Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Конзаводская средняя общеобразовательная школа №2

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Протокол Педагогического совета  от 21.08. 2018 г. № 1 | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ Конзаводской СОШ №2  Титова Т.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ от 21.08. 2018 №150 |

Дополнительная общеобразовательная программа

«Грация»

направленность: социально-педагогическая

Возраст обучающихся:8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Шахбанова Сакинат Курбановна

педагог дополнительного образования

х.Камышев

2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа «Грация» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Закон об образовании РФ от 29.12.2012 г.№273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на: 01.01.2018 г.);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

- Закон об образовании в Ростовской области от 14.11.2013 г. №26-зс (с изменениями на: 06.05.2016 г.);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций РО, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для образовательных организаций дополнительного образования детей);

- Устав МБОУ Конзаводской СОШ №2 от 12.01.2015 г. №2

-Положение МБОУ Конзаводской СОШ №2 о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах от 27.08.2018 г. №165

--Программа дополнительного образования МБОУ Конзаводская СОШ №2 пр. от 21.08.2018 №150я

Общеобразовательная программа «Грация» является модифицированной программой социально-педагогической направленности, в основе которой лежат следующие авторские общеобразовательные программы: Мезенцева Т.Л., дополнительная общеобразовательная программа «В вихре танца» 2016 г., Курсова И.И. «Грация движения» 2015г.

*Направленность* дополнительной общеобразовательной программы: социально-педагогическая.

*Вид программы:* модифицированный.

*Уровень* дополнительной общеобразовательной программы: общекультурный (базовый).

*Отличительные особенности программы:*

Большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дает простор творческой фантазии для обучающихся.

Принципы обучения в танцевальном объединении:

- системность;

- целенаправленность;

- обучение – через творческую игру;

- успешность (каждый обучающийся должен знать, что он уникален и неповторим, получать задания, которые способен успешно выполнить).

*Актуальность*

В воспитании подрастающего поколения важная роль отводится искусству. Танец – это музыкально-пластическое искусство, синтез музыки и движения. Он естественен и присущ обучающимся так же, как само дыхание. Ритмика — один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки и ее характер, а также образы передаются в движениях. Ритмика - это радостное приобщение к миру танца. Постоянно стимулируется творческая самостоятельность обучающихся, используются различные варианты движений, игр, танцевальных этюдов.

В настоящее время ритмическое воспитание приобретает все большее значение, так как является массовым и доступным для всех.

За последние годы созданы и изданы многочисленные методические пособия по музыкально – ритмическому воспитанию, но специализированной программы по оказанию дополнительных услуг в рамках развития музыкально – ритмических способностей детей дошкольного возраста, к сожалению, нет. Поэтому, возникла необходимость в ее создании. Танец всегда был и остается любимым занятием обучающихся. Он и развивает, и развлекает. Через танец онипознают прекрасное, лучше понимают красоту окружающего мира.

*Цель программы*: Приобщать обучающегося к миру танца, воспитывать любовь и интерес к нему. Способствовать развитию музыкально — ритмических творческих проявлений обучающихся.

*Задачи:*

1. Развивать основы музыкальной культуры: обучить определять танцевальные жанры, понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие регистры; быстрый, средний, медленный темп; динамику музыкального произведения). 2. Учить изменять движения и направление движений в соответствии с формой музыкального произведения. 3. Развивать музыкальность, умение выражать содержание музыки в движении. 4. Развивать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений. 5. Формировать музыкальный вкус. 6. Формировать красивую походку, осанку, выразительность телодвижений, пластичность. 7. Формировать умения двигаться по - одному, парами, врассыпную, друг за другом. 8. Пробуждать интерес к танцевальному движению, к элементам классического экзерсиса. 9. Развивать исполнительское мастерство, интерес к хореографическому искусству. 10. Воспитывать интерес и любовь к танцевальной музыке разных национальностей. 11. Развивать художественно-творческие способности, инициативу при составлении танцевальных композиций.

*Адресат программы:* программа рассчитана на обучающихся возраста 8-9 лет.

*Объем программы:*

*Количество недель в учебном году:* 36 учебных недель.

*Количество часов в неделю:* 1 час.

*Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы:* 1 год.

*Формы организации образовательного процесса.*

*Формы обучения:* домашнее задание, игровые мероприятия, концертные выступления.

*Форма проведения занятий:* аудиторная, работа в парах, индивидуальная.

*Форма организации занятий:* всем составом объединения.

*Ожидаемые результаты освоения общеобразовательной программы:*

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они приобретают в процессе освоения учебного курса:

формирование у обучающегося ценностных ориентиров в области танцевального искусства;

формирование духовных и эстетических потребностей;

навыки самостоятельной работы в освоении танцевальных движений и танцевального искусства в целом.

*Метапредметные результаты* освоения курса обеспечиваются познавательными и коммуникативными учебными действиями, а также межпредметными связями с музыкой, литературой, историей…

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия |
| **Раздел 1. Азбука музыкального движения. (8ч)** | | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие. Развитие ритмического восприятия. | 2 | 1 | 1 |  | Аудиторная |  |
| 1.2 | Развитие музыкальности. | 3 | 1 | 1 | 1 | Аудиторная |  |
| 1.3 | Паузы в движении и их использование. | 3 | 1 | 1 | 1 | Аудиторная |  |
| **Раздел 2. Развитие пластики тела. (9ч)** | | | | | | | |
| 2.1 | Упражнения на осанку. | 3 | 1 | 1 | 1 | Аудиторная |  |
| 2.2 | Упражнения на растяжку. | 3 | 1 | 1 | 1 | Аудиторная |  |
| 2.3 | Упражнения на пластику. | 3 | 1 | 1 | 1 | Аудиторная |  |
| **Раздел 3: Танцевально-ритмическая гимнастика. (9ч)** | | | | | | | |
| 3.1 | Общее развивающие упражнения. | 4 |  | 2 | 2 | Аудиторная, работа в парах |  |
| 3.2 | Виды шага, бега, прыжков. | 2 | 1 | 1 |  | Аудиторная, работа в парах |  |
| 3.3 | Изучение позиций. | 3 |  | 2 | 1 | Аудиторная, работа в парах |  |
| **Раздел 4. Диско-танцы (8ч)** | | | | | | | |
| 4.1. | Итоговое занятие | 10 |  | 10 |  | Аудиторная |  |
| **Итого** | | 36 | 7 | 22 | 8 |  |  |
| **ИТОГО: 36 часов** | | | | | | | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие.**

*Теория:* Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу.

Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения.

*Практика:* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по

линиям, игра «Знакомство».

**Раздел 1. Азбука музыкального движения.**

*Теория*: Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер,

направления движения, степени поворота.

*Практика:* Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

**1.1. Развитие ритмического восприятия.**

*Теория:* Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

*Практика:* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и

музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**1.2. Развитие музыкальности.**

*Теория:* Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление обучающегося и поднимать уровень его общего культурного развития.

*Практика:* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Обучающимся предлагается вразброс танец, марш, песню, которые ледуют друг за другом, внезапно обрываясь. Обучающиеся должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**1.3. Паузы в движении и их использование.**

*Теория:* Виды музыкальных размеров танцев.

*Практика:* Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги : с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте

и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

**Раздел 2. Развитие пластики тела.**

*Теория:* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

*Практика:* Система специально разработанных упражнений на развитие

основных навыков по данной теме.

**2.1. Упражнения на осанку.**

*Теория:* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

*Практика:* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и

развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**2.2. Упражнения на растяжку.**

*Теория:* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о

линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

*Практика:* Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков

растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на

развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**2.3. Упражнения на пластику.**

*Теория:* Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений.

Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*Практика:* Работа по классическому экзерсису на полу (система движений

«пapтер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет, исправлять физические недостатки. На занятиях обучающиеся пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных

элементов путем комбинации их между собой.

**Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

*Теория:* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер,

направления движения, степени поворота.

*Практика:* Система специально разработанных упражнений на развитие

основных навыков по данной теме.

**3.1. Обще развивающие упражнения.**

*Теория:* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с

основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*Практика:* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по

специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

**3.2. Виды шага, бега, прыжков.**

*Теория :*Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

*Практика:* Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой

положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

**3.3. Изучение позиций.**

*Теория:* Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот,

половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

*Практика*: Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato . Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

**Раздел 4. Диско-танцы**

*Теория:* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

*Практика:* Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев.

Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

**Итоговое занятие.**

*Практика:* В конце проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Приложение 1. Упражнения для обучения.

На первом этапе обучения необходимо научить двигать отдельно каждой частью своего тела.

Голова. Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку. Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи. Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево). Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

Плечи. Движения плечами вверх-вниз.Обучающиеся должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей. Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча

вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания

ощущения растяжения. Движения плечами вперед-назад. Обучающиеся должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи. Корпус. Движение корпусом вперед-назад. Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия. На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч

рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...». При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед. На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И». Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох). Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков). Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение. Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока. Движение корпуса из стороны в сторону. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону. Общее требование: Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров. И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь обучающемуся должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене. Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

Упражнение 1. Исходное положение: стоя на четвереньках. Упражнение. Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

Примечание. Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

Упражнение 2.

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами. Упражнение. Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

Примечание. Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

Упражнение 3.

Исходное положение: стоя на четвереньках. Упражнение. Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение. Работа бедер вперед-назад. При движении вперед необходимо, чтобы обучающийся попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться. На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...» Работа бедер из стороны в сторону. При таком движениинужно, чтобы обучающийся пытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться. На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).Гибкость Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутрь и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;

- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем

(движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в

пястно-фаланговых суставах; - движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе. Упражнения для развития пассивной гибкости - Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам. - Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу. - Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног. - Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты. Упражнения для развития активной гибкости - Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногой. - Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада. - Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости. - Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела. Перенос веса тела. Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге. То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы обучающийся почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер). Куклы Папы Карло. Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскакать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не

шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны

в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

Приложение 3

Диско-танцы (описание) «Музыкальный» Играем на рояле, в погремушки, на барабанах, приглашение к танцу, шаг – пойнт, хлопки с поворотом (все по 8 счетов). «Стирка» «Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов).

**Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

- организация танцевальных конкурсов;

- участие в праздничных программах, концертах;

- проведение итогового занятия.

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Наличие наглядных и методических пособий, рассчитанных на стимуляцию творческой активности обучающихся (схемы, чертежи, специальная литература). Информационное обеспечение- аудио-, видео-, фото-материалы.

*Дидактические материалы:*

- разработки практических занятий;

- разработки тематических бесед, викторин, игр и конкурсов;

- конспекты итоговых и открытых занятий;

- видео и фотоматериалы;

- интернет-ресурсы.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.

2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.

3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.

4. Детский фитнес. М., 2006.

5. Пособие по ритмике для музыкальной школы. М., 2005.

6. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном

процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.

*Интернет-ресурсы:*

http://dance-composition.ru - сайт для учителей, студентов "Композиция и постановка танца"

http://dance123.ru/ - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.

http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured - официальный канал Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.

http://mariinsky.tv - медиавещание Мариинского театра. На сайте ведутся онлайн трансляции концертов, спектаклей. Mariinsky.tv содержит раздел видеоархив, включающий в себя видеоматериалы концертов, спектаклей, репетиций, интервью со звёздами балета, выдающимися хореографами, театральными деятелями.

http://www.horeograf.com/knigi - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).

http://video-dance.ru/ - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.

http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/ - уроки танцев онлайн.