

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Елочка»  
г.Ханты-Мансийск

ПРИНЯТА

на педагогическом совете  
(Протокол от 19.09. 2019 №1)

УТВЕРЖДАЮ

заведующий  
МБДОУ ЦРР-ДС № 7 «Елочка»  
И.В.Ярманова/  
19.09.2019 года



# В мире танца

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
по хореографии

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Силаева К.В., воспитатель



г. Ханты-Мансийск, 2019 г.

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса по хореографии для детей подготовительных к школе групп муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Елочка» (далее Учреждение) и **направлена на** обеспечение нормального физического и эмоционального развития ребенка, на раскрытие и развитие специальных (художественных) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника. Данная Программа рассчитана на один год обучения (подготовительная группа).

Настоящая Программа составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой Учреждения и включает в себя следующие программы:

✓ Парциальные программы, дополняющие содержание образовательной деятельности:

- «Ритмическая мозаика»: Программу по ритмической пластике для детей дошкольного возраста /А.И.Буренина/;

- Программно-методическое пособие «СА-ФИ-ДАНСЕ»: танцевально-игровая гимнастика для детей. (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, 2001),

- Программно-методическое пособие «Игровой стретчинг» (А.Г. Назарова).

Данная Программа рассчитана на 64 учебных часа из расчета 2 часа в неделю. В Учреждении для подготовительных к школе группах учебный час устанавливается в 30 минут.

### 1.1.1. Цели и задачи программы

**Цель Программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника посредством приобщения к танцевальной культуре.

**Задачи Программы:**

1. Освоение элементарной хореографической лексики.
2. Всестороннее развитие опорно-двигательного аппарата.
3. Формирование правильной осанки.
4. Профилактика плоскостопия.
5. Развитие гибкости, выносливости и координационных способностей.
6. Способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, мышечной памяти, внимания.
7. Способствовать развитию умения согласовывать движения с музыкой.

8. Формирование навыков выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений.
9. Развитие воображения.
10. Развитие познавательной активности, расширение кругозора посредством знакомства с историей хореографии.
11. Стимулирование самостоятельной деятельности детей по сочинению танцев (импровизация).
12. Воспитание эмоционального выражения и раскрепощения в танце.
13. Развивать у детей умение сотрудничать и заниматься коллективным творчеством (работа в ансамбле).
14. Развитие коммуникативных навыков при работе в парах и малых группах.

### **1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы**

При составлении Программы учитывались следующие **принципы**:

- **Принцип систематичности**: обучение, однажды начавшись, должно продолжаться в определенном режиме и ритме до достижения заданного результата.
- **Принцип доступности** обучения – это соответствие организации и осуществления дидактического процесса уровню развития и подготовленности детей, их индивидуальным особенностям, возрасту.
- **Принцип сознательности и активности обучения** подразумевает взаимосвязь педагогического руководства с сознательной, активной, творческой деятельностью дошкольников. Сознательность проявляется в осмысливании цели и задач обучения, в проникновении в сущность изучаемого. Активность теснейшим образом связана с самостоятельностью мысли и действий детей.
- **Принцип наглядности обучения** - это опора на реальные представления старших дошкольников.
- **Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм** и способов образовательной деятельности.
- **Принцип научной обоснованности и практической применимости** (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).
- **Принцип полноты, необходимости и достаточности** (позволяет решать поставленные цели и задачи).

### **1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей подготовительной к школе группы (6-8 лет):**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный

аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей [16; С.19].

К 6-8 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-8 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-8 лет.

#### *Особенности развития координации движений у детей 6-8 лет:*

В возрасте 6-8 лет дети уже сравнительно хорошо управляют своими движениями, их действия под музыку более свободны, легки и четки, они без особого труда используют танцевальную импровизацию. Ребята в этом возрасте произвольно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения со вступлением. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседа и т.д.). Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Реакция детей на прослушанное представляет собой творческое отображение музыки в действии. В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой создают определенную двигательную активность, задача педагога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

## **1.2. Планируемые результаты**

### **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы**

1. У ребенка развита крупная моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями.
2. Проявляет интерес к танцевальным движениям. Ребенок правильно выполняет танцевальные движения, проявляет самоконтроль и самооценку.
3. Ребенок самостоятельно придумывает и выполняет несложные танцевальные движения.
4. Танцевальные движения стали уверенными и разнообразными.
5. Способен сопереживать неудачам и сорадоваться успехам других, адекватно проявляет чувства, в том числе чувство веры в себя.
6. Активно взаимодействует со сверстниками, с удовольствием участвует в коллективных танцах, способен принять общую цель, старается действовать согласовано.
7. Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых; в поведении наблюдаются элементы волевых проявлений (умение сдерживаться, проявлять терпение).
- 8.

#### ***Ожидаемый результат в обогащении танцевального опыта:***

По окончании обучения дети овладевают:

- основными позициями рук и ног в классическом и народном танце,
- основными шагами, проходками, прыжками, статическими позами,
- элементами изученных танцев,
- изученными способы перестроений в пространстве хореографического зала.
- умением свободно и различно двигаться под разнохарактерную музыку.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности

Образовательная деятельность воспитателя по хореографии с детьми включает:

- непосредственно образовательную деятельность, обеспечивающую усвоение программных требований;
- дополнительные совместные мероприятия педагога с детьми, позволяющие более полно реализовать вариативное обучение и усилить дошкольный компонент.

Образовательная деятельность по хореографии проводится со всей группой в вечернее время, за исключением той работы, где проходит изучение концертных номеров, в которых заняты не все дети. В таких случаях группа делится на подгруппы по половому признаку, или же приглашаются отдельные дети, задействованные в номере.

Образовательные ситуации по хореографии включает в себя:

- поклон,
- разминка,
- изучение нового материала,
- повторение пройденного материала,
- стретчинг,
- креативные упражнения (адаптированная детская йога, импровизация, упражнения на дыхание, самомассаж).

Изучение любого движения осуществляется:

- название движения, объяснения характера движения
- показ
- объяснения техники

#### **Формы работы:**

- движения в продвижении
- экзерсис на середине зала
- движения в партере.

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. В процессе мониторинга исследуются физические и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком и экспресс-диагностики основных видов движений.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Количество часов	ИТОГО
Сентябрь	4	12 часов
Октябрь	8	
<b>Осенние каникулы</b>	<b>29.10-04.11.2019</b>	<b>7 дней</b>
Ноябрь	8	16 часов
Декабрь	8	
<b>Зимние каникулы</b>	<b>28.12-12.01.2020</b>	<b>16 дней</b>
Январь	8	24 часа
Февраль	8	
Март	8	
<b>Весенние каникулы</b>	<b>24.03-29.03.2020</b>	<b>6 дней</b>
Апрель	8	12 часов
Май	4	
		64 часа

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема	Цель	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Давайте познакомимся	Знакомство с детьми. Основные правила поведения в танцевальном зале.	1	1	
Танцевальные движения	Постановка корпуса, рук ног головы. Позиции ног.	1		1
Азбука танца	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног.	1		1
Танцевальные шаги	Пробудить интерес к занятиям. Изучить танцевальный шаг с носка.	1		1
Общеразвивающие упражнения «Журавлики»	Формирование правильного исполнения танцевального шага	1		1
Танцевальные движения с цветами	Правильно ориентироваться в пространстве. Упражнения для пластики рук.	1		1
Музыкальные игры: «Лебедушка»	Перестраиваться из одного рисунка в другой, образуя при	1		1

	этом круг или линию.			
Хоровод «красный сарафан»	Учить детей русскому хороводному плавному шагу. Развивать способность ориентироваться в пространстве.	1		1
Поскоки и галоп	Совершенствовать навык лёгкого поскака, бокового галопа, ориентировки в пространстве.	1		1
Коллективно – порядковые упражнения	Разогревание первоначальных навыков координации движений.	1		1
Танцевально – ритмическая гимнастика «Три поросёнка»	Знакомство с «рисунком» танца: движение по линии танца, против линии, сужать и расширять круг.	1		1
Ритмическая игра «Горелки»	Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки. Развивать чувство ритма.	1		1
Знакомство с эстрадным танцем	Ознакомления детей с темпами музыки. Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.	1	1	
Положение в паре	Совершенствование в исполнении выученных движений.	1		1
Рисунок танца	Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой.	1		1
Танцуем все!	Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	1		1
Коллективно – порядковые	Развивать чувство ритма, обучить детей танцевальным	1		1



упражнения «День – ночь»	движением. Разминка в кругу. Ходьба по кругу.			
Перестроение	Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Ходьба по разметкам.	1		1
Знакомство с бальным танцам «Полонез»	Дать детям элементарное представление о бальном танцы.	1	1	
Основные элементы бального танца	Развивать эластичность мышц и связок. Положение в паре, повороты.	1		1
Рисунок танца	Самостоятельно различать темповые изменения в музыке. Работа над техникой исполнения.	1		1
Постановка танца	Правильно ориентироваться в пространстве движение вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.	1		1
Танцуем все!	Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	1		1
Знакомство с ритмическим танцам «Самба»	Танцевать в парах, развивать умение ориентироваться в пространстве. Работать над танцевальным шагам с носка.	1	1	
Музыкально ритмическая игра	Развивать умение различать части музыкальных произведений, ориентироваться в пространстве.	1		1
Постановка танца	Совершенствование в исполнении выученных движений. Работать над техникой исполнения.	1		1
Танцевально –	Передавать заданный образ.	1		1

ритмическая гимнастика	Развитие чувство ритма. Разминка с мячами. Упражнения с мячами.			
Построение в цепочку, круг	Шаги танцевальные с носка, приставной хороводные шаг.	1		1
Танцевальные элементы	Осуществляется постановка корпуса, рук, ног, головы, формируется танцевальная осанка, отрабатывается техника прыжка и вращений.	1		1
Упражнение на развитие гибкости	Разогревание первоначальных навыков координации движений.	1		1
Двигательная игра	Развить навык синхронного выполнения движений в одном темпе.	1		1
Игра «Ворона»	Передавать в движении содержание текста песни, характерные особенности игрового образа животных.	1		1
Коллективно – порядковые упражнения «Узоры»	Развивать чувство ритма, обучить детей танцевальным движением. Разминка в кругу. Ходьба по кругу.	1		1
Перестроения	Перестроении из шахматного порядка в круг и обратно. Ходьба по разметкам.	1		1
Знакомство с русско-народным танцем «Калинка»	Двигаться синхронно, соблюдать дистанцию. Разучивание выученных движений с рисунком танца.	1	1	
Постановка танца	Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения.	1		1
Танцуем все!	Закрепление и отработка выразительности движений ранее изученных музыкально-	1		1

	ритмических композиций.			
Коллективно - порядковые упражнения.	Совершенствование передавать заданный образ. Развитие чувства ритма.	1		1
Музыкальные игры: «Займи домик»	Усвоение самостоятельно начинать движения после выступления. Образные игры.	1		1
Коллективно - порядковые упражнения «В кругу»	Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям. Разминка по кругу.	1		1
Изучение элементов русского танца	Совершенствование координации движений, ориентирование в пространстве.	1		1
Коллективно - порядковые упражнения «Зайчата»	Передавать заданный образ. Работать над техникой исполнения.	1		1
Русский шуточный танец «Полянка»	Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Воспитывать выдержку.	1		1
Знакомство с русско- народным танцем	Двигаться синхронно, соблюдать дистанцию. Разучивание выученных движений с рисунком танца.	1	1	
Постановка танца	Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения.	1		1
Танцуем все!	Закрепление и отработка выразительности движений ранее изученных музыкально- ритмических композиций.	1		1
Знакомство с эстрадным танцы	Познакомить с новой композицией, обсудить содержание. Разучить отдельные элементы.	1		1
Танцевальный шаг	Закреплять навык	1		1

	танцевального шага с носка. Четко исполнять перестроения.			
Игра «Ритмический зонтик»	Развивать умение передавать ритмический рисунок хлопками и притопами.	1		1
Постановка танца	Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения.	1		1
Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнение на укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса с мячами.	1		1
Партерная гимнастика	Умение самостоятельно различать темповые изменения в музыке.	1		1
Двигательная игра	Развивать навык синхронного выполнения движений в одном темпе.	1		1
Партерная гимнастика в парах	Улучшение эластичности мышц и связок «мячик», «змейка».	1		1
Танцевальная шкатулка	Формировать правильную осанку, повысить гибкость суставов.	1		1
Знакомство с эстрадным танцем.	Познакомить с новой композицией. Разобрать основные движения.	1	1	
Постановка танца	Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой.	1		1
Танцуют все!	Находить свое место в строю и входить в зал организованно.	1		1
Танцевальные элементы и композиции.	Под музыку выполняют движения при этом держат круг и линию.	1		1
Музыкальные	Развивать умение запоминать	1		1

ролевые игры.	и передавать ритмический «рисунок» самостоятельно.			
Музыкальные игры «Совушка»	Перестроение из круга в диагональ. Образные игры.	1		1
Общеразвивающие упражнения.	Упражнение на укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса.	1		1
Танцевальная шкатулка	Формировать правильную осанку. Повышение гибкости суставов. Повторение пройденных тем.	1		1
Игры, этюды, танцы по выбору детей.	Поддерживать желание детей играть в музыкальные игры, исполнять знакомые движения.	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	64	7	57

### Календарный план

№	Содержание	Сроки	Концертные номера
1	Новый год	декабрь	<u>Общеразвивающие группы:</u> Общий танец «Лягушачий хор» Танец «Пиратов» (мальчики) Танец «Хрустальные звездочки» (девочки)  <u>Группы компенсирующей направленности:</u> Танец «Петрушек» (мальчики) Танец «Звездочек» (девочки) Общий танец «Новогодний»
2	День защитника Отечества	февраль	Общий танец «Защитники отечества»
3	Международный женский день	март	<u>Общеразвивающие группы:</u> Танец «Матросов» (мальчики) Танец «Модниц» (девочки)  <u>Группы компенсирующей направленности:</u> Танец «Робот Бронислав» (мальчики) Общий танец с мамами
4	Выпускной бал	май	Общий танец «Выпускной вальс» Общий танец «Танцуй со мной»

## **Мониторинг образовательного процесса**

При оценке физиологического воздействия занятий танцами на организм детей необходимо учитывать степень зрелости центрального аппарата регуляции двигательных функций, особенности возрастного развития физиологических систем организма.

Мониторинг развития двигательной моторики детей 6-8 лет средствами танца проводится в начале и в конце учебного года (первая половина сентября и вторая половина мая).

Уровни развития двигательной моторики:

Первому уровню (низкому) соответствовали следующие характеристики детей: они без особого труда повторяют несложные упражнения в след за учителем, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание танцевальной музыки.

Второй уровень (средний) характеризовался свободными произвольными движениями детей, легкостью, гибкостью, быстротой движений, реагированием на звучание танцевальной музыки (притопывание в такт, хлопанье в ладоши, повороты головы, туловища в такт). Однако, этому уровню свойственна слабая творческая активность детей.

Третий уровень (высокий) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию в пространстве, слаженность отдельных частей движения в целостном двигательном акте, свободную двигательную ориентацию под музыку, способность к танцевальной импровизации. (Приложение №1).

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Условия реализации программы**

*Организационные условия реализации программы, создание соответствующей предметно-пространственной среды*

Занятия проводятся в просторном специализированном зале, оборудованном зеркалами и станками, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т. д.). Оснащен современными техническими средствами обучения:

- Пианино электронное Yamaha
- Музыкальный центр JVC
- Ноутбук
- Цифровой проектор – для отображение компьютерной информации

- Цифровой фотоаппарат, видеокамера – возможность запечатлеть процесс постановки танцев и конечный результат.

*Кадровые условия:*

Педагог должен:

- иметь педагогическое образование и профессиональную переподготовку по профилю деятельности;
- владеть в совершенстве материалом занятия;
- осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения;
- выстраивать индивидуальные траектории развития обучающегося на основе планируемых результатов освоения программы;
- эффективно применять современные педагогические технологии;
- иметь представления о планируемых результатах освоения основных образовательных программ дошкольного образования, соответствующие концепции ФГОС ДО.

**Экспресс-диагностика уровня хореографических данных для детей  
подготовительной группы.**

**Условные обозначения:**

- ☆- отлично (высокий уровень)
- ◇-хорошо (средний уровень)
- удовлетворительно (низкий уровень)
- плохо (не освоен)

**Критерии оценивания:**

**1.Складочка стоя.** Ноги вместе, колени прямые, тянемся руками к полу возле пальцев ног.

Анализируется степень растянутости подколенных сухожилий.

- ☆- ладони лежат свободно на полу;
- ◇-пальцы рук касаются пола;
- пальцы рук совсем рядом с полом;
- пальцы рук далеко от пола.

**2. Прыжки с поджатыми ногами.** Руки на пояс, ноги вместе. Делаем три прыжка подряд, подгибая ноги и касаясь пятками ягодиц.

Анализируется ballon ребенка.

- ☆- 3 легких, правильно выполненных прыжка (без остановок);
- ◇- 3 легких прыжка, правильно выполненных прыжка (с паузой между прыжками);
- тяжелые и низкие прыжки;
- не выполнено ни одно правильного прыжка.

**3. 1 выворотная позиция.** Классическая 1 позиция в ногах, руки на пояс.

Анализируется arlomb и выворотность в голеностопном суставе.

- ☆- легко выполнено задание;
- ◇-слабо выворотная позиция, но устойчивая;
- слабо выворотная позиция, не хватает равновесия
- неустойчивая, невыворотная позиция.





**Перечень движений (с подробным описанием),  
используемых на занятиях**

**1. Движения в продвижении**

-Шаги:

1. Бытовой шаг
2. шаг с носка
3. шаг с подъемом на полу-пальцы.
4. шаги на полупальцах
5. шаги на внешней и внутренней стороне ступни
6. Тройной переменный шаг .
7. Тройной переменный шаг с ударом всей ступней .
8. Тройной переменный шаг с приседанием.
9. Шаг с каблука (с пятки).
10. Шаркающий шаг («Боярский»)
11. Шаг «Лошадка»
12. шаг «Большая лошадка»
13. шаг «Большая лошадка в сторону»

-Шаги с вариациями:

1. Шаги с различными движениями рук
2. Шаги с хлопками.
3. Шаги и бег с хлопками.
4. Приставной шаг в сторону.
5. Шаги с поворотами на  $90^0$  на полупальцах.

-Бег:

1. Легкий, спокойный, свободный,
2. с ускорением,
3. бег широким шагом с носка, руки на пояс.
4. emboite (амбуате).
5. бег «Лошадкой».
6. бег «Лошадкой в сторону».
7. Галоп

**2. Упражнения на середине**

Движения классической хореографии

-Позиции ног (1,2,3)

-Позиции рук и положение кисти (1,2,3 - «Арбуз», «Солнышко», «Приветствие»)

-Упражнения для головы и мышц шеи (4 вида)

-Упражнения для плечевого пояса

- Упражнения для работы стоп

1. «Летающая птичка» (releve)

2. «Туфельки»

-Plie

-Равновесия

Движения в характере русского народного танца

1.«Зигзаг»

« Гармошка»

- «Моталочка»

-« Ковырялочка»

-«Припадания»

-«Хлопушки»

-«Присядки (простые)»

Движение на основе современной хореографии

1.Body roll («Рулетики»)

2.Flat back («Ровная спинка»)

### **3.Повороты**

-«Кружение»

- «Попрыгунчики кружатся»

-«Скрестные повороты на 180<sup>0</sup>»

### **4.Прыжки.**

- В сторону-вместе

- С двумя поджатыми.

-«Султанчик»

- «Клоун»

- «лягушка»

3.Упражнения в партере

- Упражнения для стоп

1. «Иголки-утюжки»

2. «Заячьи ушки»

3. «Кружочки»

-Складочки

1. «Посмотрим-ка телевизор»

2. «Замочек»

-Упражнения для осанки и гибкости в спине

1. «Кошечка-собачка»

2. «Скамеечка»

3. «Арка»
  4. «Улитка»
  5. «Лодочка» (2 вида)
  6. «Лук»
  7. «Кобра»
  8. «Корзиночка»
  9. «Раскрытая корзиночка»
- Упражнения на растяжку
1. «Бабочка»
  2. «Книжки»
  3. «Махи лежа на спине»
- Движение свободного характера
1. «Уголок»
  2. «Пельмень»
  3. «Колбаска»

#### 1. Движения в продвижении

**Примечание:** выполнение движений в продвижении возможно как по кругу, так и по прямой по одному или по парам (это помогает тренеру сконцентрироваться на выполнении упражнения каждого ученика);

Необходимо следить за осанкой ученика, не допускать перекоса в одну или другую сторону, а также наклона вперед или прогиба, если того не требуется по заданию.

#### **-Шаги:**

**Примечание:** (музыкальное сопровождение – марш 2\4, 4\4)

**1. Бытовой шаг** (руки на пояс, свободные шаги вперед),

**2. Шаг с носка** (при проучивании шаг выполняется на 2 счета:

*на раз-* вытянутый носок выносится на  $25^0$ ,

*на два-* нога опускается в слегка выворотном положении; далее шаг выполняется на каждый счет).

**3. Шаг с подъемом на полу-пальцы.**

Раз-шаг вперед с носка,

Два-приставить левую ногу,

Три-подъем на полу-пальцы,

Четыре- опуститься на пол.

**4. Шаги на полу-пальцах** (руки вытянуты вверх, чтобы ребенок чувствовал стремление тела вверх, плечи опущены, подбородок поднят; пятки стремятся вперед, создавая выворотное положение ноги),

**5. Шаги на внешней и внутренней стороне ступни** для укрепления стопы в разных проекциях.

**6. Тройной переменный шаг** .Руки на пояс. Три шага с носка на каждый счет(правой-левой-правой), на четвертый счет пауза(вес тела на правой ноге, носок левой ноги оттянут).

**7. Тройной переменный шаг с ударом всей ступней** . Движение выполняется так же, как тройной переменный, но на четвёртый счет выполнить удар всей ступней возле опорной ноги. Следующий шаг выполняется с той ноги, которой был произведен удар.

**8. Тройной переменный шаг с приседанием.**

Три шага с носка на каждый счет (правой-левой-правой), на четвертый счет пауза (приседаем на опорной (правой), левую ногу согнуть в колене и поднять вперед.Слудить за тем,чтобы ребенок не наклонялся вперед

**9.Шаг с каблука (с пятки).**

*И*- приподнять правую ногу, чуть приседая на опорной ноге. Стопу правой ноги сократить.

*Раз*- поставить правую ногу на пятку вперед, вытягивая опорную ногу в колене.

*И два*- повторить с другой ноги.

Возможно добавление движений руками: на *И*-взмах «крыльями», на *Раз* – опускание.

**10. Шаркающий шаг («Боярский»)**

*И*- приподнять правую ногу невысоко вперед, колено вытянуть, стопу сократить.

*Раз*- шагнуть с пятки на всю ступню правой ногой вперед, чуть сгибая ногу в колене.

*И* – исполнить шаркающий удар пяткой левой ноги проводя ее через параллельную первую позицию вперед; колено вытянуть, стопу сократить.

*Два и* – повторить с другой ноги.

**11. Шаг «Лошадка»**поочередно с правой и левой ноги (при проучивании шаг выполняется на 2счета с фиксацией ноги в воздухе: на раз- шаг с правой ноги с носка, на два- подъем левой ноги, согнутой в колене на  $90^0$ , не поджимать под себя голень; далее шаги на каждый счет; руки на пояс или в положении (согнуты в локтях на  $90^0$ , ладони вниз), при каждом движении колено касается ладони),

**12.шаг «Большая лошадка»** (поочередно с правой и левой ноги) выполняется с руками закрытыми на спине в плотный замок (ладонь одной руки лежит на противоположном локте, лопатки сомкнуты) для поддержания правильной осанки при выполнении упражнения. При проучивании шаг выполняется на 2 счета (на раз- шаг с правой ноги с носка, на два- подъем острого колена максимально вверх),

**13. шаг «Большая лошадка в сторону»** (поочередно с правой и левой ноги). Пальцы сомкнуты в замок и опущены ладонями вниз. В данном движении ноги поднимаются в сторону, стремясь за плечо, руки не сгибаются.

**-Шаги с вариациями:**

Дети становятся в большой круг, чтобы тренер мог видеть всех, сам встает в центр круга.

**1. Шаги с различными движениями рук**

Под звуки марша начинаем ходьбу на месте. Начинаем выполнять различные движения руками (сначала медленно, затем смена происходит быстрее): вперед, в сторону, вверх, на пояс, за голову, на плечи себе или соседям, правую вперед-левую назад и наоборот.

*Раз-* руки согнуты, ладони к себе, локти в сторону;

*Два* –руки согнуты, ладони к себе, локти вниз;

*Три* – руки вверх, ладони друг к другу;

*Четыре*–руки в сторону, ладони вниз.

**Примечание:**это же движение можно выполнять отдельно правой и левой рукой; с отставанием на один счет. При хорошем усвоении материала возможно увеличение темпа.

**2. Шаги с хлопками.**

Выполняются свободные бытовые шаги. На каждый 4-ый счет выполняется хлопок.

**3. Шаги и бег с хлопками.**

*1-8-й такты.* Выполняем шаг на «раз», хлопок на счет 2.

*9-16-й такты.* Бегут, делая шаг на каждую восьмую долю такта, и выполняют хлопок на счет 4 и на счет 8.

**4. Приставной шаг в сторону.** Возможно чередование из-стороны в сторону через одно движение.

**5. Вращения на полу-пальцах.**

И.п.: Руки в сторону (ладони вниз), ноги по II невыворотной позиции (стоим правым боком походу движения).

*Раз* - Выполняем шаг левой ногой вперед по направлению движения, поворачиваясь на  $90^{\circ}$ , при этом сохраняя II позицию и направление движения.

*Два* – выполняем шаг правой назад по направлению движения, поворачиваясь на  $90^{\circ}$ , при этом сохраняя II позицию и направление движения.

**-Бег:**

**Примечание:** Возможна быстрая смена вида бега по заданию тренера. В этом случае подбирается музыкальное сопровождение для каждого вида бега длительностью 15-20 сек

**1. Легкий, спокойный, свободный,**

**2. Бег ускорением,**

**3. Бег широким шагом с носка, руки на пояс.**

**4. Emboite (амбуате).** Поочередное выбрасывание вытянутых ног вперед на  $45^{\circ}$ . Следить за тем, чтобы ребенок не падал корпусом назад, живот втянут, стопы слегка выворотны (стремиться «поставить на пятку стакан с водой»).

**5. Бег «Лошадкой».** Локти в согнутом положении на  $90^{\circ}$ , ладони вниз. Во время бега колено каждый раз касается ладони. Стопы вытянуты.

**6. Бег «Лошадкой в сторону».** Пальцы сомкнуть в замок и опустить ладонями вниз. Бег вперед, ноги в коленях сгибаются и устремляются в сторону за плечо. Руки в локтях не сгибать и не наклонять корпус вперед.

**7. Галоп**

### **1. Упражнения на середине**

**-Упражнения для головы и мышц шеи**

**Примечание:** все движения выполняются в медленном темпе с остановкой в каждой точке; затем движения выполняются слитно, темп увеличивается. Все движения выполняются в оба направления. Следить за тем, чтобы во время выполнения движений плечи не поднимались

Раз, два – плавно опустить голову вниз, достав подбородком грудь

Три, четыре – плавно поднять голову в и.п.

Раз, два – плавно поворачиваем голову вправо, не нарушая положения корпуса

Три, четыре – повернуть голову в и.п.

**Примечание:** при выполнении поворота головы лицо все время поворачивать точно в профиль.

Раз – плавно опустить голову вниз, достать подбородком грудь

Два – не поднимая головы, перевести до правого плеча

Три – плавно перевести голову до положения назад

Четыре – отведенную запрокинутую назад голову переводим к левому плечу.

Раз, два – повернуть голову вправо, вернуть в и.п.

Три, четыре – повторить движение влево

Пять, шесть – запрокинуть голову назад, вернуть в и.п.

Семь, восемь – опустить голову вперед, вернуть в и.п.

## **-Упражнения для плечевого пояса**

И.п.: И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс, плечи опущены, шея вытянута, голова ровно.

Раз - плавно поднять плечи вверх

два – опустить плечи максимально вниз

три – вывести плечи максимально вперед, грудной клеткой оттянуться назад

четыре - увести плечи максимально назад, грудной клеткой вытянуться вперед.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечи.

Раз-четыре – сделать 4 круговых движений назад плечами,

Пять-восемь – сделать 4 круговых движений вперед плечами.

## **- Упражнения для работы стоп.**

### **1.«Летающая птичка»**

И.п.: IV позиция в ногах, руки опущены вдоль корпуса, ладони смотрят внутрь. (те же движения выполняются из I исходной позиции в ногах).

Раз, два – плавный подъем на полупальцы, руки делают взмах до III позиции (alongee)

Три, четыре – плавное возвращение в и.п.

Раз, два – demi plie (grand plie)

Три,четыре –подъем на полупальцы, руки делают взмах до III позиции (alongee)

Раз - demi plie

Два – поднимаемся на полупальцы на опорной ноги, рабочее колено подтягиваем как можно выше.

**Примечание:** каждый раз чередуем ноги. Следить за натянутой стопой рабочей ноги, следить за осанкой.

### **2.«Туфельки»**

И.п.: ноги по I позиции, руки на пояс, спина ровная, плечи опущены, голова прямо.

Раз –вынести рабочую ногу в Battements tendu, одновременно с этим присесть в demi plie на опорной ноге

Два – прыжком поменять положения ног

**Примечание:** вынос ноги производится как на носок, так и на пятку. Следить за тем, чтобы у рабочей ноги не было скоса в стопе (всегда выворотное положение).



## **-Движения в характере русского народного танца**

### **1.«Зигзаг» одной ногой**

И.п.: VI позиция, руки на пояс.

Раз – носок правой ноги открывается в сторону

Два – пятка продолжает движение в том же направлении

Три, четыре – движение повторяется.

Пять – пятка правой ноги начинает движение в обратном направлении

Шесть-восемь – выполняется 3 последовательных движения до и.п.

### **«Зигзаг» двумя ногами**

И.п.: VI позиция, руки на пояс.

И Раз –отрываем пятки от пола и опускаем их вправо.

И Два – отрываем носки от пола и опускаем их вправо

**Примечание:** движение выполняется по 8 счетов в каждую сторону. Следить за тем, чтобы стопы были вместе, а колени были не согнуты.

### **2.« Гармошка»**

И.п.: I позиция, руки на пояс.

И - отрываем от пола правую пятку и левый носок

Раз – опускаемся на пол, сдвигаясь немного вправо и соединяя носки

И - отрываем от пола левую пятку и правый носок I «заворотную» позицию

Два – опускаемся на пол, сдвигаясь немного вправо и соединяя пятки в I выворотную позицию

### **3.«Моталочка»**

И.п.: VI позиция, руки на пояс.

Раз – подскокить на левой ноге, сгибая в колене правую и отводя ее ступней назад.

Стопу вытянуть, колени рядом.

Два – подскокить на левой ноге, проводя правую через VI позиция и броском поднимая ее невысоко вперед. Колено и стопу вытянуть.

Три - подскокить на левой ноге, сгибая в колене правую и отводя ее ступней назад в захлест влево. Стопу вытянуть, колени рядом.

Четыре - подскокить на левой ноге, проводя правую через VI позиция и броском поднимая ее невысоко вперед. Колено и стопу вытянуть.

**Примечание:** связка повторяется с левой ноги.

### **4.« Ковырялочка»**

И.п.: VI позиция, руки на пояс.

Раз – выставляем правую ногу в сторону на каблук (раскрываем руки во II позицию allonge ладонями вверх)

Два – переводим правую ногу на носок «заверотно» (руки остаются в позиции, взгляд через плечо на правую пятку)

Три – переводим правую ногу в сторону на каблук(руки остаются в позиции, взгляд на правый носок)

Четыре – притоп правой ногой в и.п. (руки закрываются на пояс)

**Примечание:** в скобках дается указание по движению рук. Изычение слитного движения ног и рук проходит после освоения работы ног.

### **5.«Припадание»**

И.п.: III позиция, руки на пояс

И – приподнять правую ногу невысоко вправо, вставая на полуальцы опорной ноги. Колени и стопа вытянуты

Раз – опуститься с носка на всю ступню правой ноги вправо, подводя левую ногу ступней к щиколотке опорной сзади. Колени обеих ног согнуть, сохраняя выворотное положение

И два – встать на полу-пальцы опорной ноги, приподнимая работающую ногу невысоко вправо. Колени и стопа вытянуты

### **6.«Хлопушки»**

**Примечание:** все виды хлопучек проучиваются по отдельности, при этом следить за соблюдением ритмического рисунка (это является основным). Затем возможно их соединение в единую связку.

И.п.: ноги по VI позиции, руки по II позиции allonge ладонями вверх

Раз – хлопок в ладоши вытянутыми в локтях руками впереди

Два – раскрыть руки в И.п.

Три – хлопок в ладоши за спиной

Четыре – раскрыть руки в И.п.

Раз – высоко поднять руки и исполнить хлопок в ладоши вытянутыми в локтях руками

Два- раскрыть руки в и.п.

Три – опустить руки вниз и исполнить хлопок.

Четыре – раскрыть руки в и.п.

Раз – выполнить хлопок возле правого уха

Два - раскрыть руки в и.п.

Три – выполнить хлопок возле левого уха

Четыре - раскрыть руки в и.п.

И – вынести руки вперед, правую руку чуть выше левой, локти мягкие.

Раз – исполнить скользящий хлопок в ладоши, опуская правую руку и поднимая левую

Два, три – исполнить 2 скользящих хлопка

Четыре - раскрыть руки в и.п.

Раз – поднять к животу согнутую в колене правую ногу, ударить левой ладонью чуть выше колена

Два - раскрыть руки в и.п.

Три - поднять к животу согнутую в колене левую ногу, ударить правой ладонью чуть выше колена

Четыре - раскрыть руки в и.п.

Раз – согнуть правую ногу в колене, захлестывая голень назад-в сторону, ударить правой ладонью по внешней стороне ступни

Два - раскрыть руки в и.п.

Три - согнуть левую ногу в колене, захлестывая голень назад-в сторону, ударить левой ладонью по внешней стороне ступни

Четыре - раскрыть руки в и.п.

## **-«Присядки (простые)»**

### **1. «Мячики»**

И.п.: ноги по VI позиции, Grand plie, руки в положении «за партой», спина прямая. Выполняются маленький подскоки в данном положении. Следить за ровной спиной и четким ритмическим рисунком.

### **2.Русская присядка**

И.п.: ноги по I позиции, руки на пояс.

Раз – выполняется Grand plie

Два – поднимаемся из Grand plie, правая нога выносится вправо на пятку, руки открываются во IIпозицию allonge ладонями вверх

## **3Упражнения в партере**

### **-Упражнения для стоп**

И.п.: сидим на полу, прямые ноги вытянут вперед, стопы расслаблены, колени прямые, руки за спиной на полу, спина прямая.

#### **1. «Иголки-утюжки»**

Раз-четыре – вытянуть максимально стопы от себя, так, чтобы пальцы ног касались пола

Пять-восемь – притянуть стопы максимально к себе, так, чтобы пятки отрывались от пола.

#### **2.«Заячьи ушки»**

Раз- стопу правой ноги вытягиваем от себя, стопу левой ноги притягиваем к себе  
Два – поменяли положение ног

### **3.«Кружочки»**

Раз – стопы притянуть максимально на себя

Два – разводим стопы в разные стороны (до положения Ипозиции)

Три – вытягиваем стопы

Четыре – собираем стопы вместе.

**Примечание:** изначально движение выполняется с остановкой в каждой точке, затем движение выполняются слитно. Следить за коленями, не допускать их сгибания. Данное упражнение подразумевает движение в обратном направлении.

Раз – стопы вытягиваем от себя

Два – разводим стопы в сторону

Три – притягиваем стопы к себе (до положения Ипозиции)

Четыре - собираем стопы вместе.

### **Складочки**

И.п.: сидим на полу, ноги вытянуты вперед, колени прямые, стопы на себя, спина ровная.

#### **1. «Посмотрим-ка телевизор»**

Раз – делаем глубокий вдох, руки поднимаются над головой

Два-четыре – на выдохе кладем руки под подбородок, локтями упираемся в колени (смотрим интересные программы по телевизору)

Три-семь – вытягиваем руки вдоль ног, вытягиваем стопы от себя, голову прячим в колени (заснули перед телевизором)

Восемь –поднимаем корпус в и.п. (проснулись)

#### **2.«Замочек»**

Раз – делаем глубокий вдох, руки поднимаем над головой и делаем замок

Два-семь- на выдохе надеваем наш замок на стопы

Восемь – возвращаемся в и.п.

### **Упражнения для осанки и гибкости в спине**

И.п.: упор на коленях, руки на полу (перпендикулярно полу), спина параллельно полу, голова опущена.

#### **1.«Кошечка-собачка»**

Раз, два– округляем спину, максимально увидим грудную клетку назад

Три, четыре – прогибаемся в пояснице, запрокинув голову назад.

#### **2.«Скамеечка»**

Раз, два – медленно прогибая спину в пояснице, поднимаем вверх правую руку и левую ногу, вытягивая до предела

Три, четыре – возвращаемся в и.п.

### **3.«Арка»**

И.п.: лежим на спине, руки вдоль корпуса.

Раз, два – упираясь плечами в пол, прогибаемся, запрокидывая голову назад

Три, четыре – возвращаемся в и.п., плотно прижимая поясницу к полу.

### **4.«Улитка»**

И.п.: лежим на спине, руки вдоль корпуса.

Раз, два – сгибаем ноги в коленях (стопы на полу возле ягодиц), руками беремся за щиколотки.

Три, четыре – поднимаемся на полупальцы, максимально отрываем ягодицы от пола

Пять, шесть – опускаем пятки и ягодицы на пол

Семь, восемь – возвращаемся в исходную.

### **5.«Лодочка»**

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вместе.

Раз, два – отрываем от пола прямые руки и грудь, прямые ноги и бедра, пытаюсь соединить руки и ноги.

Три, четыре – возвращаемся в и.п.

Раз – отрываем от пола прямые руки и грудь максимально вверх

Два – рывком поднимаем прямые ноги, опуская при этом руки и грудь на пол

Три – рывком меняем положение, продолжаем раскачиваться

Четыре – повторяем счет ДВА.

### **6.«Лук»**

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты над головой, ноги вместе.

Раз, два – сгибаем ноги в коленях, руки уводим за спину через сторону и держимся за щиколотки

Три, четыре – выпрямляя, вытягиваем ноги вверх. Отрываем от пола бедра.

Пять, шесть – опускаемся на пол

Семь, восемь – возвращаемся в и.п.

### **7.«Кобра»**

Раз, два – руки сгибаем, подводим к груди, локти смотрят вверх

Три, четыре – упираясь в пол, выпрямляем руки, запрокидываем голову, пытаюсь достать затылком до ягодиц

Пять, шесть – опускаемся на пол

Семь, восемь – возвращаемся в и.п.

### **8.«Корзиночка»**

Раз, два – переходим в позу «кобры»

Три-шесть – сгибаем ноги в коленях, затылком дотягиваясь до стоп (по возможности стопы кладем на плечи, на грудь)

Семь, восемь – возвращаемся в и.п.

### **9.«Раскрытая корзиночка»**

И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях возле груди, ноги лежат на полу, согнутые в коленях, стопы упираются одна в другую.

Раз- четыре – упираясь в пол, выпрямляем руки в локтях, голову запрокидываем назад, тянемся затылком к пояснице

Пять-восемь – возвращаемся в и.п.

### **-Упражнения на растяжку**

#### **1.«Бабочка»**

И.п.: сидим на полу, ноги прямые и вытянуты вперед, руки на полу за спиной, спина прямая.

Раз- сгибаем ноги в коленях и подтягиваем к себе

Два-восемь – раскрываем колени в сторону, стремясь опустить их на пол, покачиваем (машем крылышками)

Раз – вдох, руки через сторону поднимаются наверх

Два-пять – наклоняемся вперед, колени не отрываем от пола, руками тянемся как можно дальше вперед (бабочка в коконе)

Шесть - поднимаемся, руки переводим за спину на пол

Семь – собираем колени вместе

Восемь – возвращаемся в и.п.

#### **2.«Книжки»**

И.п.: как на движении «бабочки»

Раз – наклон вперед

Два- возвращаемся в и.п.

Три – выпрямляем ноги, вытягиваем вперед, наклон вперед

Четыре – поднимаемся

Пять, шесть – ноги разводим в сторону (без помощи рук), наклон вперед, качаемся два раза

Семь – поднимаем корпус, руки переводим назад на пол

Восемь возвращаемся в и.п.

#### **3.«Махи лежа на спине»**

И.п.: лежа на спине, руки в сторону, колени прямые, стопы вытянуты.

Раз – мах правой ногой

Два – возвращаем ногу в и.п.

**Примечание:** чередуем ноги; следить за тем, что колени не были согнуты, корпус плотно прижат к полу

### **- Движение свободного характера**

#### **1.«Уголок»**

И.п.: сидя на полу, ноги прямые вытянуты вперед, руки за спиной на полу, спина прямая.

Раз – согнуть ноги в коленях, подтянуть к себе

Два – выпрямляем ноги от колена вверх

Три, четыре – возвращаемся в и.п.

**Примечание:** по возможности усложняем движение, раскрывая руки в сторону, балансируя на одной точке опоры; следующий вид усложнения – ноги раскрываются в сторону. Следить за ровной спиной, вытянутыми стопами и прямыми коленями.

#### **2.«Пельмень»**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль корпуса.

Раз – поднимаем прямые ноги вверх, поясница не отрывается от пола

Два – поддерживая поясницу руками, опускаем прямые ноги за голову

Три, четыре – возвращаемся в и.п.

#### **3.«Колбаска»**

И.п.: лежа на спине, руки прямые на полу над головой.

Следя за ровным корпусом и вытянутыми стопами, переворачиваемся равномерно на живот. Продолжаем движение (перекатывание) в том же направлении.