занятиям по спортивным танцам у ребенка нет.

Наполняемость групп 1 – го и 2 – года обучения: 12 – 15 человек.

После освоения программы дети могут продолжать занятия в объединении для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в концертной группе.

Срок реализации программы – 2 учебных года (учебный год 36 недель).

1 год обучения – 108 часов в год (количество часов в неделю – 3);

2 год обучения – 108 часов в год (количество часов в неделю – 3).

Форма обучения по программе «Спортивный детский ROCK and ROLL» - очная.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики.

Программа также включает разные виды занятий: занятие – концерт, мастер – класс, творческая лаборатория, занятие – игра. Внеурочные мероприятия: концертная деятельность, участия в конкурсах, фестивалях различного уровня. Формы контроля образовательной деятельности: педагогическое наблюдение, опрос. Промежуточная аттестация проводится в форме открытого урока.

Режим занятий первого и второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа соответственно, всего 3 часа в неделю.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут, согласно После каждого академического часа занятий предусматривается перерыв в размере не менее 10 минут.

2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель данной программы – приобщение детей к спортивным танцам, развитие эмоциональной сферы, эстетических и нравственных понятий через развитие зрительно – моторной координации по средствам танцевальных движений.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих задач:

- способствовать проявлению осознанного отношения к дисциплинированности, внимательности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей;
- создать условия для формирования интереса к обучению, ЗОЖ;
- обучить элементам музыкальной грамотности, развить чувства ритма и музыкального слуха;
- сформировать первоначальные навыки владения техникой спортивных движений;
- развивать творческие способности и раскрыть творческий потенциал;
- сформировать импровизационные способности, эмоциональные исполнительские навыки и творческую активность учащихся.

3. Содержание программы.

Учебный план

1 год обучения (7 – 10 лет)

Таблица №1

№	Название раздела, темы	количество часов			Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие				Опрос мониторинг (наблюдение)
1.1	Инструктаж по технике безопасности				
1.2	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года				
2	Учебно-тренировочные занятия				Опрос, педагогическое наблюдение, выполнения упражнений на открытом занятии
2.1	Изучения основных позиций рук, ног и корпуса				
2.2	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений				

2.3	Общефизическая подготовка				
2.4	Базовые элементы хореографии				
2.5	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков				
3	Развитие танцевальных навыков				Промежуточная диагностика, отзывы родителей
3.1	Базовые элементы акробатики				
3.2	Элементы эстрадного, детского танца				
3.3	Базовая подготовка. Хобби -ход				
4	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность				Творческий показ, анализ участия в конкурсных мероприятиях и концертах различного уровня
5	Этюдная работа				
6	Танцевальная импровизация				
7	Развитие спортивно-художественных способностей				Обсуждение, мастер-класс
8	Контрольные и итоговые занятия				Открытое занятие, творческий отчет
	итога				

Содержание программы первого года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1 Инструктаж по технике безопасности.

Теория (1ч.): Инструктаж по технике безопасности в хореографическом зале. Правила поведения в зале, за кулисами, около сцены, на сцене во время выступлений, в поездках за пределы города.

1.2 Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

Практика (1ч.): «Поклон – приветствие», игра на сплочение коллектива. Комплекс упражнений направленный на эластичность мышц и связок.

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.

2.1 Изучения основных позиций рук, ног и корпуса.

Теория (1ч.): Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Положение тазобедренного сустава относительно выворотности.

Практика(1ч.): Позиции и положение рук, ног и корпуса. Растяжки в игровой форме.

Комбинации хореографических упражнений. Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Движения плеч, головы. Перегибы корпуса, повороты.

2.2 Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.

Теория(1ч.): Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Правила движения под музыку.

Практика(4ч.): Упражнения для головы: поворот в профиль, вправо, влево, вверх, вниз. Основные ходы и движения. Развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

2.3 Общефизическая подготовка

Теория(1ч.): Методика исполнения движений.

Практика(4ч.): Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника, постановка баланса (устойчивость, равновесие, гибкость), сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости выполнения движений), постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация и выразительность), разработка колен и стоп (растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма), общесилового тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации танцевально-хореографической информации), стретчинг (для шпагатов, махов, рондов).

2.4 Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.

Теория(1ч.): Виды шагов, подскоков, прыжков.

Практика(3ч.): Шаги – бытовой, танцевальный с носка, на полупальцах, с высоко поднятыми коленями и вытянутыми носками, боковой приставной шаг, марш. Подскоки – на двух ногах на месте, с продвижением, подскоки на двух с одновременным подхватом. Прыжки – высокие на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед, вокруг себя, прыжки с поджатыми ногами.

3. Развитие танцевальных навыков.

3.1 Элементы эстрадного, детского танца.

Теория(1ч.): Особенности эстрадного, детского танца.

Практика(9ч.): Композиции из элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. Драматургия танца.

4. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность.

Теория(2ч.): Постановка. Рисунок и сюжет танца, Акценты. Костюм и реквизит. Прослушивание музыкального сопровождения танца. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель».

Практика(32ч.): Изучение танцевальных движений. Отработка сюжетных комбинаций, соединение танцевальных комбинаций с рисунком танца. Работа над танцевальным репертуаром. Генеральные репетиции и прогоны. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, отчетных концертах, конкурсах и фестивалях.

5. Этюдная работа.

Практика(10ч.): Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы. Музыкально – танцевальные игры.

6. Танцевальная импровизация.

Теория(1ч.): Понятие «танцевальная импровизация». Техника импровизации.

Практика(2ч.): Комплекс игровых упражнений и творческих занятий на развитие образного мышления и фантазии, музыкальности, ритмичности, актерских данных, снятие психологических зажимов эмоций, чувств, гармоничное восприятие себя.

7. Развитие художественно-творческих способностей.

Теория(1ч.): Расширить кругозор учащегося, познакомить с классическими шедеврами в области хореографии.

Практика(2ч.): Просмотр видео балетов, современных хореографических спектаклей. Проведения мастер – классов с другими педагогами.

8. Контрольные и итоговые занятия.

Практика(4ч.): Открытое занятие для родителей, участие в отчетном концерте. Оценка приобретенных учащимися умений и навыков. Награждение по итогам освоения программы.

Учебный план

2 год обучения (11 – 14 лет)

Таблица №2

№	Название раздела, темы	количество часов			Форма аттестации/ контроля

1	Вводное занятие				Опрос мониторинг (наблюдение)
1.1	Инструктаж по технике безопасности				
1.2	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года				
2	Учебно-тренировочные занятия				Опрос, педагогическое наблюдение, выполнения упражнений на открытом занятии
2.1	Изучения основных позиций рук, ног и корпуса				
2.2	Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений				
2.3	Общефизическая подготовка				
2.4	Базовые элементы хореографии				
2.5	Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков				
3	Развитие танцевальных навыков				Промежуточная диагностика, отзывы родителей
3.1	Базовые элементы акробатики				
3.2	Элементы эстрадного, детского танца				
3.3	Базовая подготовка. Хобби -ход				
4	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность				Творческий показ, анализ участия в конкурсных мероприятиях и концертах различного уровня
5	Этюдная работа				
6	Танцевальная импровизация				
7	Развитие художественно-творческих способностей				Обсуждение, мастер-класс
8	Контрольные и итоговые занятия				Открытое занятие, творческий отчет
	итога				

--	--	--	--	--	--

Содержание программы второго обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1 Инструктаж по технике безопасности.

Теория(1ч.): Инструктаж по технике безопасности в хореографическом зале. Правила поведения в зале, за кулисами, около сцены, на сцене во время выступлений, в поездках за пределы города.

1.2 Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

Практика(1ч.): «Поклон-приветствие», игра на сплочение коллектива. Комплекс упражнений направленный на эластичность мышц и связок.

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.

2.1 Изучения основных позиций рук и ног.

Теория(1ч.): Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Положение тазобедренного сустава относительно выворотности.

Практика(1ч.): Позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Комбинации хореографических упражнений. Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Движения плеч, головы. Перегибы корпуса, повороты.

2.2 Формирование правильной осанки, свободы и плавности движений.

Теория(1ч.): Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Правила движения под музыку.

Практика(2ч.): Упражнения для головы: поворот в профиль, вправо, влево, вверх, вниз. Основные ходы и движения. Развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

2.3 Общефизическая подготовка

Теория(1ч.): Методика исполнения движений.

Практика(5ч.): Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника, постановка баланса (устойчивость, равновесие, гибкость), сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости выполнения движений), постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация и выразительность), разработка колен и стоп (растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма), общесилового тренинг

(подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации танцевально-хореографической информации), стретчинг (для шпагатов, махов, рондов).

2.4 Разучивание танцевальных шагов, подскоков, прыжков.

Теория(1ч.): Виды шагов, подскоков, прыжков.

Практика(2ч.): Шаги – бытовой, танцевальный с носка, на полупальцах, с высоко поднятыми коленями и вытянутыми носками, боковой приставной шаг, марш. Подскоки – на двух ногах на месте, с продвижением, подскоки на двух с одновременным подхватом. Прыжки – высокие на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед, вокруг себя, прыжки с поджатыми ногами.

3. Развитие танцевальных навыков.

3.1 Элементы эстрадного, детского танца.

Теория(1ч.): Особенности эстрадного, детского танца.

Практика(12ч.): Композиции из элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. Драматургия танца.

4. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность.

Теория(2ч.): Постановка. Рисунок и сюжет танца, Акценты. Костюм и реквизит. Прослушивание музыкального сопровождения танца. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель».

Практика(32ч.): Изучение танцевальных движений. Отработка сюжетных комбинаций, соединение танцевальных комбинаций с рисунком танца. Работа над танцевальным репертуаром. Генеральные репетиции и прогоны. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, отчетных концертах, конкурсах и фестивалях.

5. Этюдная работа.

Практика(10ч.): Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы. Музыкально – танцевальные игры.

6. Танцевальная импровизация.

Теория(1ч.): Понятие «танцевальная импровизация». Техника импровизации.

Практика(2ч.): Комплекс игровых упражнений и творческих занятий на развитие образного мышления и фантазии, музыкальности, ритмичности, актерских данных, снятие психологических зажимов эмоций, чувств, гармоничное восприятие себя.

7. Развитие художественно-творческих способностей.

Теория(1ч.): Расширить кругозор учащегося, познакомить с классическими шедеврами в области спортивных танцев.

Практика(2ч.): Просмотр видео балетов, современных хореографических спектаклей. Проведения мастер – классов с другими педагогами.

8. Контрольные и итоговые занятия.

Практика(4ч.): Открытое занятие для родителей, участие в отчетном концерте. Оценка приобретенных учащимися умений и навыков. Награждение по итогам освоения программы.

4. Планируемые результаты освоения программы. 1 год обучения.

Личностные результаты:

- проявление осознанного отношения к дисциплинированности, внимательности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- развитие эмоциональной выразительности в исполнении.

Предметные результаты:

- овладение навыками музыкальной памяти и чувства ритма;
- сформированные навыки владения техникой спортивных хореографических движений;
- использование элементов собственных творческих замыслов в свободной пластике.

2 год обучения.

Личностные результаты:

- сформированность мотивации к творческому труду, личностному смыслу обучения, умения работать на результат.

Метапредметные результаты:

- проявление коммуникативной компетенции при взаимодействии с окружающими;
- проявление интереса к обучению, ЗОЖ.

Предметные результаты:

- овладение основными техниками исполнения спортивного детского ROCK and ROLLA.
- использование знаний основных позиций рук, ног и корпуса в хореографии;
- овладение навыками музыкальной грамотности.

Календарный учебный график

Таблица №3

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения входящей, промежуточной, итоговой аттестации
1 год	2022-2023	06.09.2022	31.05.2023	36	72	108	Пн.16.30 – 17.55 Ср. 15.45 – 16.25	30.09.2024 23.12.2024 27.05.2025
2 год	2023-2024	07.09.2023	31.05.2024	36	72	108	Пн.16.30 – 17.55 Ср. 15.45 – 16.25	29.09.2025 26.12.2025 29.05.2026

5. Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение.

Материально – техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Помещение, отводимое для занятий должно быть сухим, светлым, теплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией.

Для успешной реализации программы необходимы:

- Зал на 12 – 15 человек обучающихся, имеющее пригодное для танца напольное покрытие, зеркала размером 7м на 2 м на одной стене;
- наличие музыкальной технической аппаратуры, партерные коврики, кубики для растяжки;
- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценического выступления;
- раздевалка для обучающихся и преподавателей;
- репетиционная форма для занятий – черная футболка с логотипом коллектива, черные лосины и балетки черные гимнастические
- .

Информационное обеспечение.

1. <http://www.horeograf.com/>
Сайт посвящен хореографам и танцорам: [Электронный ресурс]
2. <https://multiurok.ru/all-goto/?url=https://www.horeograf.com/detskij-tanec>
Материалы по детскому танцу: [Электронный ресурс]
3. <http://girshon.ru/>

- Гиршон А.Е. Импровизация и хореография: [Электронный ресурс]
4. <https://choreoesour.ru/articles5.html>
Система пластической выразительности: [Электронный ресурс]
5. <https://www.livelib.ru/book/1001512868-azbuka-horeografii-tatyana-baryshnikova>
Азбука хореографии: [Электронный ресурс] // Татьяна Барышникова, издательство Айрис – Пресс, Рольф.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным высшим хореографическим, педагогическим образованием;
- владеет навыками и приемами организации занятий по хореографии;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

6. Формы аттестации и оценочные материалы.

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная аттестация осуществляется в начале учебного года. На первом году обучения он направлен на сбор информации, необходимой для дальнейших педагогических действий с целью выявления исходного уровня физических и специфических способностей у учащихся. На втором году обучения фиксируется состояние этих кондиций на начало учебного года, а также прирост в развитии от года к году за счет применения вспомогательных упражнений.

Сроки – сентябрь.

Форма проведения – собеседование, выполнение практических заданий, наблюдение.

1 год обучения.

Упражнения, характеризующие силовые способности, гибкость, равновесие, координацию, свободную пластику:

1. Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение, круговые движения
2. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Мостик»
3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Ножницы»
4. Равновесие на одной ноге
5. Прыжки, на двух ногах

6. Упражнение на ориентирование в пространстве (педагог в игровой форме знакомит детей с точками зала, шеренга, колонна, диагональ)
7. Музыкально – ритмические упражнения (хлопки, притопы в различных метроритмических сочетаниях, а также упражнения с акцентированием сильных долей такта при музыкальных размерах 2/4 и 4/4)

Диагностический материал: критерии оценки образовательных результатов (Таблица №4); карта прохождения образовательного маршрута (Приложение №1), схемы – таблицы упражнений (Приложение №2).

2 год обучения.

Упражнения, характеризующие силовые способности, гибкость, равновесие, координацию, свободную пластику:

1. Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение, круговые движения, упражнения, сидя на подъемах
2. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Мостик с подъемом одной ноги», подготовка к мостику из положения стоя
3. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Ножницы», «Планка»
4. Равновесие на одной ноге, вторая отведена назад, стоя на возвышенности
5. Прыжки в продвижении, в сочетании с работой рук
6. Упражнение на ориентирование в пространстве (перестроение в пространстве из одного рисунка в другой)
7. Музыкально – ритмические упражнения (освоение упражнений на развитие метроритма, слуха, умение слушать и слышать ритмический узор музыки)

Диагностический материал: критерии оценки образовательных результатов (Таблица №5); карта прохождения образовательного маршрута (Приложение №1), схемы – таблицы упражнений (Приложение №2).

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия и оценивает результаты учебной деятельности, обеспечивает оперативное управление обучающихся, ее корректировку и проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса.

Сроки – декабрь.

Форма проведения – открытый (контрольный) урок.

Диагностический материал: критерии оценки образовательных результатов (Таблица №3); карта прохождения образовательного маршрута (Приложение №1), упражнения – схемы (Приложение № 2).

1 год обучения.

1. «Спортивный детский ROCK and ROLL» - отслеживается знание и практическое выполнение основных позиций рук и ног.

2. «Партерный экзерсис» комплексный набор упражнений, включающий в себя выполнение основных изученных элементов.
- 3.

2 год обучения.

1. «Спортивный детский ROCK and ROLL» - отслеживается знание и практическое выполнение основных позиций рук и ног.
2. «Партерный экзерсис», кросс, передвижение в пространстве.
3. Выполнение хореографических этюдов по «Спортивному детскому ROCK and ROLL»

Итоговая аттестация.

К итоговой аттестации допускаются учащиеся освоившие программу в полном объеме, прошедших промежуточную аттестацию по всем критериям. При прохождении итоговой аттестации учащийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Сроки – май.

Форма проведения – открытый (контрольный) урок.

Диагностический материал: критерии оценки образовательных результатов (Таблица №3); карта прохождения образовательного маршрута (Приложение №1); упражнения – схемы (Приложение № 2).

1 год обучения.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.
2. Упражнения на перестроение из одного рисунка в другой «Круг», шахматный порядок, «Колонна».
3. Композиция «Спортивный детский ROCK and ROLL».
4. Отчетно – годовой концерт.

2 год обучения.

1. Упражнения на ориентировку в пространстве на основе круговых, линейных и комбинированных рисунков танца.
2. Упражнения на перестроение из одного рисунка в другой «Круг», шахматный порядок, «Колонна», полукруг, «Улица», «Клин».
3. Композиция «Спортивный детский ROCK and ROLL».
4. Отчетно – годовой концерт

Критерии оценки образовательных результатов.

1 год обучения.

Таблица №4

№ п/п	Критерии оценки образователь- ных результатов	Высокий уровень (В)	Хороший уровень (Х)	Удовлетвори- тельный уровень (У)	Неудовлетв- орительный уровень (Н)
1.	Дисциплини- рованность, внимательно- сть, трудолюбие	Проявляет высокий интерес к урокам хореографии, дисциплиниро- ванный, внимательный и трудолюбивы й	Проявляет достаточный интерес к хореографии, дисциплинир- ованный, но не всегда внимательны й и трудолюбив ый	Проявляет слабый интерес к хореографии, не дисциплинир- ованный	Не проявляет интерес к хореографи- и, не дисциплини- рованный, не трудолюбив ый.
2.	Эмоциональ- ная выразительн- ость в исполнении	Ребенок эмоционален, миимика богата и выразительна	Ребенок эмоционален , но в зависимости от настроения, от заинтересова- нности в данном упражнении	Ребенок неэмоционал- ен, миимика бедна, движения не выразительн- ы	Ребенок не заинтересов- ан в исполнении , занимает место в дали от педагога, оценка которого не интересует
3.	Музыкальная память и чувство ритма	Двигается ритмично, учитывая характер музыки, легко определяет музыкальный размер	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкальног- о размера	Двигается не всегда ритмично, не ориентирует- ся в музыкальном размере	Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируе- тся в музыкально- м размере
4.	Владение техникой хореографич- еских движений	Имеет высокие технические навыки исполнения движений	Правильно выполняет хореографич- еские движения	Исполнение движений не выразительн- ое, имеет замечания в технике	Показывает не достаточно ый уровень исполнения

5.	Свободная пластика	Способен передавать в пластике музыкальной образ, легко ориентируется в пространстве	При оказании не большой помощи может передавать пластике музыкальнй образ, легко ориентируется в пространстве	Затрудняется в выполнении пластических движений, не всегда ориентируется в пространстве	Не проявляет интерес к сдвоению нового и исполнению знакомого репертуара.
----	--------------------	--	---	---	---

**Критерии оценки образовательных результатов.
2 год обучения.**

Таблица №5

№ п/п	Критерии оценки образовательных результатов	Высокий уровень (В)	Хороший уровень (Х)	Удовлетворительный уровень (У)	Неудовлетворительный уровень (Н)
1.	Мотивация к творческому труду, личностному смыслу обучения, умения работать на результат	Преодолеывает трудности не теряется в непривычных сценических условиях, идет на результат	Справляется с трудностями иногда теряется в непривычных сценических условиях, идет на результат	Редко справляется с трудностями всегда теряется в непривычных сценических условиях, не идет на результат	Не справляется с трудностям и теряется в непривычных сценических условиях
2.	Коммуникативная компетенция при взаимодействии с окружающими	Коммуникативен при взаимодействии с окружающими	Не достаточно коммуникативен при взаимодействии с окружающими	Не коммуникативен при взаимодействии с окружающими	Комплекс при взаимодействии с окружающими

3.	Интерес к обучению, ЗОЖ	Постоянно поддерживает ребенка самостоятельно	Периодически поддерживает сам ребенком	Продиктован ребенку извне	Не поддерживается, нет интереса к обучению
4.	Основные техники исполнения классического, эстрадного и современного танца	Технически качественное и художественно-осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе	Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом, так и в художественном)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотное и невыразительное исполнение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики изученных движений	Комплекс недостатков, является следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, не выполнение программных требований
5.	Основные позиции рук, ног и корпуса в хореографии	Исполняет все позиции без ошибок, уверенно	Исполняет все позиции с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляется после нескольких повторов	Исполняет все позиции неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения	Не знает позиций и не выполняет
6.	Навыки музыкальной грамотности	Уметь различать и точно передавать в движениях начало и окончание	Уметь различать и точно передавать в движениях начало и окончание	Слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и	Не умение различать и точно передавать в движениях начало и

		музыкальной фразы и всего музыкального произведения	музыкальной фразы и всего музыкального произведения с не большими не точностями	окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения	окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения
--	--	---	---	---	---

7. Методические материалы.

Образовательный процесс – очно.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, репродуктивный мотивационный и метод аналогий.

Формы проведения занятий:

- групповая, в которой обучение проводится с группой детей (три и более), имеющих общее задание и взаимодействие между собой;
- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке композиций);
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с одаренными воспитанниками по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Реализация данной программы базируется на следующих принципах:

- принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному);
- принцип актуальности (максимальная приближенность программы к современным условиям деятельности);
- принцип системности (систематическое проведение занятий);
- принцип творческой мотивации (позволяет развить индивидуальные особенности учащихся).

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на основные подходы: постепенность в развитии природных способностей детей, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса.

Формы организации образовательного процесса – фронтальная (беседа, рассказ, объяснение, просмотр видеоматериалов), коллективная (репетиции, постановочная работа, концерт, мастер – класс), групповая (организация работы в малых группах), индивидуальная (работа с одаренными детьми,

солистами, выполнения индивидуальных заданий в ходе работы в постановке).

Формы организации учебного занятия – беседа, репетиционный процесс, творческая лаборатория, практическое занятие, игра, мастер – класс, открытое занятие, конкурс, фестиваль, концерт, открытый урок.

Педагогические технологии:

- игровые технологии (используются при работе с детьми младшего возраста),
- технология группового обучения,
- технология коллективной творческой деятельности.

Программа реализуется с использованием **современных информационных технологий**. Инновационные методы работы педагога подразумевают использование цифровой техники, видеоматериалов, интернета. Ключевые преимущества информационных технологий обучения в спортивных танцах:

1. создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования;
2. возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы;
3. танцевальное искусство распространяется в широкие массы.

Информационные технологии позволяют достичь нового качества знаний, развивают логическое мышление у детей, усиливают творческую составляющую учебного процесса, максимально способствуя повышению качества образования учащихся. Данные технологии используют и как образовательные для детей, и как вспомогательные для обеспечения материально – технического оснащения занятия. Презентации, обучающие видеоролики и мастер – классы, используемые на занятиях, позволяют сделать занятия эмоционально окрашенными, привлекательными, вызывающими у воспитанников живой интерес, они являются прекрасным наглядным пособием и демонстрационным материалом, что способствует хорошей результативности занятия. Формируются способы зрительного восприятия, обследования, выделения в предметном мире качественных, количественных и пространственно – временных признаков и свойств, развиваются зрительное внимание и зрительная память.

Алгоритм учебного занятия – первая часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия. Вторая часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. Повторение репертуарных постановок. По длительности – 2/3 общего времени занятия. Третья часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Дидактические материалы – литература по хореографии, аудио – записи, видео – записи, схемы – таблицы упражнений.

Структура занятия.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей структуре:

- вводная (или подготовительная) часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

Вводная часть (продолжительность 10 – 15 минут) включает в себя разминку, способствующую разогреву мышц, суставов, связок.

Главная задача – организовать внимание занимающихся и подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе.

Основная часть (продолжительность 20 – 30 минут) подразделяется на две составляющие: тренировочную и танцевальную. Составляющая тренировочная часть предусматривает тренаж на основе какого – либо танцевального направления «Спортивный детский ROCK and ROLL». Составляющая танцевальная – это изучение различных комбинаций, этюдов, композиций на основе любого танцевального направления, отработка техники и манеры исполнения в них.

Задачи основной части – развитие и формирование мышечного аппарата, развитие подвижности суставов, развитие силы и выносливости, координации, хореографической памяти, музыкального слуха посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их выразительного исполнения.

Заключительная часть (продолжительность 5 – 10 минут) предполагает подведение итогов урока, домашнее задание, расслабление мышечно–связочного аппарата.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подведение итогов урока.

Список литературы

1. Телегин А.А.: Танцуем джайв, рок-н-ролл, чечетку. - Ростов на/Д: Феникс, 2004, 320 с.
2. Борисова, В.И. Гимнастика. Основы хореографии / В.И. Борисова. – М.: Бибком, 2011. – 101 с.
3. Бабаев, В.С. Педагогика и репетиторство в классической хореографии: Учебник / В.С. Бабаев, Ф.Ф. Легуша. – СПб.: Планета Музыки, 2019. – 253 с.
4. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4 – 7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей. – М: Издательский дом «Один из лучших», 2018. – 36 с.
5. Кадыров Р.М. Оздоровительная физическая тренировка/ Р.М. Кадыров, А.А. Нестеров. В.А. Щёголев. – М.: Воениздат, 1989.
6. Фомин А. С., Танец в системе воспитания и образования. – Новосибирск, 2005. – 126 с.
7. Ситель А., Соло для позвоночника. – М., Метафора, 2007.- 46 с.
8. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ. М., 2004. – 82 с.

Рабочие программы.

9. Корнеева Т.Ф. Музыкально – ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебно – методическое пособие – М.: Владос, 2001. – 112 с.
10. Полятков С.С. «Основы современного танца». – Ростов н /Д: Феникс, 2005. – 80 с.
11. Джозеф, Хавилер «Тело танцора». – М: Новое слово, 2004. – 107с.
12. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие – СПб.: Издательство «Лань», 2016 – 128 с.
13. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Программа для образовательных учреждений. – М., 2014 – 26 с.

Список литературы для обучающихся.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб., Айрис – Пресс, 2000. – 272 с.
2. Фирелева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально–игровая гимнастика для детей: учеб.- метод. пособ. для педагогов дошк. и шк.учр./ Ж.Е. Фирилдева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2000.
3. Дешкова И.П. Загадки Терпсихоры. – М.: Детская литература, 1989 . – 54 с.

Список литературы для родителей.

1. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать – М: Век информации, 2017. – 116с.

2. Коркин В.П. Акробатика-М. :Физкультура и спорт,1993 г.
3. Васильева Т.И. Танец. – М, 2000. – 100с.



Карта прохождения образовательного маршрута

2022 – 2023 учебный год
по дополнительной общеобразовательной программе

ПДО _____ Группа _____

Результат: Высокий (В); Хороший (Х); Удовлетворительный (У); Неудовлетворительный (Н)

№	ФИ обучающегося	Вид аттестации	Критерии / результат					Средний результат обучающегося
1		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
2		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
3		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
4		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
5		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
6		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
7		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
8		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
9		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
10		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
11		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
12		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
13		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
14		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
15		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
Средний результат по группе								

Подпись педагога



Анализ прохождения образовательного маршрута

2022 – 2023 учебный год

по дополнительной общеобразовательной программе

ПДО _____

Группа _____

1. Ожидаемый образовательный результат:

2. Анализ входной диагностики

средний результат по группе

Критерии					
Оценка					
высокий результат (%)					
хороший результат (%)					
удовлетворительный (%)					
Неудовлетворительный(%)					

Анализ результата:

Рекомендации:

3. Анализ промежуточной аттестации

средний результат по группе

Критерии					
Оценка					
высокий результат (%)					
хороший результат (%)					
удовлетворительный (%)					
Неудовлетворительный(%)					

Анализ результата:

Рекомендации:

4. Анализ итоговой аттестации

средний результат по группе _____

Критерии					
Оценка					
высокий результат (%)					
хороший результат (%)					
удовлетворительный (%)					
Неудовлетворительный(%)					

Анализ результата:

Рекомендации:

5. % качества обучения

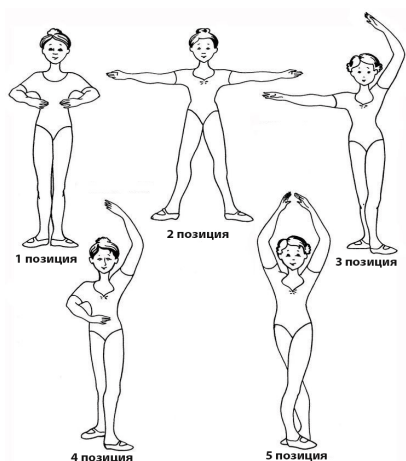
% качества обучения = Количество с высоким уровнем + Количество с хорошим

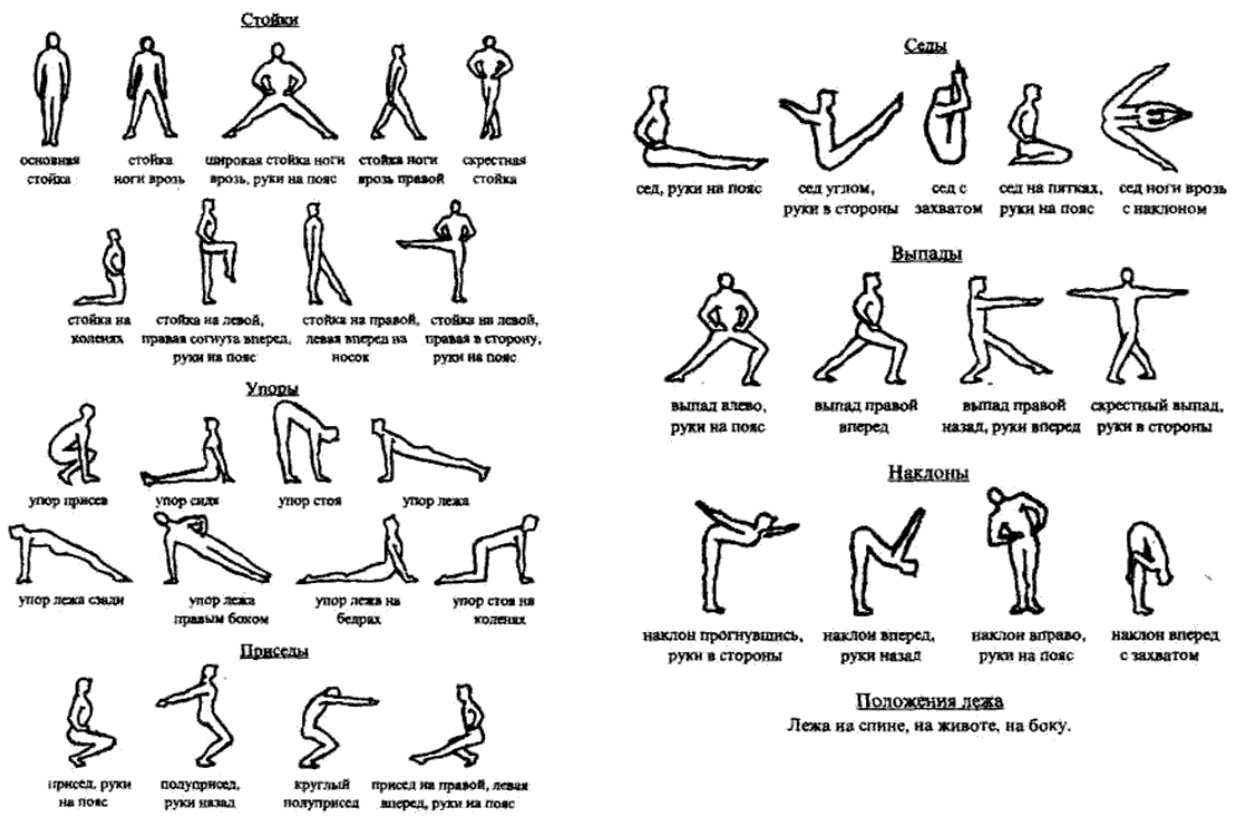
Вид аттестации	Количество обучающихся в группе	Количество с высоким уровнем	Количество с хорошим уровнем	Количество с удовлетворительным уровнем	Качество обучения, %
промежуточный					
итоговый					

уровнем / Количество обучающихся в группе * 100

Вывод:

Подпись педагога:

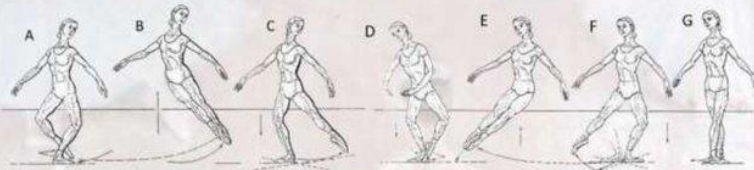




Прыжки

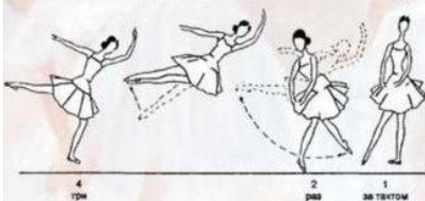
ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

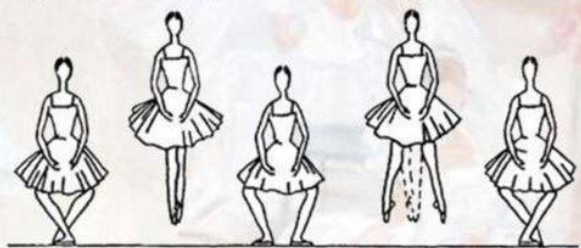


BRISÉ [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками

CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой



ÉCHAPPE [эшашпэ] – прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую



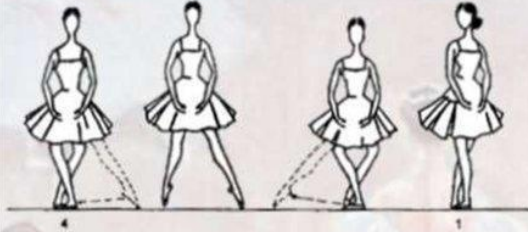
CHANGEMENT DE PIEDS [шакман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции)



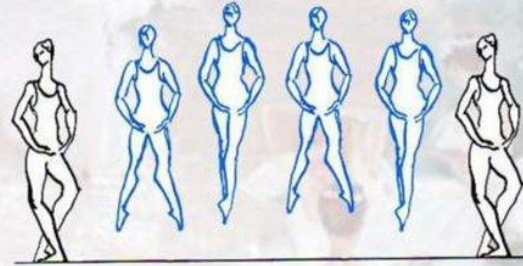
Прыжки

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад



ENTRECHAT [антраша] - прыжок с заноской



GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат"



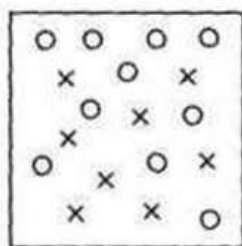
JETE FERME [жете фермэ] - закрытый прыжок

JETE PASSÉ [жете пассе] - проходящий прыжок

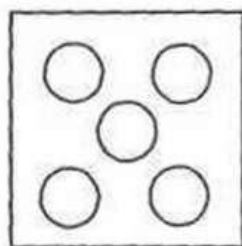
PAS BALLONNE [па балонэ] - раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied



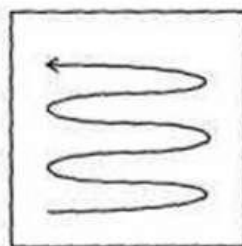
Рисунки танца.



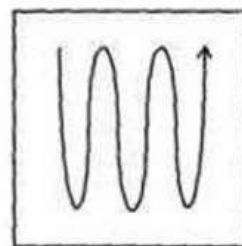
Врассыпную



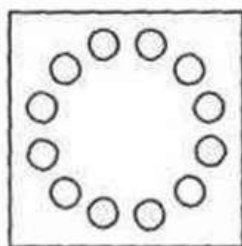
Кружочки



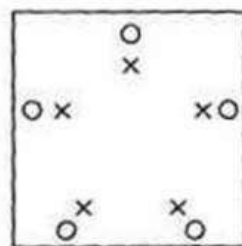
Змейка (1)



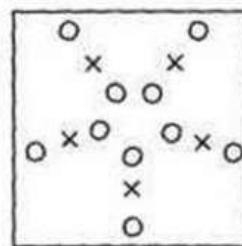
Змейка (2)



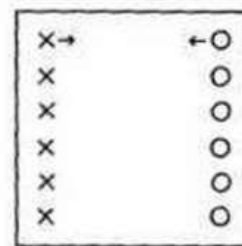
Круг



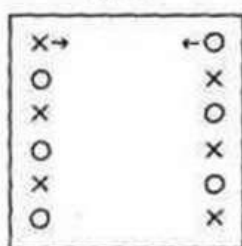
Парами по кругу



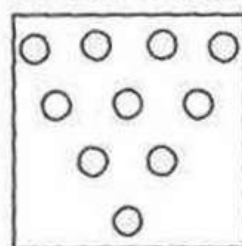
Тройками по кругу



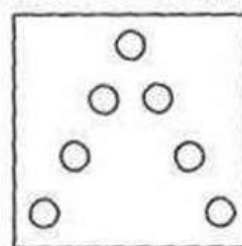
Две шеренги



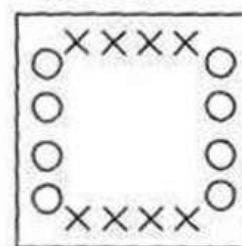
Парами в шеренгах



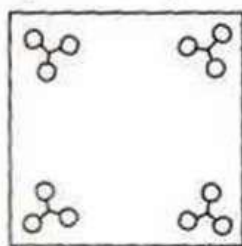
Клин



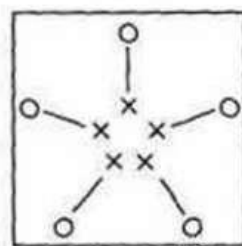
Открытый треугольник



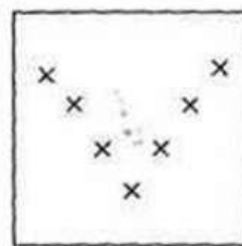
Четыре шеренги



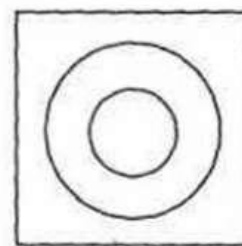
Звездочки *



Карусель **



Закрытый треугольник



Концентрические
круги

Выпады

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием её. Туловище в вертикальном положении.

Выпад правой (левой) – выставление ноги вперёд с одновременным сгибанием её, колено находится на уровне носка, ступня сзади стоящей ноги развёрнута наружу (рис. 6, а).

Выпад вправо (влево) – выставление ноги в сторону (рис. 6, в).

Выпад назад (или назад-наружу, внутрь и т.д.) – выставление ноги назад (рис. 6, б).

Выпад с наклоном – выпад (вперёд, вправо, влево) с одновременным наклоном туловища (рис. 6, г).

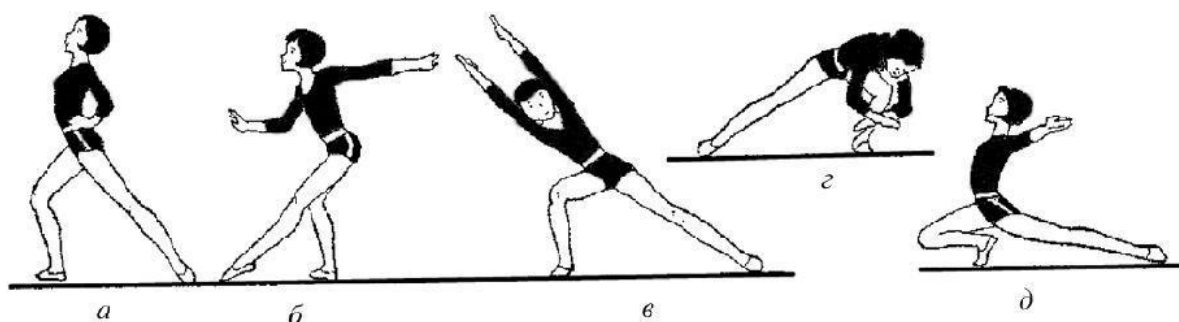


Рис. 6. Разновидности положения «Выпад»

Положение лёжа

На спине и на животе – ноги прямые, сомкнуты, носки вытянуты, руки в любых положениях.

Прогнувшись – в положении лёжа на животе – тело максимально прогнуто, голова приподнята, руки могут быть в любом положении (рис. 7, а).

Лёжа боком – положение с опорой правым (левым) боком.

На груди с опорой – положение с опорой на грудь и одно колено, другая нога отведена назад, руки в стороны (рис. 7, б).

Кольцом – положение лёжа с касанием ногами головы и опорой руками о пол (рис. 7, в).

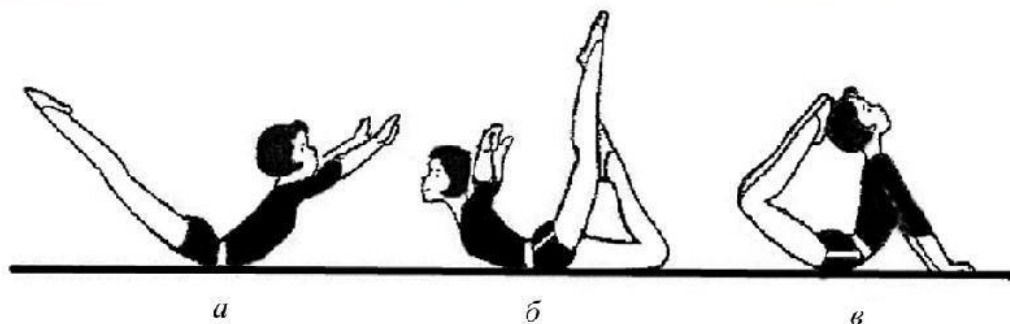


Рис. 7. Разновидности положений лёжа

ПОЛОЖЕНИЯ В СТОЙКАХ

Стойка на правом (левом) колене — при обычном способе выполнения одну ногу поднимают и, сгибая, отводят назад. Одновременно с этим сгибают другую ногу, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу.

Стойка на коленях — стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты.

Стойка на лопатках — выполняется с опорой лопатками и затылком. Обычно руки упираются в поясницу.

Стойка на голове — выполняется с опорой головой и руками.

Стойка на руках — выполняется на прямых руках, тело вертикально.



Растяжка Мостик



- Это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.
- Лягте на спину, согнув колени.
- Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

Поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, руки на поясе.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.



«Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.



«Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.



«Корзинка»

- И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.



Наклоны корпуса вперёд

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.



Вытягивание и сокращение стопы.

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П. Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

