

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Ровесник»  
имени Светланы Алексеевны Крыловой»  
муниципального образования Кандалакшский район

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
от 16 апреля 2024 г.  
Протокол №4

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
от 16 апреля 2024 г. № 62/5  
Директор  О.Ю. Савенкова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Танцуем вместе»**  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Уровень сложности: 1 год (стартовый)  
2, 3 год (базовый)

Автор-составитель:  
Рожина Я.Ю.,  
педагог дополнительного  
образования

Кандалакша  
2024

## **Пояснительная записка**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности «Танцуем вместе»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуем вместе» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Танцуем вместе» художественной направленности с элементами физкультурно-спортивной составлена на основе:

- образовательной программы «Детская ритмика», автор: Хмурнова Л.Н., Тверь, 2009,

- модифицированной образовательной программы «Хореография», автор: Труль О.В.,
- модифицированной образовательной программы «Танцы на мячах по футбол-аэробике», автор: Кузьмина С.В., Омск, 2011, Облап С.М. Методика преподавания народно-сценического танца. Учебно-методическое пособие для средних специальных и высших учебных заведений культуры, искусств и дополнительного образования. – Томск, 2012.

**Вид программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**Актуальность программы.** Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание.

Актуальность данной программы обусловлена повышенным интересом детей к занятиям по хореографии, социально востребована.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программа позволяет создать условия, обеспечивающие обучение, воспитание и развитие творческих способностей детей: импровизация, передача музыкальных произведений в движении и способствует развитию и тренировке мышечной силы корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей, развивают творческие способности детей с учётом их индивидуальных возможностей и мотивации.

**Отличительные особенности и новизна программы.** В содержание программы введен раздел «Игровая пластика» с фитбольными мячами. Фитбол – это большой гимнастический мяч. Занятия с фитболом дают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений и выносливости, снимают дополнительную нагрузку на позвоночник, улучшают функцию сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышают обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные свойства и сопротивляемость организма в целом.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. При разработке программы учтен принцип дидактики – содержательные задачи включены в программу для освоения обучающимися методом от простого к сложному.

**Уровень программы:** данная программа состоит из двух уровней обучения:

- стартовый (1-ый год обучения);
- базовый (2 и 3 года обучения).

**Возраст обучающихся.** Программа рассчитана на детей в возрасте 7-10 лет.

**Объем и срок освоения.** Программа рассчитана на 3 года обучения, всего – 432 часа: 1-ый год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часов, 3-ий год обучения – 144 часа.

**Режим занятий:**

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия, академических часа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2	2	4	144
2	2	2	4	144
3	2	2	4	144

Продолжительность учебного часа в группах 1-го года обучения – 35 минут, остальных – 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

**Количество обучающихся:**

- 1 год обучения – 16-20 человек;
- 2 и последующие года обучения – 15-20 человек.

**Условия приема.** На 1 год обучения зачисляются дети 7 лет. Программа «Танцуем вместе» рассчитана на детей, прошедших обучение по программе «Топ-топ». Возможен до набор обучающихся по согласованию с педагогом.

Набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей).

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:** всем составом.

**Цель программы** – формирование и развитие творческих способностей обучающихся через танцевальное искусство.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- сформировать у обучающихся основу знаний в сфере танцевального искусства;
- дать основы теории и истории народного и классического танца;
- обучить основным передвижениям;
- обучить ребёнка экзерсису;
- познакомить с классическим танцем в современной обработке;
- обучить основным позам классического танца (6 поз), арабескам (4), пор де бра;
- обучить выполнению экзерсиса танца джаз-модерн у танцевального станка;
- обучить выполнению хореографической композиции;
- сформировать навыки правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;

*развивающие:*

- развить физические данные ребенка, улучшение координации движений;
- развить у детей музыкально-ритмические навыки, танцевальные данные;
- развить у детей активность и самостоятельность общения;
- развить индивидуальные способности, выразительность исполнения и творческую импровизацию;
- развить навыки танцевальных данных: гибкость, пластичность, музыкальность;
- развить навыки артистичности, эмоциональности и выразительности;
- развить навыки выполнения движений в соответствии с динамическими оттенками в музыке;
- сформировать навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами;

*воспитательные:*

- создать среду для формирования коммуникативных навыков;
- воспитать ответственность, трудолюбие, терпение;
- воспитать художественно-эстетический вкус;
- воспитать чувство коллективизма и взаимоуважения друг к другу.

## **Прогнозируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся по окончании 1 года обучения должны:

#### **знать:**

- основы теории и истории народного танца;
- понятия и теорию по классическому танцу;
- понятия экзерсис;
- понятия о классике в современной обработке;

#### **уметь:**

- выполнять комбинации народного танца; перестроения в движении;
- выполнять комбинации классического танца на середине зала;
- исполнять экзерсис;
- исполнять комбинации классики через современный танец.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения должны:

#### **знать:**

- основы перестроения народного танца;
- терминологию классического танца;
- название музыкальных произведений;
- понятие: музыкальный образ;

#### **уметь:**

- точно воспроизводить комбинации;
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- различать жанр музыкального произведения;
- передавать в пластике музыкальный образ;
- самостоятельно выполнять программное перестроение, усложненные упражнения с фитбольными мячами;
- импровизировать, самостоятельно создавая пластический образ;
- выполнять упражнения классического танца;
- проявлять навыки культурного поведения в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми.

Обучающиеся по окончании 3 года обучения должны:

#### **знать:**

- последовательность исполнения классического экзерсиса у станка;
- правила выполнения вращений в продвижении, на середине зала;
- правила артистичности, эмоциональности и выразительности;
- основные термины танца джаз-модерн;

#### **уметь:**

- выполнять батман тондю жете на середине (модерн);
- выполнять экзерсис у станка танца джаз-модерн;
- выполнять вращения на середине зала;
- выполнять вращения в продвижении;
- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками;
- выполнять навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами;
- выполнять упражнения на смену уровней.

#### **Личностные результаты:**

- формирование ценностных ориентиров в области танцевального искусства;
- навыки самостоятельной работы в освоении танцевальных движений и танцевального искусства в целом;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- формирование мотивации здорового образа жизни.

#### **Стартовый уровень**

Цель стартового уровня: ознакомление с танцевальным искусством, мотивация на дальнейшее обучение по программе.

#### **Учебный план первого года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Игровая пластика с футбольными мячами	22	6	16	Наблюдение
1.3	Гимнастика par terre (на полу)	30	2	28	Контрольные упражнения

					я
1.4	Подвижные игры	20	1	19	Наблюдени е
	Итого	74	10	64	
2.	<b>Танцевальная деятельность</b>				
2.1	Вводное занятие	2	1	1	
2.2	Танцевальные комбинации Народный танец	36	1	35	Контрольн ые упражнени я
2.3	Основные танцевальные шаги	30	3	27	Контрольн ые упражнени я
2.4	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	70	5	65	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Раздел 1. Музыкально-ритмическая деятельность

#### **Тема 1.1. Вводное занятие**

Теория (1 час). Введение в предмет. Многообразный образно-художественный мир танца. Классический, народный поклон. Значение здорового образа жизни для ребёнка. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика (1 час). Изучение поклона, танцевальная игра «Музыкальная шкатулка».

#### **Тема 1.2. Игровая пластика с футбольными мячами**

Теория (6 часов). Игра, как важное средство самовыражения. Правила выполнения упражнений с футбольными мячами.

Практика (16 часов). Подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, познавательные игры на пластику. Комплекс упражнений с футбольными мячами, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

#### **Тема 1.3. Гимнастика *par terre* (на полу)**

Теория (2 часа). Партерная гимнастика на полу. Правила выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Гимнастический мостик.



Практика (28 часов). Усложненные упражнения партерной гимнастики на середине зала. Экзерсисные упражнения партерной гимнастики на полу:

- вытягивание и сокращение стоп (на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепление всех групп мышц ног, приучение к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы);
- наклоны корпуса вперед;
- наклоны вправо, влево и вперед;
- махи правой и левой ногой;
- медленное поднимание и опускание ног на 90°;
- растяжка правой и левой ноги лёжа на спине;
- упражнения: «лягушка», «кошечка», «коробочка», «мостик», «берёзка», «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног, «лодочка», «колечко», «шпагаты», «велосипед».

Экзерсисные упражнения партерной гимнастики на середине зала. Основы образно-игровой партерной гимнастики. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса. Упражнения партерного тренажа включает в себя упражнения, направленные на растягивание и силу мышц спины, ног, пресса. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках. Изучение и выполнение кувырков, колесо, стойка на лопатках, мостик.

#### **Тема 1.4. Подвижные игры**

Теория (1 час). Понятие «игра», правила выполнения.

Практика (19 часов). Игра через танцевальные комбинации. Подвижные игры: «Зайка серый, умывайся», «Тик-так», «Бабка-ёжка», «Степка-растрепка», «Наша Таня», «Паровоз», «Танцуем сидя», «Игра-повторялка» (или «Зеркальный танец»), «Танцевальный ринг», «Торт-мороженое».

### **Раздел 2. Танцевальная деятельность**

#### **Тема 2.1. Вводное занятие**

Теория (1 час). Понятие «танец в паре». Понятие «исполняемый образ».

Практика (1 час). Создание хореографического образа.

#### **Тема 2.2. Танцевальные комбинации**

Теория (1 час). Понятие «танцевальная комбинация». Правила выполнения танцевальных комбинаций. Народный танец. История народного танца. Фольклорный танец.

Практика (35 часов). Разучивание танцевальных комбинаций: «Пингвинчики», «Звонкие ладошки», «Гномы», «Тучка», «Поссорились-помирились».

Развитие музыкально-ритмической памяти посредством слушания и последующего воспроизведения различных ритмических рисунков с помощью движений рук и ног (прохлопать, протопать), предмета (палочкой, мячом об пол и т.п.).

Упражнения на развитие выразительности и артистизма: передача характера музыки, ее настроения посредством пластики и мимики. Индивидуальные и групповые задания.

Практические упражнения на различие музыкального ритма: движения быстрые, медленные, умеренные; движения «тихие» и «громкие»; движения только на сильную долю и др.:

- позиции ног (VI позиция, свободная I позиция), понятие опорной и работающей ноги.
- положения рук (вниз, вверх, в стороны, на талии, за юбочку, в паре, на плечах своих или партнера, за руки с партнером, за руки в группе, стоя или двигаясь в линии или в кругу). Понятие «свободных» рук. Волнообразные движения рук.
- повороты и наклоны головы, повороты и наклоны корпуса, приседания, подъем на полупальцы, отведение ноги в сторону и вперед, подъем вытянутого носка в коленку опорной ноги («флажок»), прыжки (трамплинные, на одной ноге, «врозь-вместе»).
- простые танцевальные элементы и движения: танцевальный шаг, танцевальный бег, подскоки на месте и с продвижением, галоп. Координация движений в разных темпах (например, ноги медленно, руки быстро и наоборот).
- упражнения на ориентировку в пространстве (распределение точек в танцевальном классе, понятие «рисунк танца»: линия (линии), колонна (колонны), шахматный порядок, круг, полукруг).

Танцевальный шаг в разных темпах на месте и с продвижением, танцевальный (сценический) бег на месте и с продвижением, на месте с поворотом вокруг себя, подскоки на месте и с продвижением, на месте с поворотом вокруг себя, галоп, полька (на полупальцах и с *chasse*), элементы народного танца («хороводный шаг», «припадание», притопы, «ковырялочка», «моталочка», «молоточки»), шаг на 3/4 (вальс).

### **Тема 2.3. Основные танцевальные шаги**

Теория (3 часа). Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.

Практика (27 часов). Изучение ходьбы:

- Ходьба: 1-8 - ходьба мягким шагом, руки на пояс, 1-8 - ходьба на носках, руки вперед, 1-8 - ходьба на носках в полуприседе, руки вверх, 1-8 - ходьба на пятках, руки за голову.

- Приставной шаг: И.п. – стоя по два по кругу левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки за пояс, III позиция ног, правая впереди, 1-4 – два приставных шага вперёд; 5-8 – два приставных шага вправо (в конце движения приставить левую вперёд в III позицию); 9-12 – два приставных шага вперёд с левой; 13-16 – два приставных шага влево (в конце движения приставить правую в и.п.).
- Переменный шаг – состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняют с другой ноги. И.п. – III позиция ног, правая впереди, 1-2 – приставной шаг с правой вперёд; 3- шаг правой вперёд, левая назад на носок; 4- левую скользящим движением по полу провести вперёд на носок. Затем то же выполнить с другой ноги.
- Переменный шаг с продвижением назад. Выполняется с носка и сопровождается движением головы. Выполнение индивидуально и в парах.
- Шаг галопа – выполняют вперед, назад и в сторону. По своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ногу перекатом с носка, мягко сгибая колени. И.п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8 – 4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 – с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 – приставной шаг вправо; 7 – поворот на носках налево; 8 – III позиция ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другой ноги.
- Шаг польки – это переменный шаг, выполненный легким прыжками. И.п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. «И» - небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу; I – шаг галопа с правой; 2 шагом правой подскок на ней, левую вперед-книзу. То же с другой ноги.
- Шаг вальса – состоит из одного перекатного шага и двух шагов на высоких полупальцах (вперед и в сторону, руки на поясе).
- Шаг вальса вперед выполняется из и.п. – III позиция ног, правая впереди, руки на пояс, I – шагом правой полуприсед на ней, левую вперед-книзу; 2-3 – два шага на носках с левой. То же с другой ноги.

#### Изучение различных видов бега:

- Легкий бег – ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются; осанка ненапряженная, движение рук свободное.

- Неторопливый, танцевальный или пружинистый бег - цепь легких пружинистых прыжков с одной ноги на другую.
- Стремительный бег – ноги быстро отталкиваются от пола, корпус сильно выносится вперед, руки согнуты в локтях, движения собранные, динамичные. Исполняется без музыки или под громкое, стремительное музыкальное заключение.
- Широкий бег – бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносится вперед, руки выполняют сильные взмахи.
- Высокий бег – нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.
- Легкие подскоки – движение полетное, скользящее, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед.
- Сильные подскоки – свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что влечет за собой сильный отскок от пола.

Танцевальные миниатюры:

Полонез: Движение занимает один такт. И.п. – ноги в III позиции, правая нога впереди. На «раз» шаг вперед правой ногой на низких полупальцах. На «два» шаг вперед левой ногой на низких полупальцах. На «три» снова шаг вперед правой ногой, опускаясь на всю стопу в небольшое plié. Левая нога проводится через I позицию вперед. Движение сначала следует разучивать, переступая на месте, и только потом – передвигаясь по кругу. Шаги должны быть небольшие, plié плавное, без резкого опускания вниз.

## **Тема 2.4. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Открытое занятие.

### **Базовый уровень**

Цель базового уровня: освоение базовых компетенций в области танца, создание условий для социализации учащихся в будущей жизни.

### **Учебный план второго года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Музыкально-ритмическая</b>				

	<b>деятельность</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдени е
1.2	Игровая пластика с фитбольными мячами	26	6	20	Наблюдени е
1.3	Гимнастика par terre (на полу)	30	2	28	Контрольн ые упражнени я
	Итого	58	9	49	
<b>2.</b>	<b>Танцевальная деятельность</b>				
2.1	Вводное занятие	1	1	-	
2.2	Комбинации народного танца	17	1	16	Контрольн ые упражнени я
2.3	Танцевальные комбинации с использованием фитбольных мячей	16	1	15	Контрольн ые упражнени я
2.4	Классический танец	24	3	21	Контрольн ые упражнени я
2.5	Современный танец	26	3	23	Контрольн ые упражнени я
2.6	Итоговое занятие	2	0	2	Открытое занятие
	Итого	86	9	77	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### Раздел 1. Музыкально-ритмическая деятельность

#### Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет второго года обучения. Образно-художественный мир танца. Комбинации в парах. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения на середине зала.

### **Тема 1.2. Игровая пластика с футбольными мячами**

Теория (6 часов). Самовыражение. Правила выполнения перестроений из колонн в движении через круг.

Практика (20 часов). Игры с футбольными мячами. Упражнения в кругу с футбольными мячами:

- упражнения на основные движения и плечевой пояс;
- упражнения на пластику и гибкость;
- общеразвивающие упражнения для всех групп мышц;
- партерные упражнения;
- прыжки на футбольных мячах (по кругу, в диагонали);
- прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- импровизация;

Выполнений перестроений, комбинаций:

- перекаты лежа на животе, спине. И.п. – руки на фит.мяче, сидя на коленях, переставляем руки поочередно, вверх, в стороны. Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнение упражнений для плечевого пояса: повороты головы вправо-влево, поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону, поднятие и опускание плеч, скольжение руками по поверхности фитбола, сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны, по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.
- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу: И.п. – прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполнение из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.
- Сидя в полуприседе на носках у одного фитбола лицом друг к другу.
  - И.п. – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

- И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
  - И.п. – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
  - И.п. – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- И.п. – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
  - И.п. – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
  - И.п. – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

### **Тема 1.3. Гимнастика par terre**

Теория (2 часа). Партерная гимнастика на полу с использованием фитбольных мячей. Правила выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала через комбинации, их расширение и усложнение.

Практика (28 часов). Разучивание и выполнение усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала через современный танец. Упражнения «Бабочка», «Гусеничка», «Лягушка», «Крокодил», «Лодочки», «Самолет».

Маховые движения положения лежа. И.п. – лежа на животе. Подбородок на тыльной стороне плотно лежащих друг на друге рук. Ноги плотно прижаты друг к другу.

Маховые движения ног на верх, за спину (начиная по 2 раза – заканчивая по 16, по мере усвоения и выдержки учащихся). Усложненный вид упражнения: добавление работы корпуса (одновременное выполнение ног и корпуса).

Упражнение на отведение, приведение из положения сидя и лежа. И. п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки на поясе.

## **Раздел 2. Танцевальная деятельность**

### **Тема 2.1. Вводное занятие**

Теория (1 час). Введение в предмет второго года обучения. Образно-художественный мир танца. Комбинации в парах. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

### **Тема 2.2. Комбинации народного танца**

Теория (1 час). Русско-народные композиции и правила их выполнения.

Практика (16 часов). Выполнение упражнений: подскоки, переступы, припадания:

- марш по кругу, шаг бытовой и танцевальный, размер 2/4; шаги на полупальцах и пятках, ходьба (простой шаг в разном темпе и характере, простой; танцевальный шаг с вытянутым носком стопы), бег (мелкий, легкий), ходьба и бег в сочетании;
- упражнения для головы (наклоны головы вперед, в стороны и по точкам; полукруговые движения);
- упражнения для плеч (поднимание и опускание, круговые движения);
- упражнения для рук, кистей и пальцев;
- упражнения для корпуса (активные наклоны в стороны, вперед могут чередоваться, исполняясь в разных ритмических рисунках и на разные длительности);
- притопы (удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой, притоп, поочередные удары равномерно и с паузой);
- перескоки с ноги на ногу;
- шаг с проскоком и шаг с подскоком;
- прыжки (в различных ритмических рисунках, темпах; на месте с продвижением вперед, назад, в сторону с одновременными движениями головы и рук; разная амплитуда прыжка у мальчиков и девочек);
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста (в динамических оттенках – тихо – громко, в ритмических рисунках), (2/4);
- построение по линиям.

Позиции и движения в народном танце:

- Руки:
  - позиции рук: исходная позиция, 1-я, 2-я, 3-я позиции;
  - положения рук: «подбоченясь», скрещены на груди, с платочком, варианты комбинированных положений;
  - расположение танцующих и положения рук в парных танцах: рядом по ходу движения, ладонь в ладонь, согнутые в локтях, «свечка», парное вращение, «под крендель», «воротца», тройное;



- расположение танцующих и положения рук в массовых танцах: варианты «ладонь в ладонь», «корзиночка», «звездочка».
  - Корпус, плечи, голова:
- Положения в одиночных плясках, хороводах, в парных и массовых танцах, при исполнении «круток», парных и одиночных вращений.
- Ходы и проходки: простой бытовой шаг, переменный ход на всю ступню, с шагом на каблук, с проскальзывающим ударом по 1 позиции, «припадание».
  - Дроби и дробные ходы: дробный ход, переменный дробный ход, дробный боковой ход, с каблука, «в три ножки», притопы, «ключ».
  - Движения на месте: «Веревочка», «двойная веревочка», «веревочка» с переступанием, «ковырялочка», «гармошка», «моталочка», «молоточки».
  - Комбинирование движениями на месте: «Веревочка», «двойная веревочка», «веревочка» с переступанием, «ковырялочка», «гармошка», «моталочка», «молоточки».

### **Тема 2.3. Танцевальные комбинации с использованием футбольных мячей**

Теория (1 час). Упражнения с футбольными мячами и их усложнение.

Практика (15 часов). Танцевальные комбинации в парах, по одному (упражнения в положении лежа стоя, в положении лежа на спине, на боку).

Танцевальные миниатюры. Импровизация с футболом.

### **Тема 2.4. Классический танец**

Теория (3 часа). Экзерсис на середине зала. Положение рук из 1-й в 4-ю позицию. Подготовительное движение рук. Закрывание рук в подготовительное положение. Прыжки.

Практика (21 час). Наклоны и перегибы корпуса. Растяжка. Demi plie, Grand plie, Battement и Grand battement, Rond de jambe par terre. На середине: полька с продвижением вперед, назад, по кругу в сочетании с галопом и подскоками.

Port de bras подготовительное, Demi plie по 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции ног.

### **Тема 2.5. Современный танец**

Теория (3 часа). Стили современного танца. Их отличительные особенности. Модерн. Правила выполнения танцевальных элементов.

Практика (23 часа). Изучение танцевальных композиций в современных стилях. Изучение танцевальных элементов модерн. Композиция танца.

Отработка выполнения упражнений, комбинаций.

### **Тема 2.6. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Открытое занятие.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Танцевальная деятельность</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Музыкально-ритмические упражнения	12	2	10	Контрольные упражнения
1.3	Элементы актерского мастерства	12	2	10	Контрольные упражнения
1.4	Элементы эстрадного танца	10	1	9	Контрольные упражнения
1.5	Балетная гимнастика	20	2	18	Контрольные упражнения
1.6	Классический танец	26	4	22	Контрольные упражнения
1.7	Народно-сценический танец	6	1	5	Контрольные упражнения
	<b>Итого</b>	<b>88</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	
<b>2.</b>	<b>Мир танца</b>				
2.1	Вводное занятие	2	1	1	
2.2	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	6	6	-	Опрос
2.3	Постановочная работа	20	3	17	Наблюдение
2.4	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	14	-	14	Зачет

2.5	Концертная деятельность	12	-	12	Концерт
2.6	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого	56	10	46	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### Раздел 1. Танцевальная деятельность

#### Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет третьего года обучения. Такие разные танцы. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения на середине зала.

#### Тема 1.2. Музыкально-ритмические упражнения

Теория (2 часа). Музыкальные размеры - 4/4, 2/4, 3/4. Знакомство с характером музыки. Прослушивание музыкального материала.

Практика (10 часов). Подготовительные упражнения усложняются и совершенствуются:

- упражнение для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп;
- выпады вперед, в сторону;
- прыжки по I поз., по II поз., по VI поз. ног.

Музыкально-ритмические движения:

- положения ног: 1-е свободное положение ног, 2-е свободное положение ног, 3-е свободное положение ног;
- положение корпуса;
- работа рук;
- сочетание ходьбы и бега;
- прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад, сочетание прыжков с другими движениями;
- вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук;
- подскоки на месте и с продвижением, сочетание подскоков с другими движениями и ритмическими хлопками;
- галоп и шаг польки.

Музыкальные игры: «Гори, гори ясно», «Золотой петушок».

#### Тема 1.3. Элементы актерского мастерства

Теория (2 часов). Понятия «актер» и «актерское мастерство». Что такое театр? Многообразие жанров.

Практика (10 часов). Составление музыкальных образов и композиций. Самостоятельная работа: придумать движения по темам, предложенным педагогом, создание образов под заданный музыкальный материал (изображение зверей, птиц, растений). Игры по развитию внимания: «Имена», «Цвета», «Садовник и цветы», «Айболит», «Эхо» и др.

#### **Тема 1.4. Элементы эстрадного танца**

Теория (1 час). Знакомство с профессиональными особенностями эстрадного танца. Отличия классического и народно-сценического танцев.

Практика (9 часов). Диско-гимнастика. Основное положение. Разминка. Движения на основе разноименной координации. Чередование мышечного напряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки.

#### **Тема 1.5. Балетная гимнастика**

Теория (2 часа). «Пластика-основа хореографии». Понятия: осанка, выворотность, равновесие, устойчивость.

Практика (18 часов). Parterr. Совершенствование и усложнение движений, использование более сложных, силовых упражнений:

- сидя: постановка корпуса, упражнения для стоп: круговое вращение стоп (веер), упражнения для втягивания коленей, сокращение стоп, держась руками за пальцы и потянуть на себя (пятки от пола оторвать);
- Relevelent: поочерёдное поднятие и опускание ног, одновременное поднятие и опускание ног, поднятие и опускание ног с отрывом рук от пола,
- Лежа на спине: упражнение для группировки мышц в воздухе, подъем обеих ног на 90°;
- с помощью рывка подъем корпуса до упора на локтях и всё обратно («Стойка», «Березка»), поочередный подъем ног; одновременный; по точкам; с разножкой.
- Лёжа на животе: «Лягушка».

Растяжки, разработка портерных комбинаций на образ: «Самоварчик», «Часы», «Петрушка».

#### **Тема 1.6. Классический танец**

Теория (4 часа). «Классический танец – азбука хореографии». Элементарные сведения о классическом танце. Постановка корпуса ног, рук, правила азбуки классического танца. Такт и затакт.

Практика (22 часа). Балетная гимнастика. Все движения повторяются в более усложненном варианте. Увеличивается темп исполнения и количество повторений. Основной упор делается на силовые упражнения и упражнения растяжки. Изменяется музыкально-ритмическая структура движений.

Экзерсис у станка. Упражнения выполняются лицом к станку из I позиции

ног в сторону в медленном темпе:

- постановка корпуса лицом к станку в VI позиции ног;
- Demi plie по VI позиции;
- Releve на полупальцах по VI позиции;

Наклоны и повороты головы у станка:

- вниз-вверх, вправо-влево;

Позиции ног I, II, III, V.

- Demi plie по I, II, V позиции;
- Releve I, II, III, V.

Экзерсис на середине. Поклон: руки из подготовительного положения, наклон головы вперед – для девочек. Для мальчиков только наклон головы.

- позиции рук I, II, III;
- позиции ног I, II, III, V;
- упражнения для рук;
- I форма portdebras;
- шаги на полупальцах.

Allegro:

- прыжки по VI позиции;
- прыжки по I позиции с сокращенными стопами;
- подготовительный прыжок и sette по VI поз, руки в подготовительном положении.

### **Тема 1.7. Народно-сценический танец**

Теория (1 час). Исторические корни русского танца. Особенности музыки – медленные хороводные и быстрые плясовые народные мелодии.

Практика (5 часов). Экзерсис на середине зала. Хороводный шаг:

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- с продвижением вперед, назад, в повороте, в рисунке;
- топающий шаг на всей стопе и с продвижением вправо, влево;
- припадание по VI позиции;
- простые поклоны;
- использование рисунка в хороводах: «Змейка», «Круг», «Ручеек», «Колонна», «Цепочка», «Улитка».

Танцевальные игры на русском материале «Заплетись плетень» (Брянская область), «Змейка с воротцами».

## **Раздел 2. Мир танца**

### **Тема 2.1. Вводное занятие**

Теория (1 час). Что значит танец для меня?

Практика (1 час). Выполнение танцевальных комбинаций.

### **Тема 2.2. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве**

Теория (6 часов). Беседа о правилах поведения во время репетиций за кулисами и на сцене. Беседа об общественном этикете. Беседа: «Музыка – неотъемлемая часть хореографии».

### **Тема 2.3. Постановочная работа**

Теория (3 часа). Беседа об эмоциональной передаче образа в номере «Туристы». Описание сценических костюмов.

Практика (17 часов). Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру (И.п. – руки согнуты в локтях, немного разведены в стороны, VI позиция ног:

1. раз – поднимают правую ногу, согнутую в колене, и ставят ее на пол; одновременно ударяют одной ложкой о другую;  
и – два и – пауза;  
три – поднимают левую ногу, согнутую в колене, и ставят ее на пол; одновременно руки разводят в начальное положение и ударяют одной ложкой о другую;  
и – четыре и – пауза;  
пять – поднимают правую ногу, согнутую в колене, и одновременно разводят руки в начальное положение;  
и – ставят правую ногу на пол и ударяют одной ложкой о другую;  
шесть и – то же, что и «пять и»;  
семь и – восемь – ребята ударяют три раза одной ложкой о другую;  
и – пауза;
2. раз – поднимают правую ногу, согнутую в колене, и ставят ее на пол; руки при этом принимают начальное положение;  
и – поднимают левую ногу, согнутую в колене, и ставят ее на пол;  
два – то же, что и «раз»;  
и – пауза;  
три и – четыре – ударяют три раза одной ложкой о другую;  
и – пауза;  
пять – ребенок, который стоит справа, поднимает левую ногу, согнутую в колене, поворачивают ее и корпус влево, ставит ногу на пол; ребенок, который стоит слева, поднимает правую ногу, согнутую в колене, поворачивает ее и корпус вправо, ставит ногу на пол; руки разведены в начальное положение;  
и – ребенок, который стоит справа, поднимает правую ногу, согнутую в колене, поворачивает ее и корпус влево, ставит ногу на пол; ребенок, который стоит слева, поднимает левую ногу, согнутую в колене, поворачивает ее и корпус вправо, ставит ногу на пол;  
шесть – ребенок, который стоит справа, поднимает левую ногу, согнутую в колене, и ставит ее на пол; ребенок, который стоит слева, поднимает правую ногу, согнутую в колене, и ставит ее на пол;  
и – пауза;

- семь и – восемь – то же, что и «три и – четыре»;
- и – пауза;
3. раз – делают *demi plie*; одновременно приводят руки в начальное положение и ударяют одной ложкой о другую;
- и – пауза;
- два – встают из *demi plie*, ударяют ложками, которые находятся в правой руке (идет взаимодействие партнеров);
- и – пауза;
- три и – то же, что и «раз и»;
- четыре – ребята встают из *demi plie*, ударяют ложками, которые находятся в левой руке (идет взаимодействие партнеров);
- и – пауза;
- пять и – то же, что и «раз и»;
- шесть – встают из *demi plie*; ударяются друг о друга ложки, которые находятся в противоположных руках партнеров;
- и – пауза;
- семь и – восемь и – то же, что и «пять и – шесть и»;
4. раз – делают шаг правой ногой в правую сторону; руки находятся в начальном положении;
- и – пауза;
- два – приставляют левую ногу к правой;
- и – пауза;
- три и – четыре – делают три удара одной ложкой о другую;
- и – пауза;
- пять – поднимая правую ногу, согнутую в колене, делают шаг вперед; руки находятся в начальном положении;
- и – поднимая левую ногу, согнутую в колене, делают шаг вперед;
- шесть и – то же, что и «пять и»;
- семь – ребенок, который теперь стоит слева, поднимает правую ногу, согнутую в колене, поворачивает ее и корпус вправо, делает небольшой шаг назад; ребенок, который теперь стоит справа, поднимает правую ногу, согнутую в колене, поворачивает ее и корпус вправо, делает небольшой шаг вперед; одновременно ребята ударяют одной ложкой о другую;
- и – ребенок, который теперь стоит слева, поднимает левую ногу, согнутую в колене, поворачивает ее и корпус вправо, делает небольшой шаг назад; ребенок, который теперь стоит справа, поднимает левую ногу, согнутую в колене, поворачивает ее и корпус вправо, делает небольшой шаг вперед; одновременно ребята приводят руки в начальное положение (но расстояние между руками меньше) и ударяют одной ложкой о другую;
- восемь – ребята, поднимая правую ногу, согнутую в колене, ставят ее на пол; одновременно ребята приводят руки в начальное положение (но расстояние между руками меньше) и ударяют одной ложкой о другую;
- и – пауза.

Комбинация «Давай поиграем» (исполняется под любую веселую музыку в умеренном темпе, с четким ритмом, для исполнения этой комбинации у каждого ребенка должна быть мягкая игрушка среднего размера, чтобы с ней было удобно танцевать). И.п. – ребята держат игрушку двумя руками, согнутыми в локтях; VI позиция ног.

1. раз – ребенок делает шаг правой ногой в правую сторону;  
и – ребенок приставляет левую ногу к правой;  
два – то же, что и «раз»;  
и – ребенок приставляет левую ногу к правой, немного переводя руки с игрушкой в правую сторону;  
три – ребенок делает шаг левой ногой в левую сторону;  
и – ребенок приставляет правую ногу к левой;  
четыре – то же, что и «три»;  
и – ребенок приставляет правую ногу к левой, немного переводя руки с игрушкой в левую сторону;  
пять и – то же, что и «раз и»;  
шесть и – то же, что и «три и»;  
семь – ребенок делает demi plie и ставит игрушку на пол;  
и – пауза;  
восемь – ребенок встает из demi plie и ставит руки на пояс;  
и – пауза;
2. раз и – четыре и – ребенок обходит игрушку против часовой стрелки, делая восемь шагов (начинает с правой ноги), возвращается в VI позицию;  
пять – ребенок, ставя руки в определенное положение (сгибает левую руку в локте и ставит его параллельно полу; правую руку, согнутую в локте, ставит перпендикулярно левой руке; все пальцы правой руки, кроме указательного, сжаты в кулак), наклоняет запястье и указательный палец немного вперед и возвращает обратно;  
и – то же, что и «пять»;  
шесть – то же, что и «пять»;  
и – ребенок ставит руки на пояс;  
семь – ребенок делает demi plie касается игрушки руками;  
и – пауза;  
восемь – ребенок встает из demi plie и берет игрушку в руки, принимая начальное положение;  
и – пауза.

#### **Тема 2.4. Репетиционная деятельность и сводные репетиции**

Практика (14 часов). Отработка концертных номеров совместно с другими коллективами. Освоение репертуара.

#### **Тема 2.5. Концертная деятельность**

Практика (12 часов). Участие в концертах и мероприятиях.

#### **Тема 2.6. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Отчетный концерт.



**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график (Приложение 1).**

**Материально-техническое оснащение программы.** Для реализации программы необходимы:

- оборудованный танцевальный зал,
- фитбольные мячи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- фортепиано;
- MP3 плеер, CD-диски, MP3-диски;
- эскизы, схемы, картинки,
- компьютерное оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации.

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в концертах с танцевальными номерами, выступление перед родителями (открытые занятия).

**Способы определения результативности:**

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- упражнения;
- тестирование;
- показательные выступления.

**Мониторинг образовательного процесса.** Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий. Контроль осуществляется по трем этапам:

Первичный (стартовый) контроль	Сентябрь	Практические упражнения, направленные на диагностику уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
Промежуточный контроль	После изучения каждого раздела	Контрольные занятия, направленные на определение степени освоения образовательной программы. Итоги контроля позволяют скорректировать степень сложности содержания программы с учетом

	По итогам первого и второго годов обучения	индивидуальных особенностей детей, оценить динамику танцевальных навыков, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень.  Открытое занятие. Определяется уровень освоения программы первого/второго годов обучения, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения.
Итоговый контроль	Май (третий год обучения)	Участие с танцевальной постановкой в отчетном концерте. Определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения по программе.

### Личная карточка развития обучающегося

Показатель	Характеристика	Фамилия, имя обучающегося		
		сентябрь	декабрь	май
Теоретические аспекты	Основные требования предъявляемые к занятиям ритмикой			
	Методические правила исполнения программных движений и упражнений			
	Основные программные рисунки и перемещения			
Музыкальность	Способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.			
Эмоциональность	Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах			

	разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.).			
Гибкость, пластичность	Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).			
Координация, ловкость движений	Точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.			
Творческие способности	Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».			
Внимание	Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).			
Память	Способность запоминать музыку и движения.			

Уровень: Н-низкий, С-средний, В-высокий

### **Педагогическая диагностика результатов обучения:**

- **Диагностика владения знаниями о культурном поведении артиста и зрителя (опрос, тестирование).** Цель: выявить уровень знаний по сценической и зрительской культуре поведения, как должен вести себя культурный, грамотный и воспитанный артист и зритель.

Тестирование. Выбери правильный ответ:	
Культурный, грамотный и воспитанный артист тот, кто	<p>А) комментирует со снисходительным видом выступления других артистов;</p> <p>Б) умеет незаметно передвигаться за кулисами, готовясь к своему выходу;</p> <p>В) выглядывает из-за кулис, чтобы лучше видеть, как выступают другие;</p> <p>Г) приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления.</p>
Быть готовым к выступлению, это:	<p>А) знать наизусть и без ошибок свою партию;</p> <p>Б) просто привести себя в порядок и прийти в чем есть;</p> <p>В) приготовить костюм (выгладить, подшить, почистить, сложить в специальный пакет);</p> <p>Г) знать, что должен исполнять партнёр и как взаимодействовать с другими исполнителями в номере;</p> <p>Д) сделать причёску, которая тебе нравится;</p> <p>Е) иметь с собой, расчёску, лак, шпильки, невидимки, резинки.</p>
Культурный, грамотный и воспитанный зритель тот, кто	<p>А) разговаривает, громко комментирует выступления, чтобы показать свои знания;</p> <p>Б) если не нравится выступление встает с места до окончания номера, входит и выходит во время выступления из зала;</p> <p>В) перед входом в зрительный зал обязательно выключает сотовый телефон;</p> <p>Г) всегда благодарит за выступления артистов аплодисментами;</p> <p>Д) может перекусить во время выступления, если проголодался;</p> <p>Е) ждет полного окончания спектакля или номера, чтобы выйти из зала.</p>
Продолжи правила поведения:	<p>Вставать с места до окончания номера...</p> <p>За выступление артистов благодарят...</p> <p>Перед входом в зрительный зал необходимо выключить ...</p> <p>Разговаривать, перешептываться, шуршать фантиками, жеваться и употреблять еду во время выступления....</p> <p>Вставать с места до конца представления ...</p> <p>На концерт приходиться...</p>

– **Диагностика гибкости, силы, подвижности, равновесия (контрольные упражнения)**

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.
2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
3. Подвижность в тазобедренном суставе. Обучающийся стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
4. Для определения уровня развития силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:
  - прыжки через скакалку,
  - отжимания от пола или от скамейки,
  - поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями
5. Тест на равновесие. Встаньте на одну ногу; поставьте на ее колено пятку другой ноги и закройте глаза, одновременно запустив секундомер или ведите счет секундам сами. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать устойчивость.

**Форма организации занятий:** теоретические и практические занятия. Программа предусматривает групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные формы работы с обучающимися.

**Основными видами деятельности** на занятиях являются репродуктивная и творческая деятельность. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления образовательной деятельности:

- метод сенсорного восприятия – просмотры видео, прослушивание аудиозаписей;
- словесный метод – рассказ нового материала, анализ, инструктаж, беседа о выпускниках и т. д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- наглядный метод – видео-иллюстрация, личный показ педагогом, видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;
- практический метод – упражнение, игра, творческая импровизация, ритмопластика, танцевальные комбинации, репетиции.
- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, конкурс внутри группы, создание ситуации успеха.

Учебный материал на занятиях распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям». Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Принципы построения деятельности:**

- Принцип интеграции различных жанров танцевального искусства, синкретичности различных видов искусств (хореографии, литературы, истории).
- Принцип концентричности, т.е. возвращение к ранее изученному материалу с его последующим расширением и усложнением.

- Принцип непрерывности предполагает правильное чередование напряжений и спадов в работе, равномерность ее во времени, ее насыщенность в течении учебного года позволяет определить системность в работе.
- Принцип доступности, т.е. для каждого возраста материал подбирается в соответствии с особенностями психолого-эмоционального развития именно этого возраста.
- Принцип преемственности предполагает создание и развитие традиций, помогающих сформировать сплоченный коллектив.
- Принцип осознанности – усвоение материала должно быть не механическим, а, прежде всего, осмысленным.
- Принцип наглядности, когда каждое новое движение предварительно показывает и объясняет педагог.
- Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку, когда требование результата должно исходить из предварительной оценки его возможностей.
- Принцип сотрудничества между педагогом и детьми, между детьми разных возрастных групп.
- Принцип развивающего обучения, который ориентирует учащихся на зону ближайшего развития.
- Принцип дидактики – содержательные задачи включены в программу для освоения обучающимися методом от простого к сложному.

### **Примерный репертуарный план:**

<b>№ п/п</b>	<b>Хореографические постановки</b>	<b>Тематика хореографических постановок</b>
<i>Стартовый уровень</i>		
1.	«Веселые человечки»	Детская тематика
2.	«Фиксики»	Детская тематика
<i>Базовый уровень</i>		
3.	«А у нас во дворе»	Детская тематика
4.	«Мы маленькие дети»	Детская тематика
5	«Современные дети»	Современная тематика
6	«Классика»	Классическая тематика

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал – это высоконравственный,

творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, мы сформулировали следующую цель воспитательной работы в ДЮОЦ «Ровесник»: воспитание инициативной личности с активной жизненной позицией, с развитыми интеллектуальными способностями, творческим отношением к миру, чувством личной ответственности, способной к преобразовательной продуктивной деятельности, саморазвитию, ориентированной на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Данная цель ориентирует педагогов, в первую очередь, на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка.

Для реализации поставленных целей воспитания обучающихся необходимо будет решить следующие **основные задачи**:

- реализовать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися;
- реализовать потенциал детского объединения в воспитании обучающихся, поддерживать активное их участие в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей;
- формировать позитивный уклад жизни учреждения, положительный имидж и престиж;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- формировать достойного гражданина и патриота России (воспитание у обучающихся чувства патриотизма, развитие и углубление знаний об истории и культуре России и родного края, становление многосторонне развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях, развитие интереса и уважения к истории и культуре своего и других народов);



- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировать у детей и подростков нравственные ценности, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды;
- формировать духовно-нравственные качества личности, делающие её способной противостоять негативным факторам современного общества и выстраивать свою жизнь на основе традиционных российских духовно- нравственных ценностей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

План воспитательной работы:

№	Название мероприятия	Дата
1.	Профилактическая акция в рамках операции «Внимание – дети» Игра-викторина «Внимание, дети!»	Август-сентябрь
2.	Профилактические беседы по темам «Схема дорожной безопасности», «Пожарная безопасность», «Антитеррористическая безопасность», «Безопасность дома, на улице, общественных местах». Квест-игры, загадки.	Сентябрь
3.	Тематическая неделя «Неделя безопасности» Моделирующие ситуации (беседы). Правила при эвакуации. Викторина о безопасности.	Сентябрь
4.	Профилактический месячник под девизом «Уступи дорогу поездам!» в рамках реализации комплексного плана мероприятий, направленных на повышение уровня безопасности граждан при нахождении на объектах железнодорожного транспорта, на Октябрьской железной дороге	Сентябрь
5.	«Терроризм-угроза обществу» Беседа о трагедии в Беслане Правила «что нужно делать, чтобы не стать жертвой террора» Правила «если ты оказался в заложниках»	Сентябрь
6.	Квест-игра «Путешествие по станциям дорожной безопасности».	Октябрь
7.	Подвижные игры «Осторожно, тонкий лед!»	Ноябрь-апрель
8.	Единый урок по безопасности в сети «Интернет»	Ноябрь-декабрь
9.	Федеральное оперативно-профилактическое мероприятие «Нет ненависти и вражде! Встреча с сотрудниками Росгвардии	Ноябрь
10.	Акция в детском объединении «Прошу прощения и благодарю». Основная цель – познакомить детей с понятием толерантности,	Ноябрь

	содействовать распространению идей и социальных образцов толерантности, уважению к людям различных национальностей и религий, дать возможность получить информацию друг о друге, создать атмосферу доброжелательности и самораскрытия.	
11.	Международный день отказа от курения «Мы против курения!». Цель акции — привлечь внимание обучающихся к проблеме вреда, наносимого пристрастием к курению. В рамках акции: просветительские беседы, призванные напомнить обучающимся о вреде никотина и способах борьбы с зависимостью от курения; фильм «Секреты манипуляции. Табак»; Эстафеты «Дать шанс здоровью сможешь только ТЫ!»	Ноябрь
12.	Участие в акции «Танцуй ради жизни, Кандалакша». Всероссийская акция «Свеча памяти».	Декабрь
13.	Широкомасштабная профилактическая акция «Декада SOS» Спортивные эстафеты, популяризация здорового образа жизни. Книга рекордов.	Декабрь
14.	Всероссийская профилактическая акция «Безопасность детства» «Безопасность детства»: помощь рядом (видеоролик) «Безопасность детства»: как помочь самому себе (видеоролик)	Январь
15.	Международный день безопасного Интернета Видеоролики.	Февраль
16.	Межведомственная профилактическая акция «Детство без табака» Спортивные мероприятия на формирования здорового образа жизни. Флешмоб.	Март
17.	Межведомственная профилактическая акция «ПАПин Апрель» Фотоконкурс (видеоролики): «Я и папа-лучшие друзья»	Апрель
18.	Игра «Правовой турнир»	Апрель-май
19.	Профилактическая акция «Безопасные каникулы» Беседы, игры, загадки, квесты. «Где должны играть дети», «Как вести себя на дороге?», «Зачем нужен светофор?».	Октябрь, декабрь, февраль, март, май (перед каникулами)

### Список литературы для педагога:

1. Браиловская, Л.В., Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы / О.В. Володина, Р.В. Цыганкова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007
2. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2 / И.Э. Бриске – Челябинск. 2012
3. Жуков, Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др. под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2009

4. Калинина, О. Н. Если хочешь воспитать успешную личность - научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. / О. Н. Калинина Часть I и II, – Харьков, 2013
5. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8
6. Нечаев, М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие М.П. Нечаев – Москва: ЦГЛ, 2006
7. Пуртова, Т. В., Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная – Москва: центр Владос, 2003
8. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2011
9. Шарова, Н.И. Детский танец / Н.И. Шарова– Санкт-Петербург: Планета музыки; Лань, 2011

**Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Воронина, Н.В., Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Н.В. Воронина, М.А. Михайлова – Ярославль: Академия развития, 2000
2. Руднева, С., Музыкальное движение / С. Руднева, Фиш Э. – Санкт-Петербург, 2000
3. Федорова, Г.П. Поиграем, потанцуем / Г.П. Федорова – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2002

Приложение 1

**Календарный учебный график  
2020-2021 учебный год**

Детского объединения «Танцуюем вместе», год обучения – 1, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о:

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория, практика	1	Вводное занятие	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
2.	Сентябрь			Теория	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
3.	Сентябрь			Теория, практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
4.	Сентябрь			Теория, практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
5.	Сентябрь			Теория, практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
6.	Сентябрь			Теория, практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
7.	Сентябрь			Теория, практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
8.	Сентябрь			Теория, практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
9.	Октябрь			Практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

10.	Октябрь			Практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
11.	Октябрь			Практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
12.	Октябрь			Практика	1	Игровая пластика с футбольными мячами	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
13.	Октябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
14.	Октябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
15.	Октябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
16.	Октябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
17.	Октябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
18.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
19.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
20.	Ноябрь			Теория	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
21.	Ноябрь			Теория	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
22.	Ноябрь			Теория	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

23.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
24.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
25.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
26.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
27.	Декабрь			Практика	1	Гимнастика par terre (на полу)	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
28.	Декабрь			Практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
29.	Декабрь			Практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
30.	Декабрь			Практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
31.	Декабрь			Практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
32.	Декабрь			Практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
33.	Декабрь			Теория, практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
34.	Декабрь			Практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
35.	Декабрь			Практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

36.	Январь			Практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
37.	Январь			Практика	1	Подвижные игры	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
38.	Январь			Практика	1	Танцевальная деятельность	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
39.	Январь			Практика	1	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
40.	Январь			Практика	1	Народный танец	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
41.	Январь			Практика	1	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
42.	Февраль			Практика	1	Народный танец	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
43.	Февраль			Практика	1	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
44.	Февраль			Практика	1	Народный танец	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
45.	Февраль			Теория, практика	1	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
46.	Февраль			Теория, практика	1	Народный танец	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
47.	Февраль			Практика	1	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
48.	Февраль			Практика	1	Народный танец	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

49.	Февраль			Практика	1	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
50.	Март			Практика	1	Народный танец	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
51.	Март			Практика	1	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
52.	Март			Практика	1	Народный танец	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
53.	Март			Практика	1	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
54.	Март			Практика	1	Народный танец	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
55.	Март			Практика	1	Танцевальные комбинации	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
56.	Март			Практика	1	Народный танец	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
57.	Март			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
58.	Апрель			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
59.	Апрель			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
60.	Апрель			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
61.	Апрель			Теория, практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	



62.	Апрель			Теория, практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
63.	Апрель			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
64.	Апрель			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
65.	Апрель			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
66.	Апрель			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
67.	Май			Теория	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
68.	Май			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
69.	Май			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
70.	Май			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
71.	Май			Практика	1	Основные танцевальные шаги	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
72.	Май			Практика	1	Итоговое занятие	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

Детское объединение: «Танцуем вместе»  
 Срок реализации программы: 3 года  
 Год обучения: 1

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Что такое рисунок	Термины шагов, бега	Комбинации «Танцевальной азбуки»	Партерная гимнастика	Перестроения из линии и колонны	Культура организации самостоятельной деятельности	Аккуратность и ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Рекомендуемые программные упражнения, игры:

### 1. Подвижные игры:

- 1) *«Игра-повторялка»* (или *«Зеркальный танец»*). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:
  - «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);
  - «удивляемся» (упражнение для плеч);
  - «ловим комара» (хлопок под коленом);
  - «притаптываем землю» (притопы) и т. д.
- 1) *«Танцевальный ринг»*. Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.
- 2) *«Торт-мороженое»*. Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед, представляя собой торт. На первом этапе «торт-мороженое» тает: с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук. На втором этапе происходит обратный процесс – «торт-мороженое» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук, и принимают исходное положение.

### 2. Танцевальные миниатюры:

- 1) *На развитие мягкости и выразительности рук:*

Дуют, дуют ветры в поле,  
 Чтобы мельницы мололи,  
 Чтобы завтра из муки  
 Напекли мы пирожки.

- 2) *Умение переставлять стопу с носка на пятку и комбинировать с перетопом:*

Носок – пятка, перетоп,  
 Носок – пятка, перетоп.  
 Вот какие молодцы –  
 Мы танцоры удалцы!

- 3) *Перенос тяжести тела с ноги на ногу – «маятник»:*

Вперёд –назад, вперёд-назад

Маятник качается.  
Влево-вправо, влево-вправо  
Детям очень нравится.

4) *Подскок:*

Скок, скок, скок, скок!  
Вот какой у нас подскок!  
Ножку дружно поднимаем  
И носочек книзу тянем.

5) *Шаг с полуприседанием:*

Шаг-присяду, шаг-присяду.  
Это танец я учу.  
Приседать я не устану.  
Я танцором стать хочу.

6) *Припадание:*

Припадаем, припадаем,  
Русский танец начинаем,  
Как лебедушки пльвём,  
Хоровод мы наш ведём!

7) *Моталочка:*

Я моталочку спляшу,  
Малым деткам покажу,  
Ножку правую сгибаю  
И быстрее выпрямляю,  
То же самое с тобой  
Повторим ногой другой.

8) *Гармошка:*

В нашем доме у Тимошки  
Есть красивая гармошка,  
Пятки вместе, носки врозь-  
Потанцуй, лениться брось.

9) *Шаг с притопом:*

Сух из лужи вышел гусь,  
Но и ты теперь не трусь,  
Шаг с притопом покажи,  
А потом беги, кружи.

10) *Галоп боковой:*

Гоп, гоп, гоп, гоп,  
Получается галоп.  
Пятка пятку догоняй-

Пятка пятку выбивай.

### **3. Игра с фитбольными мячами:**

- 1) Солнце встало из-за тучки,  
К вам протягивает ручки —  
Просыпайтесь, детвора,  
Вам вставать уже пора!  
Я согрею вас теплом,  
Своим ласковым лучом!  
Я, солнышко лучистое,  
Люблю играть с детишками.  
Поздороваться без слов  
Приглашаю всех мальцов!  
Поздороваемся:  
– глазками,  
– кивком головы,  
– ладошками,  
– пожатием руки,  
– с помощью улыбки.

А теперь скажем все вместе «Здравствуйте!»

- 2) Я ласкаю всех теплом,  
Я люблю наш светлый дом!  
Кузя-гномик, выходи,  
Нас массажу научи.

### **4. Усложненные упражнения партерной гимнастики:**

#### *11) «Бабочка»*

Руки поднимаются и обхватывают голеностопные суставы. Голова приподнимается. Ноги в коленях сгибаются. Руки поднимают ноги вверх, прогнувшись в спине. Руки отпуская ноги опускаются вниз в исходное положение

Пауза (отдых).

Упражнение укрепляет мышцы спины, икроножные мышцы, способствует выравниванию точек плеч, Развивает голеностопный сустав, ахиллесова сухожилия, пластичность. Гибкость спины.

И.п. – лежа на животе, ладони прижаты к полу, Подбородок на тыльной стороне рук, ноги вытянуты и плотно прижаты, стопы затянуты.

#### *12) «Гусеничка»*

Ладони плотно ведя по полу, доходят до уровня плеч, локти прижимаются к полу. Поднимание точек шейного отдела,

поясничного отдела и затем икроножного отдела от пола, становясь на полупальцы. Голова опускается вниз. Шаги на полупольцах до рук. Шаги на руках от ног. Опускание корпуса в исходное положение. Ладони вытягиваются вперед. Пауза (отдых).

Упражнение укрепляет мышцы спины, шейного отдела, икроножные мышцы. Способствует развитию голеностопного суставов и ахиллесова сухожилия. Формирует мягкость, пластичность в корпусе. И.п. лежа на животе, ладони прижаты к полу, вытянуты в перед, ноги вытянуты и плотно прижаты, стопы затянуты.

Следить: При поднимании корпуса голова и 3 точки находятся на одном уровне, до полного вытягивания рук, после голова опускается вниз, а поясничный отдел поднимается до упора. Шагаем на полупальцах. После усвоения упражнения можно перейти на ходьбу полной стопы. Колени при соприкосновении ног с руками максимально остаются затянутыми. Спина вытягивается оставаясь ровной.

13) *«Лягушка»*

Одновременное поднятие корпуса и ног. Поднятие корпуса, поясничный отдел находится на полу. Прогнуться в спине, голова поднимается вверх, тянется к поясничному отделу. Ноги поднимаются к голове. Медленное опускание корпуса в исходное положение. Медленное опускание корпуса и ног в исходное положение. Упражнение укрепляет мышцы спины, икроножные мышцы, способствует выравниванию точек плеч, Развивает голеностопный сустав, ахиллесова сухожилия, пластичность.

14) *«Крокодил»*

Медленное поднятие корпуса, поясничный отдел находится на полу. Прогнуться в спине, голова поднимается вверх, тянется к поясничному отделу. Медленное опускание корпуса в исходное положение. После усвоения упражнения музыкальный размер сменяется на 2ч. Упражнение укрепляет мышцы спины, икроножные мышцы, способствует выравниванию точек плеч, Развивает пластичность.

И.п. – лежа на животе, ладони прижаты к полу, находятся на уровне плеч, ноги вытянуты и плотно прижаты, стопы затянуты.

15) *Маховые движения положения лежа*

И.п. – лежа на животе. Подбородок на тыльной стороне плотно лежащих друг на друге рук . Ноги плотно прижаты друг к другу.

Маховые движения ног на верх, за спину (начиная по 2 раза – заканчивая по 16, по мере усвоения и выдержки учащихся).

Усложненный вид упражнения: Идет добавление работы корпуса (одновременное выполнение ног и корпуса).

## 5. Классический танец

### 1) *Demi plie u grand plie.*

Следим за мягкостью и непрерывностью plie, квадратом, подтянутой спиной, положением головы. На releve на п/п вырастаем на п/п так, чтобы чувствовалось напряжение икроножных мышц.

И.п. левым боком к станку. Муз. Раз. 4/4

Р -sion: 5 позиция, боком к станку и - рука приподнимается в сторону, выполняя nuance

1 – через подготовительную позицию поднимается в первую

И – открывается во вторую

2и – пауза

1т. – demi plie по 1 поз.

2т. – grand plie по 1 позиции

3т. – 1и2и -releve на полупальцы, рука поднимается в 3 позицию

3и4и – прогиб назад

4т. 1и2и – выпрямиться, опуститься с п/п, руку опустить во 2 позицию

3и4и – перейти во 2 позицию.

5-6 т. – demi и grand plie по 2 позиции

7т. 1и2и – нога в сторону на носок, правая рука в 3 позицию, голова к станку

3и4и – прогиб к станку

8т. – выпрямиться, закрыть ногу в 5 позицию.

9-10 т. – demi и grand plie по 5 позиции

11т. -1и2и – releve на полупальцы, пр.р. в 3 позицию

3и - прогиб назад

4и – выпрямиться

12т. 1и – опуститься с полупальцев, руку опустить во вторую позицию,

2 – сесть в demi plie

и – вскочить на полупальцы

3и – полуповорот к станку

4и – опуститься с полупальцев

13-14т. – demi и grand plie по 5 позиции

15-16т. – releve на полупальцы, пр.р. в 3 позицию, прогиб назад, выпрямиться опуститься с п/п, закрыть руку в подготовительное положение.

## 2) *Battement tendu*

Следим за соблюдением грамотности: натянутая стопа, колено; при движении ноги через *passé par terre* за прохождением ее через 1 позицию: за координацией движений головы и ног.

И.п. – 5 поз. Ног.

Муз.раз 2/4

1такт – *battement tendu* вперед

2такт – *battement tendu* с *demi plié* вперед

3такт – *battement tendu* в сторону

4такт – *battement tendu* с *demi plié* в сторону

5такт – *battement tendu* назад

6такт – *battement tendu* с *demi plié* назад

7такт – *battement tendu* в сторону

8такт – *battement tendu* с *demi plié* в сторону

9 такт

1и – *battement tendu* вперед, голова в сторону

2и – *passé par terre* назад, голова в сторону

10 такт

1и – *passé par terre* вперед, голова в сторону

2и – закрыть ногу в исходное положение, голова в сторону

11-12 такт – 2 *battement tendu* в сторону, голова *en face*.

13 такт

1и – *battement tendu* назад, голова в сторону

2и – *passé par terre* назад, голова в сторону

14такт

1и - *passé par terre* вперед, голова в сторону

2и – закрыть ногу в исходное положение, голова в сторону

15-16 такт – 2 *battement tendu* сторону, голова *en face*.

## 3) *Battement tendu jete*

По характеру исполнения – «выстрел». Контролируем высоту броска, не наклоняем корпус, при закрытии ноги колено не сгибается.

И.п. – 5 поз. ног

Муз.раз. 2/4

1-8 такты – *battement tendu jete* крестом по 2 раза

9-10 такты – 2 *battement tendu jete* вперед

11-12 такты – 2 *battement tendu jete* назад стоящей ногой сзади



13-16 такты – 4 battement tendu jete в сторону, начиная впереди стоящей ногой

4) *Demi rond u rond de jambe par terre*

Следим за выворотностью, натянутостью опорной и рабочей ноги.

Муз. Раз.  $\frac{3}{4}$

p-sion: preparations для rond de jambe par terre en dehors

1т. – rond de jambe par terre en dehors

2т. – rond de jambe par terre en dedans

3т. – закрыть ногу в 1 позицию

4т. – releve на п/п

5-8 такты – повторить комбинацию en dedans

9-10 такты – rond de jambe par terre en dehors

11-12 такты – rond de jambe par terre en dedans

13-16 такты – 1 port de bras

5) *Battement fondu*

Следим за коленом, которое должно быть направлено в сторону, точным положением ноги на sur le cou de pied, высотой открытия ноги назад, квадратом.

И.п. – 5 поз. ног

Муз.раз.  $\frac{2}{4}$

1-4 такты – 2 battement fondu вперед

5-8 такты – 2 battement fondu в сторону

9-12 такты – 2 battement fondu назад

13-16 такты – 4 battement fondu в сторону

6) *Battement frappe*

По характеру упражнение «ударное». Следим за коленом опорной ноги, не допуская его сгибания во время «удара».

И.п. – 5 поз. ног

Муз.раз.  $\frac{2}{4}$

1-4 такты – 4 battement frappe вперед

5-8 такты – 4 battement frappe в сторону

9-12 такты – 4 battement frappe назад

13-16 такты – 4 battement frappe в сторону

7) *Battement relevé lent*

Соблюдаем квадрат и следим за выворотностью ног.

Муз.раз. –  $\frac{4}{4}$

P-sion: 5 позиция, боком к станку

и – рука приподнимается в сторону, выполняя puance

1 – через подготовительную позицию поднимается в первую

И – открывается во вторую  
2и – пауза  
1-4т. – 2 battement relevé lent вперёд.  
5-8 т. – 2 battement developpe в сторону  
9-12т. – 2 battement developpe назад  
12-16т. – 2 battement developpe в сторону.

#### **6. Экзерсис на середине зала (классический танец)**

В комбинациях на середине следим за положением рук в позициях, устойчивостью, грамотным исполнением, координацией движений головы и ног.

##### *1) Demi plie u grand plie.*

Музыкальный размер 4/4.

И.п. – 1 позиция ног, руки в подготовительном положении.

Preparation: 1 такт 4/4

1и2и – открытие руки в первую позицию, взгляд в ладонь

3и4и – открытие руки во вторую позицию, голову повернуть в бок

1 такт 1и-2и – опуститься в demi plie;

3и4и – выпрямиться

2 такт 1и2и – 1и-2и – опуститься в grand plie;

3и4и – выпрямиться

3 такт 1и2и – releve на полупальцы, рука поднимается в 3 позицию

3и4и – пауза

4 такт 1и2и – опуститься с полупальцев, руку опустить во вторую позицию.

3и – открыть ногу в сторону на носок

4и – встать во вторую позицию ног.

6-8 такты – комбинацию исполнить по 2 позиции

9-12 такты – комбинацию исполнить по 5 позиции

13-16 такты – закончить комбинацию 2 port de bras

##### *2) Battement tendu.*

И.п. – ноги в 5 позиции. Музыкальный размер 2/4.

Preparation: 1 такт 2/4

1и – открытие рук в первую позицию, взгляд в ладонь

2и – открытие рук во вторую позицию, голову повернуть в бок

1-2 такт – 2 battement tendu вперед,

3-4 такт – 2 battement tendu в сторону,

5-6 такт – 2 battement tendu назад,

7-8 такт – 2 battement tendu сторону.

##### *3) Battement tendu jete.*

И.п. – 5 поз. ног. Муз.раз. 2/4

Preparation: 1 такт 2/4

1и – открытие руки в первую позицию, взгляд в ладонь

2и – открытие руки во вторую позицию, голову повернуть в бок

1-8 такты – battement tendu jete крестом по 2 раза

9-10 такты – 2 battement tendu jete вперед

11-12 такты – 2 battement tendu jete назад стоящей ногой сзади

такты – 4 battement tendu jete в сторону, начиная впереди стоящей ногой

#### 4) *Rond de jambe par terre*

И. п. – ноги в 5 позиции, руки в подготовительном положении. Музыкальный размер 4/4.

Preparation: 1 такт 4/4

1и2и – открытие рук в первую позицию, взгляд в ладонь

3и4и – открытие рук во вторую позицию, голову повернуть в бок

1-2 такты – 1 rond de jambe par terre en dehors

3-4 такты – 1 port de bras

5-6 такты – 1 rond de jambe par terre en dedane

8 такты – 1 port de bras

#### 5) *Battement fondu*

Музыкальный размер 4/4.

И. п. – ноги в 5 позиции, руки в под. положении.

Preparation: 1 такт 4/4

1и2и – открытие рук в первую позицию, взгляд в ладонь

3и – открытие рук во вторую позицию, голову повернуть в бок

4и – открыть ногу сторону на  $45^0$

1 такт – demi plie на опорной ноге, рабочая нога - условное sur le cou de pied

2 такт – рабочая нога вперед на  $45^0$ , опорную ногу выпрямить в колене.

Комбинация исполняется «крестом» по 1 разу в каждую сторону.

#### б) *Battement frappe*

Музыкальный размер 2/4.

И. п. – ноги в 5 позиции, руки в под. положении.

Preparation: 1 такт 4/4

1и2и – открытие рук в первую позицию, взгляд в ладонь

3и – открытие рук во вторую позицию, голову повернуть в бок

4и – открыть ногу в сторону на  $45^0$

1 такт

1и2и – sur le cou de pied,

3и4и – открытие ноги на 45°

Комбинация исполняется «крестом» по 2 раза в каждую сторону.

### 7) *Releve lents*

Музыкальный размер 4/4.

И. п. – ноги в 5 позиции, руки в подготовительном положении.

Preparation: 1 такт 4/4

1и2и – открытие рук в первую позицию, взгляд в ладонь

3и 4и – открытие рук во вторую позицию, голову повернуть в бок

1-2 такты – releve lents вперед, голова в сторону

3-4 такты – releve lents в сторону, голова en face

5-6 такты – releve lents назад, голова в сторону

7-8 такты – releve lents в сторону, голова en face

### 8) *Pas de bourre с переменой ног*

И.п. – 5 поз. ног, правая нога впереди

Муз.раз. 2/4

Preparation: 1 такт 2/4

1и – demi plie, открытие рук чуть в сторону,

2и – руки закрыть в повышенное подготовительное положение, сзади стоящую ногу снять на sur le cou de pied учебное сзади

1 такт 1 – переступить на левую ногу, правую снять на sur le cou de pied условное

и – шаг в сторону правой ногой

2 – подвести л.н. на sur le cou de pied условное

и – demi plie на л.н., пр.н. снять на sur le cou de pied учебное сзади

Повторить комбинацию 4 раза.

## 7. **Allegro (классический танец):**

Следим за мягкостью plie после прыжка. Сами прыжки должны быть легкими. Руки не «прыгать». Соблюдаем правило «показать – поменять».

### 1) *Temps sauté*

И.п. – 1 поз. ног. Муз.раз. 2/4

Preparation: 1 такт 2/4

1и – открытие рук чуть в сторону,

2и – demi plie, руки закрыть в подготовительное положение

1-4 такты – 4 прыжка по 1 позиции, закончить во вторую,

5-8 такты – 4 прыжка по 2 позиции, закончить в пятую.

### 2) *Changement de pied*

И.п. – 5 поз. ног. Муз.раз. 2/4

Preparation: 1 такт 2/4

1и – открытие рук чуть в сторону,

2и – *demi plie*, руки закрыть в подготовительное положение

1-8 такты – 8 прыжков

### 3) *Pas echappe*

И.п. – 5 поз. ног. Муз.раз. 2/4

Preparation: 1 такт 2/4

1и – открытие рук чуть в сторону,

2и – *demi plie*, руки закрыть в подготовительное положение

1т. – прыжок из 5 во вторую позицию, голова вправо

2т. – прыжок из второй в пятую, левую ногу закрыть впереди, голову повернуть налево

3т. – прыжок из 5 во вторую позицию, голова налево

4т. – прыжок из второй в пятую, правую ногу закрыть впереди, голову повернуть направо

Повторить прыжок 4 раза.

## 8. Современный танец. Композиции танца:

### 1) *Комбинация 1.*

Разучивание Сязок в стиле джаз-модерн. И.п. – полуприсед в стойке ноги вместе, спина округлена, руки согнуты, ладони на уровне талии. Такт 1: 1 – не сгибая ног, прогнуться в пояснице, ПР согнутую в сторону (предплечье вверх); 2 – вернуться в и.п.; 3-4 то же, с другой руки. Такт 2: 5 – шаг ПН в сторону в стойку ноги врозь, ПН слегка согнута, согнутую ПР в сторону (предплечье вверх), ЛР согнута, ладонь на уровне талии, таз отведен влево; 6 - приставить ЛН, и.п.; 7-8 повторить 5-6. Такт 3-4 то же, что такты 1-2, но с другой руки, с продвижением влево. Такт 5: 1 – сохраняя полуприсед в стойке ноги вместе, колени вправо, согнутые руки вправо (на уровне талии); 2 – перевести колени и руки влево; 3-4 повторить 1-2. Такт 6: 5 – сохраняя полуприсед, шаг ПН в сторону, стойка ноги врозь, колени вправо, согнутые руки вправо (ПР на уровне головы, ЛР – на уровне талии); 6 – перевести колени и руки влево; 7-8 повторить 5-6. Такт 7: И – прыжком поворот кругом в стойку; 1-4 повторить такт 6. Такт 8: И – прыжком поворот кругом в стойку ноги врозь; 5 – руки в стороны, предплечья вверх» 6 - полуприсед на двух ногах, спину округлить, голову наклонить вперед, предплечья опустить вниз; 7 – прогнуться в пояснице, ладони на бедрах, голова прямо; 8- и.п. (Повторить комбинацию 4 раза).

## 2) Комбинация 2.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Такт 1: 1-1 таз вправо, щелчок пальцами ПР; 2 - таз влево, щелчок пальцами ЛР; и – соединить руки над головой; 3 - наклон вперед, руки опустить между ног; 4 - вернуться в и.п. Такт 2: то же, такт 1, но 4 – упор стоя. Такт 3: 1 – мах ПР назад, поворот туловища направо; 2 – упор стоя; 3-4 то же другой рукой. Такт 4: 5 – выпад вправо с наклоном вперед, ЛР согнута, ладонью опирается о колено ПН, ПР назад; 6 – пружинящий наклон вперед с рывком ПР назад; 7-8 то же в др. сторону. (Повторить комбинацию 4 раза).

## 3) Комбинация 3.

И.п. – ноги врозь, стопы параллельно. Такт 1: 1 – скачок на ЛН, согнутую ПН в сторону, руки в стороны-вверх, ладонями вперед, пальцы в стороны; 2 – скачок на две ноги, согнутые руки в стороны; 3-4 то же с другой ноги. Такт 2: повторить такт 1. Такт 3: 1 – с поворотом налево скачок на ЛН, ПН согнутую назад, руки влево; 2 – скачок на ПН, согнутую ЛН назад, руки вправо; 3-4 продолжая поворот, повторить дв. счета 1-2. Такт 4: повторить такт 3. Такты 5-8: то же, но с другой ноги, поворот направо. (Повторить комбинацию 4 раза). Соединить последовательно комбинации 1,2,3.

## 9. Комбинации модерн. Композиции танца:

### 1) Комбинация 1.

И.п. 1-я позиция, руки обхватывают колени.

1-4 – Исполнить contraction.

5-6 – Исполнить curve.

7-8 – Исполнить 4 bangs по 1/8 такта.

1-4 – Исполнить 8 bangs по 1/8 такта.

5-6 – Выполнить «высвобождение», вернув торс и голову в вертикальное положение.

7-8 – Положение сохранить.

1-6 – Выполнить arch.

7-8 – Вернуться в исходное положение.

1-6 – Выполняется release.

7-8 – Вернуться в исходное положение и повернуть торс на 1/8 счета вправо в положение spiral.

Это упражнение комбинируется со всеми позициями ног в партере с положением spiral вправо и влево по всем позициям. Стопы принимают положение flex. Руки - положение contraction в позициях ног: zenz point, second и в 4-й.

Закончить комбинацию: выполнив bangs вдоль hoі в позиции zenz point.

2) Комбинация 2.

И.п. Frog position, руки обхватывают колени.

1-2 – Поднять пятки, вытягивая подъем, пальцы ног остаются на полу.

3-4 – Вернуть в исходную позицию.

5 – Вытянуть обе ноги по полу вперед, стопы flex, руки опускаются свободно, вдоль корпуса.

6 – Сохраняя положение ног вытянутое, стопы point.

7 – Сохраняя положение ног вытянутое, стопы flex.

8 – Вернуть ноги в исходное положение.

1 – Вытянуть правую ногу по полу вперед, стопа flex, правая рука опускается свободно, вдоль корпуса, левая рука остается на левом колене.

2 – Сохраняя положение правой ноги вытянутое, стопа выполняет point.

3 – Сохраняя положение правой ноги вытянутое, стопа выполняет flex.

4 – Вернуть правую ногу в исходное положение, правая рука возвращается на колено.

5-8 – Исполнить все с другой ноги.

1 -2 – Обе ноги, сохраняя стопы flex, открыть на second position.

3-4 – Стопы обеих ног исполняют point.

5-6 – Стопы обеих ног исполняют flex.

7-8 – Вернуть ноги в исходное положение.

1 – Вытянуть обе ноги по полу вперед, стопы flex, руки опускаются свободно, вдоль корпуса.

2 – Стопы исполняют point, одновременно ноги открываются на second position.

3 – Позиция second, стопы исполняют flex.

4 – Вернуться в исходную позицию.

5 – Обе ноги, сохраняя стопы flex, открыть на second position.

6 – Стопы исполняют point, одновременно ноги скользят по полу до положения zenz point вперед.

7 – Стопы исполняют flex.

8 – Вернуться в исходную позицию.

3) Комбинация 3.

И.п. Frog position, руки обхватывают колени. 1 -2 - Поднять пятки, вытягивая подъем, пальцы ног остаются на полу.

3-4 – Вернуть в и.п. 5-8 — Повторить.

1-2 – Правую ногу вытянуть вперед на высоту 25 градусов со стопой flex, правая рука свободна вдоль корпуса. 3-4 - Стопа правой ноги выполняет point. 5-6 - Стопа правой ноги выполняет flex.

7-8 – Правая нога и рука возвращаются в исходное положение.

1-2 – Правую ногу вытянуть вперед на высоту 25 градусов со стопой flex, правая рука свободна вдоль корпуса.

3-4 – По дуге правую ногу отвести вправо до второй позиции, опустив на пол, одновременно стопа выполняет point.

5-6 – По дуге правую ногу вернуть вперед на 25 градусов, одновременно стопа выполняет flex.

7-8 – Вернуть в исходное положение.

1-2 – Правую ногу вытянуть в сторону на высоту 25 градусов со стопой flex, правая рука свободна вдоль корпуса.

3 – По дуге правую ногу отвести вперед, опустив на пол в zenz point, одновременно стопа point.

5-6 – По дуге правую ногу вернуть в сторону на 25 градусов со стопой flex.

7-8 – Вернуть в исходное положение.