

**АДМИНИСТРАЦИЯ БАГАНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЗНЕСЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ЛЕОНИДА ЧЕКМАРЁВА**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

«29» августа 2023г.,

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Вознесенской СОШ
имени Л. Чекмарёва



В.В.Капля

Приказ №68а-ОД от «29» августа 2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

Художественной направленности

Базовый уровень

«Народная хореография»

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Бештенова Елена Владимировна

Педагог дополнительного образования.

с. Вознесенка, 2023 год

1. Пояснительная записка

Танец—вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всеобщим его эволюционным развитием.

Направленность: дополнительная общеобразовательная программа «Народная хореография» (далее программа) имеет художественную направленность.

Актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучающихся в нашем селе. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении народного танца. Народный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Общеразвивающая программа «Народная хореография» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Новизна данной программы заключается в овладении воспитанниками хореографическим мастерством посредством изучения национальных традиций, культурой и обрядов, закладывающих нравственные основы в души подрастающего поколения, непрерывном творческом росте и создании атмосферы, в которой личность каждого воспитанника может полноценно формироваться. Обучение народно-сценическому танцу даёт возможность обучающимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев разных народов, сложность их темпов и ритмов.

Отличительные особенности: программы заключается в содержании занятий; направлена на формирование и развитие у обучающихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага.

Форма организации обучения: очная.

Объем и срок освоения программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Народная хореография» будет реализовываться в течение 1 года. Количество часов на освоение программы 180 часа в год. Прием обучающихся в группы добровольный. Группа формируется в составе до 15 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа и 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия 45 минут, перемена между занятиями 10 минут.

Адресат программы: программа рассчитана на подростков 10-15 лет. Прием в коллектив осуществляется на основе входного мониторинга. Посещать занятие могут как девочки, так и мальчики. 10-15 лет- это возраст перемен, противоречий и контрастов. Они уже не маленькие, но им еще очень далеко до того, чтобы стать взрослыми. Для таких детей характерен повышенный интерес к себе и к изменениям, происходящим в организме, в сознании. Развитие мальчиков и девочек настолько различно, что можно сказать, что они растут в параллельных мирах. Даже к объяснениям хореографических задач они относятся по-разному: девочки воспринимают объяснения, построенные на основе слухового восприятия и крайне чувствительны к интонациям, а для мальчиков важен показ движения, а не объяснение правил исполнения. Важно помнить, что мальчики и девочки по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нем

Цель программы: развитие творческих способностей обучающихся, посредством изучения основ хореографического искусства.

Задачи

Личностные:

1. Привить интерес к хореографическому искусству.
2. Воспитать творчески активную личность, стремящуюся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. Создать условия для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей.

Предметные:

1. Формирование универсальных учебных действий по предмету;
2. Формирование танцевальной культуры, освоение теории хореографических дисциплин;
3. Формирование навыков танцевальных движений;
4. Формирование навыков исполнения хореографических постановок на основе народного танца и участие в концертной и конкурсной деятельности.

Метапредметные:

1. Развить творческое мышление, воображение, фантазию.
2. Воспитать культуру здорового образа жизни;
3. Привить навыки работы в коллективе.

2. Учебный план

№ п/п	Тема	Часы			Форма контроля
		Всего	Теори я	Прак тика	
1.	Вводное занятие. (ТБ; Входной мониторинг)	2	2	-	Входное тестирование
2	Ритмическая разминка.	10	3	7	Педагогическое наблюдение
3	История хореографии.	3	3	-	Педагогическое наблюдение
4	Азбука танцевального движения	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5	Русский народный танец.	15	2	13	Викторина
6	Удмуртский народный танец.	10	1	9	Анкетирование
7	Татарский народный танец.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
8	Танцы народов Среднего Поволжья	33	3	30	Анкетирование
9	Танцы народов Европы	18	2	16	Анкетирование
10	Концертная деятельность	20	-	20	Наблюдение
11	Промежуточная аттестация	2	-	2	Зачёт
12	Постановочно-репетиционная работа	50	10	40	Педагогическое наблюдение
13	Итоговое занятие. Повторение изученного за год	3	1	3	Итоговый мониторинг
		180 часов	29	151	

Содержание программы

Вводное занятие (2)

Введение в образовательную программу.

Теория. Знакомство с обучающимися детского объединения. Проведение инструктажа по ТБ. Правила поведения во время занятий и на перерыве. «Дружить».

Практика. Игра «Давай»

Ритмическая разминка (10)

Теория. Прослушать изолированные удары; определить количество ударов.

Практика. Ходьба с вытянутого носка; ходьба на носочках; ходьба на пяточках.

История хореографии (10)

Теория. Анализ своеобразия хореографического искусства как особой формы художественной деятельности.

Азбука танцевального движения (4)

Теория. Раскрыть понятия «мелодия» и «движение», «темп», «размер».

Практика. Маршировка в ритме музыки в разных ракурсах.

Русский-народный танец (15)

Теория. Понятие русского-народного танца.

Практика. Постановка корпуса в 1-й позиции; разучивание положений рук; разучивание движений «Русский ход».

Удмуртский народный танец (10)

Теория. Понятие удмуртского танца.

Практика. Знакомство с основными элементами танца. Постановка танца

Татарский народный танец (10)

Теория. Познакомить обучающихся с танцевальной культурой этого народа.

Практика. Познакомиться с основными элементами танца.

Танцы народов Среднего Поволжья (33)

Теория. Структура обучения представлена практическим разделом, который знакомит обучающихся с танцевальной и музыкальной культурой. Развитие техники и выразительности исполнения.

Практика. Комбинации и основные элементы танца, эмоциональная окраска данного танца; переходы и рисунки; развитие пластики тела.

Танцы народов Европы (18)

Теория. Знакомство с характерными особенностями народных танцев. Беседы об истории, быте и национальной культуре народа. Характерные черты исполнения танца.

Практика. Изучение и отработка народных движений танца.

Концертная деятельность (20)

Практика. Выступление на концертах

Промежуточная аттестация (2)

Практика. Выполнение заданий, проверка полученных знаний.

Постановочно-репетиционная работа (50)

Теория. Общая характеристика народного танца. Быт, обычаи народа.

Практика. Прослушивание музыки, постановка танцевальных номеров.

Итоговое занятие (3)

Теория Подведение итогов работы детского объединения. Поощрение лучших воспитанников.

Практика. Выступление с отчетным концертом.

Планируемые результаты программы

В результате реализации программы у обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

1. Сформировался интерес к хореографическому искусству.
2. Сформировалась творчески активная личность, стремящаяся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. Созданы условия для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей.

В результате реализации программы обучающиеся будут знать (предметные)

1. Сформировались универсальных учебных действий по предмету;
2. Созданы условия для формирования танцевальной культуры, освоение теории хореографических дисциплин;
3. Обучились навыкам танцевальных движений;
4. Сформировались навыки исполнения хореографических постановок на основе народного танца и участие в концертной и конкурсной деятельности.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь (метапредметные)

1. Развилось творческое мышление, воображение, фантазию.
2. Воспитали культуру здорового образа жизни;
3. Обучились навыкам работы в коллективе.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Народная хореография» проводятся в специально оборудованном кабинете.

Материально-техническое обеспечение:

столы, стулья, организована рабочая зона, компьютер, дидактический, методический материал,

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.

Кадровое обеспечение. Обучение по данной программе может осуществлять один педагог. Программу базового уровня реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику хореографии, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности обучающихся.

Информационные источники (ссылки)

<https://www.horeograf.com/publikacii/osnovnye-etapy-postanovki-xoreograficheskogo-nomera.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=z69b25Hg5Uo>

https://yandex.ru/video/preview/?text=урок%20как%20выучить%20уличный%20танец&path=yandex_search&parent-reqid=1652370206611477-10216417139991752224-sas3-0987-577-sas-l7-balancer-8080-BAL-6228&from_type=vast&filmId=9898749266761220475

Формы аттестации. За период обучения по программе обучающиеся получают определенный объём знаний, умений и навыков. Формами подведения итогов реализации программы, контроля деятельности, отслеживания и фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов являются участие детей в различных конкурсах, в воспитательных мероприятиях, в открытых занятиях.

Также проводится входной (входное тестирование), промежуточный (викторина; анкетирование; зачет; педагогическое наблюдение) и итоговый мониторинг, после изучения каждого раздела проводится контрольное занятие.

Оценочные материалы. Оценочные материалы позволяют определить достижения обучающихся за учебный год.

Формы контроля:

Все накопленные навыки в процессе в процессе обучения отслеживаются и реализуются в следующих формах деятельности: выступление на концертах, мероприятиях; дальнейший выбор воспитанниками своей будущей профессии. Для определения планируемого результата проводится входной контроль (сентябрь) для

определения уровня подготовки учащихся, текущий контроль (декабрь) и промежуточная аттестация обучающихся (май). (Приложение 4)

Педагогические технологии. Личностно-ориентированные технологии используются для развития индивидуальных познавательных способностей на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Коллективная форма работы применяется для проведения конкурсов, таким образом, создаются условия развития личностных возможностей обучающихся, включая формирование его рефлексивного мышления и собственного мнения.

Дидактические материалы. Дидактические материалы представлены в приложении 7 (Игры на развитие чувства ритма; упражнения)

Методические материалы.

В образовательном процессе предполагается применение **методов:** *объяснительно-иллюстративный* – обучающегося воспринимают и усваивают готовую информацию; *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности; *частично-поисковый* - участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;

индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

групповой - организация работы по группам; *коллективно-групповой* - выполнение заданий группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение; *в парах* - организация работы по парам;

индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями показательных выступлений, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Формы организации учебного занятия

По способу организации учебного процесса наиболее используемыми формами являются традиционное занятие и репетиция. Также используются такие формы как свободная репетиция, концерт.

Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Грамоты Дипломы Журнал Анкеты Тестирование	Конкурсы, фестивали Праздники Концерты Зачеты

Рабочая программа воспитания 2023-2024 уч.год.

Цель – создание условий для самоопределения и социализации обучающихся, организация тесного взаимодействия родителей с танцевальным коллективом.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Направления воспитания

- 1.Гражданско-патриотическое воспитание
2. Формирование духовно-нравственных качеств
3. Воспитание семейных ценностей

Планируемые результаты.

1. Развили личность обучающегося, с позитивным отношением к себе, способному вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир; развитие его субъективной позиции;
2. развили систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. Поспособствовали умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. сформировали и спродагандировали здоровый образ жизни

Формы воспитания. Для развития эстетического воспитанию используются следующие формы : по количеству воспитанников (индивидуальные, групповые, коллективные);

По частоте использования (традиционные, нестандартные).

Методы воспитания. Метод убеждения, упражнение, пример, поощрение, наказание.

Календарный план воспитательной работы

№ пп	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1.	Экскурсия по с. Вознесенка	Гражданско-патриотическое воспитание	Развитие интереса к малой Родине, формирование положительной мотивации к учебной	сентябрь	Бештенова Е.В.

			деятельности.		
2	Известные танцевальные коллективы Новосибирска	Формирование духовно-нравственных качеств	Формирование у детей любви к истории и культуре своего края.	Октябрь	Бештенова Е.В.
3.	День матери «Милая мама» Концертная программа.	Воспитание семейных ценностей	Поддержка традиции бережного отношения к женщине, матери, семье.	ноябрь	Бештенова Е.В. Зам. Директора по ВР
4.	Программа, посвященная, Дню Защитников Отечества	Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование у детей патриотического сознания, любви к Отечеству, своему народу и готовностью к защите Родины.	февраль	Бештенова Е.В.
5	Легенды Новосибирского балета.	Формирование духовно-нравственных качеств	Формирование у детей любви к истории и культуре своего края.	Февраль	Бештенова Е.В.
6.	Праздничная программа «Для милых дам»	Воспитание семейных ценностей	Воспитание уважения к женскому труду и роли женщины в семье, а также развитие творческого потенциала обучающихся.	март	Бештенова Е.В.
7.	Районный конкурс хореографиче	Формирование духовно-нравственных	Формирование у детей патриотического сознания, любви к	Апрель-май	Бештенова Е.В.

	ского мастерства «Путь к мечте»	ценностей.	истории и культуре своего отечества		
8.	Митинг у Монумента Славы, посвященного 9 мая. Праздничный концерт.	Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование у патриотического сознания, социализация	май	Зам. директора по ВР, ст. вожатая, Бештенова Е.В.

Алгоритм учебного занятия:

- Организационная часть;
- определение и разъяснение цели занятия;
- воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы;
- сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения;
- практическая работа обучающихся под руководством педагога;
- обобщение и оценка выполненной работ.

Нормативные документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р.
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по НП "Образование" 07.12.2018 г., пр.№ 3).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изм. от 30.09.2020).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ / Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (вступает в силу с 1.09.2022).
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения Вознесенской средней общеобразовательной школы имени Леонида Чекмарёва (утвержден Постановлением администрации Баганского района Новосибирской области от 19.04.2018 г. № 261).

Литература

Для педагога:

1. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие /Л.В. Бухвостова,/ Н.И. Заикин, //С.А. Щекотихина./ - Орел, 2018
2. Боголюбска, М.С./ Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. - Москва, - 2019
3. Боголюбска, М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. - Москва,- 2018
4. Вакулова, А.Д., /Бутин. И.М./ Развитие физических способностей детей. - Ярославль,- 2017
5. Волков, Б. С. Психология младшего школьника: Учебное пособие / Б. С. Волков/ Москва, -2017
6. Григорович Юрий Фотоальбом. «Планета», - 2018
7. Громов, Ю.И./ Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе. - СПб,- 2019
8. Громова, Е.Н. / Из воспоминаний педагога-репетитора. Как я работала с детьми. - СПб,- 2017
9. Громова, Е.Н./ Образцы детских танцев из классических балетов. - СПб,- 2017

10.Зарипов, Р.С./ драматургия и композиция танца: взгляд из зрительного зала. – Новосибирск, -2017

Для детей и родителей:

1. Асафьев, Б./ О балете. – издательство «Музыка»., -2017
2. Ваганова, А.Я. /Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2019
3. Васильева, Т.К. /Секрет танца. - Спб.«Диамант», 2018
4. Громов,Ю.И./ Воспитание танцем. – СПб, 2020
5. Дункан,А./ «Моя жизнь»,- 2019
6. Крэйн Уильям//Психология развития человека. 25 главных теорий. - СПб «Прайм-Еврознак», -2017

Приложение 1

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год реализации программы	1 год
Начало учебного года	1 сентября
I учебный период	9 недель
II учебный период	8 недель
III учебный период	11 недель
IV учебный период	8 недель
Продолжительность учебного года	36 недель

Приложение 2

Календарный учебный график

№	Наименование раздела и темы занятий	Всего часов	Дата		Место проведения	Форма контроля
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие. Теоретические занятия. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях хореографии. Гигиенические требования к занятиям.	2	01.09.2023		Танцевальный класс	Входной мониторинг
2	Ритмическая разминка Позиции ног: пять прямых.	3	05.09.		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
3	Ритмическая разминка. Позиции ног: пять	3	07.09.		Танцев	

	свободных				альный класс	Педагогическое наблюдение
4	Ритмическая разминка. Позиции ног: две закрытые Позиции и положения рук: семь позиций	3	08.09.		Танцевальный класс	Анкетирование
5	Ритмическая разминка. Движение руками	1	11.09.		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
2	Русский народный танец. Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».	3	13.09.		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
3	Русский народный танец. Раскрывание и закрывание рук: - одной руки, - двух рук, - поочередные раскрывания рук, - переводы рук в различные положения.	2	15.09.		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
4	Русский народный танец. Поклоны: - на месте без рук и с руками, - поклон с продвижением вперед и отходом назад.	3	18.09		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
5	Русский народный танец. Притопы: - одинарные (женские и мужские), - тройные. - Перетопы тройные. Простой (бытовой) шаг: - вперед с каблука, - с носка.	3	20.09		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
6	Простой русский шаг: - назад через пальцы на всю стопу, - с притопом и продвижением вперед, - с притопом и продвижением назад. Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.	2	22.09		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
7	«Переменный шаг»: - с притопом и продвижением вперед и назад - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад	2	25.09.		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
8	Присядки (для мальчиков) Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям. Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям.	2	27.09		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение

9	Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону	2	29.09		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
10	Удмуртский народный танец. (музыкальный размер 2/4) Положения рук и ног Основной ход Концовочная дробь	3	02.10.		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
11	Боковой шаг с приставкой. Дорожка боковая с переступаниями Дорожка плетеная Дробные выстукивания	2	04.10.		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
12	Ковырялочка в воздухе и соскок Ковырялочка в повороте	2	06.10.		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
13	Присядка с хлопком Присядка с ударом. Маятник	3	09.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
14	Татарский народный танец. (музыкальный размер 2/4) Положения ног и рук. Основной ход. Припадание.	4	11.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
15	Упадание. Переступания на каблук и полупальцы. Боковые шаги.	3	13.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
16	Хлопки в ладоши. Поворот с подскоком на одной ноге. Гармошка. Присядка	3	16.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
17	Татарский народный танец. Постановка танца «Мастерицы»	2	18.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
18	Постановка танца «Мастерицы»	2	20.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
19	Постановка танца «Мастерицы»	2	23.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
20	Постановка танца «Мастерицы»	2	25.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение

					класс	наблюдение
21	Постановка танца «Мастерицы»	2	27.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
22	Белорусский народный танец Положения рук: - положение рук в сольном танце, - положение рук в массовых и парных танцах, - подготовка к началу движения.	3	30.10		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
23	Притопы одинарные. - Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте. - тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции. - Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.	3	01.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
24	Основной ход - Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед. - Тройные притопы с поклоном. - Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону	3	03.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
25	Отработка рисунка танца	1	06.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
26	История хореографии	2	08.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
27	Упражнение у станка. Упражнение у станка: Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.	3	10.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
28	Приседание. Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям (музыкальный размер 3/4, 4/4): - полуприседания (demi-plie), - полное приседание (grandplie)	2	13.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
29	Приседания по прямым и открытым позициям, с переводом ног указанными приёмами (музыкальный размер 3/4, 4/4)	2	15.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение

30	Позиции ног. Упражнения с напряженной стопой (battementstendus) из 1-й прямой позиции на каблук (музыкальный размер 3/4, 4/4):	3	17.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
31	Позиции ног с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге, с полуприседанием в исходной позиции.	3	20.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
32	Упражнение «Веребочка»	2	22.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
33	Упражнение «Веребочка»	2	24.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
34	Элементы русского-народного танца. Поочередное раскрытие рук (приглашение) (музыкальный размер 2/4, 4/4). - Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и 4-ю и 5-ю позиции - Бытовой шаг с притопом - «Шаркающий шаг»: ❖ каблуком по полу, ❖ полупальцами по полу	3	27.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
35	«Переменный шаг»: ❖ с притопом и продвижением вперед и назад; ❖ с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижение вперед и назад - «Девичий ход» с переступанием - Боковое «припадание» ❖ с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги, ❖ с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги	3	29.11		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
36	Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону. - Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на ребро или носок каблука. На месте и с отходом назад.	2	01.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
37	«Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. - «Веребочка»: ❖ с двойным ударом полупальцами, ❖ простая с поочередными переступаниями,	2	04.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение

	❖ двойная с поочередными переступаниями					
38	«Ковырялочка» с подскоками - «Ключ» простой на подскоках. - Дробные движения: ❖ простая дробь на месте, ❖ тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед,	2	06.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
39	Простая дробь полупальцами на месте, дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.	2	08.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
40	Опускание на колено на расстояние стопы от опорной ноги (музыкальный размер 4/4): - из 1-й прямой позиции, - с шага, лицом к станку.	2	11.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
41	Растяжка из 1-й прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (музыкальный размер 3/4, 4/4).	2	13.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
42	Хлопки и хлопучки (для мальчиков): - удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону, - фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу,	2	15.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
43	Поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади, - по голенищу сапога спереди крест-накрест. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).	2	18.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
44	Удмуртский танец (музыкальный размер 2/4) Переменный шаг.	3	20.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
45	Отработка рисунка танца	2	22.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
46	Отработка рисунка танца	2	25.12		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение

					класс	наблю дение
47	Отработка рисунка танца	2	27.12		Танцев альный класс	Педаго гическо е наблю дение
48	Марийский народный танец. (музыкальный размер 2/4) Положения ног и рук. Старинная дробь.	2	08.01.20 24		Танцев альный класс	Педаго гическо е наблю дение
49	Ёлочка боковая. Двойной притоп. Боковой ход с каблука.	2	10.01		Танцев альный класс	Педаго гическо е наблю дение
50	Шаг с подскоком. Присядка-мячик Ход на полупальцах.	2	12.01		Танцев альный класс	Педаго гическо е наблю дение
51	Постановочно-репетиционная работа	2	15.01		Танцев альный класс	Педаго гическо е наблю дение
52	Постановочно-репетиционная работа	2	17.01		Танцев альный класс	Педаго гическо е наблю дение
53	Постановка танца «Костяника»	2	19.01		Танцев альный класс	Педаго гическо е наблю дение

54	Постановка танца «Костяника»	2	22.01		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
55	Постановка танца «Костяника»	2	24.01		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
56	Постановка танца «Костяника»	2	26.01		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
57	Постановка танца «Боярыня матрешка»	2	29.01		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
58	Постановка танца «Боярыня матрешка»	2	31.01		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
59	Постановка танца «Боярыня матрешка»	2	02.02		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
60	Итальянский танец. Элементы танца: - Положение ног и рук характерное для танца. - Движения рук с тамбурином: ❖ удары пальцами и тыльной стороной ладони, ❖ мелкие непрерывные движения кистью	3	05.02		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение

	«трель».					
61	Скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте, с продвижением назад).	3	07.02		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
62	Шаг с ударом носком по полу <ul style="list-style-type: none"> ❖ с полуповоротом корпуса с продвижением назад, ❖ с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад. Бег тарантеллы (pasemboites) на месте и с продвижением вперед	3	09.02		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
63	Шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pasdallonne). -Перескоки с ноги на ногу.	3	12.02		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
64	Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте. Соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест другой.	3	14.02		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
65	Выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по 1-й позиции прямой в испанском характере	3	16.02		Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
66	Концертная деятельность	20			Танцевальный класс	Педагогическое наблюдение
67	Промежуточная аттестация	2			Танцевальный класс	Педагогическое

					класс	наблю дение
68	Итоговая аттестация.	3			Танцев альный класс	Педаго гическ ое наблю дение
	Всего	180 часов				

Приложение 3

Входной мониторинг

Цель диагностики – проследить динамику развития и рост мастерства учащихся. Диагностический контроль даёт возможность определить уровень мотивации выбора и устойчивости интереса, воспитанности учащихся, творческих способностей, отношение к трудовой деятельности. Входная диагностика на начальном этапе дает возможность педагогу подобрать оптимальный объем учебного материала, определить точки роста учащихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, музыкальность, гибкость, растяжка, прыжок, память.

Критерии оценки: низкий, средний и высокий уровень хореографических данных.

Результаты первичной диагностики фиксируются в диагностической карте.

Диагностическая карта приёма детей

№	Фамилия, ИМЯ	Координация	Музыкальность	Гибкость	Растяжка	Прыжок	Память
1							
2							

Критерии оценивания:

1. Координация

Ребёнку предлагается простое упражнение на координацию – 16 прыжков с соединением ног и синхронным опусканием рук вниз, затем соединить ноги, руки раскрыть в стороны.

Низкий уровень - ребёнок не может скоординировать ноги и руки во время всего упражнения.

Средний уровень - ребёнок координирует руки и ноги на первых 8 прыжках.

Высокий уровень - ребёнок хорошо координирует ноги и руки во время всего упражнения.

2. Музыкальность

Ребёнок должен пройти по кругу под музыку марша, не сбиваясь с ноги, точно в такт музыки.

Низкий уровень - ребёнок не может пройти в такт музыки.

Средний уровень - ребёнок иногда сбивается с ноги во время упражнения.

Высокий уровень - ребёнок не сбивается с ноги во время всего упражнения.

3. Гибкость

Ребёнок должен согнуться как можно сильнее вперёд и перегнуться назад, не сгибая колен.

Низкий уровень - ребёнок не может достать пальцами до пола, гнётся назад на 25 градусов.

Средний уровень - ребёнок достаёт пальцами до пола, гнётся назад на 45 градусов.

Высокий уровень - ребёнок достаёт ладонями до пола, гнётся назад на 90 градусов.

4. Растяжка

Ребёнок должен как можно сильнее растянуться на продольный и поперечный шпагат. У станка проверяется уровень поднятия ноги (шаг) вперёд, в сторону, назад.

Низкий уровень - ребёнок не достаёт до пола около полуметра, у станка не может поднять и подержать ногу на 45 градусов.

Средний уровень - ребёнок не достаёт до пола 10 сантиметров, у станка поднимает и держит ногу на 90 градусов.

Высокий уровень - ребёнок свободно растягивается на шпагат, у станка поднимает и держит ногу на уровне более 90 градусов.

5. Прыжок

Ребёнок должен сделать 16 прыжков как можно выше.

Низкий уровень - ребёнок отрывается от пола на 5 сантиметров.

Средний уровень - ребёнок отрывается от пола на 10 сантиметров.

Высокий уровень - ребёнок отрывается от пола на 20 –30 сантиметров.

6. Память

Ребёнку предлагается простое упражнение, которое он должен запомнить и повторить: 4 шага на месте, 4 хлопка.

Низкий уровень - ребёнок не может запомнить и повторить упражнение с третьего раза.

Средний уровень - ребёнок запоминает и повторяет упражнение со второго раза.

Высокий уровень - ребёнок запоминает и повторяет упражнение с первого раза.

Результаты диагностики фиксируются в диагностической карте.

Упражнения подбираются педагогом с учётом возраста ребёнка. Старшим детям можно дать задания более сложные.

Приложение 4

Итоговая диагностика

1. Комплекс ОФП:

- пресс – 10 раз;
- сила спины – 10 раз;
- касание прямыми ногами за головой – 15 раз;
- «Пушинка» удержание ног 10 счётов;
- прыжки на скакалке с прямыми ногами – 20 раз (без остановки).

2. Музыкально-ритмическая координация: проверка знаний музыкальных жанров (полька, вальс, марш), прослушивание различных музыкальных отрывков, которые дети должны определить на слух и продемонстрировать своё умение двигаться в соответствии с музыкой.

Тест-практикум по теме «Музыкальные размеры»

Цель: Выявить уровень знания музыкальных жанров и музыкальных размеров (2/4, 3/4, 4/4).

1. Проигрывается часть музыкального произведения.
2. Дети должны правильно двигаться в соответствии с музыкой.
3. Каждый ребёнок называет жанр и музыкальный размер конкретного отрывка.
4. По заданию педагога каждый воспитанник просчитывает музыкальный размер

Приложение 5

Методическая разработка урока по народно-сценическому танцу на тему:

«Русский народный танец»

Продолжительность: 45 минут.

Место проведения: класс хореографии

Тип урока: урок изучения нового материала.

Вид урока: урок с элементами беседы

Цель- создание условий для формирования этно-эстетической, духовно-нравственной личности учащегося на уроке народно-сценического танца

Задачи:

Образовательные: - приобрести знания о правилах и приемах исполнения русского народного танца, сформировать практические знания и умения движений русского народного танца, с применением ИКТ.

Развивающие: -развить познавательный интерес к русскому народному танцу, богатить опыт ребенка разнообразием ритма и пластики русского танца.

Воспитательные: -воспитать личностные качества: чувство патриотизма, национальной гордости, трудолюбия, чувство эмоциональной выразительности, художественного вкуса.

Формы работы:

-беседа

-просмотр наглядного материала

-слушание русской народной музыки

-просмотр русских народных танцев(презентация)

-выполнение практических заданий.

Формы контроля:

-практический показ у станка

-практический показ на середине зала

-тестирование

Методы контроля:

-групповой

-индивидуальный, в чередовании с групповым

Оформление, оборудование, инвентарь:

1. Урок проводится в оборудованном аудиотехникой в зале с музыкальным центром, доской для наглядных пособий, телевизором, ноутбуком, зеркалами, хореографическим станком.

2. Аудиозаписи, CD диски.

-Русские танцевальные мелодии

3. Презентация

-DVD(Русские народные танцы)

4. Карточки с изображением видов русского народного костюма (мужского, женского), русских народных промыслов, русских народных инструментов.

План урока

1. Вводная часть. Поклон. 2мин.
2. Экзерсис у станка. 10 мин.
3. Объяснения нового материала (теоретическая часть) 15мин.

4. Практическая часть (танцевальная лексика русского народного танца- «ковырялочка», «моталочка», «гармошка». 10мин.
5. Проверка и закрепление знаний и умений учащихся. 5мин.
6. Домашнее задание: Нарисовать русский костюм. Составить кроссворд на тему русского народного танца. 1 мин.
7. Подведение итогов. 1 мин.

Ход урока: «Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть на уроке. Мы все спокойны, добры и приветливы. Все готовы к уроку. Все внимательными, активными и доброжелательными к друг другу.

1. **Вводная часть.**Звучит марш Ю. Чичкова

Дети исполняют по кругу зала танцевальный шаг, шаг на полупальцах, шаг на пятках, бег. Строятся в линейки по 4 человека.

Выполняют мужской и женский поклон. После перестраиваются на станок, каждый ученик занимает свое место.

2. **Учебно-тренировочная часть.** Народно-сценический экзерсис у станка.

- Приседание

-Упражнение на развитие подвижности стопы

-маленькие броски

-подготовка к «веревочке»

3.**Объяснение нового материала.**

Педагог: Ребята, как вы думаете, сколько на свете танцев?

Учащиеся:ответы детей.

Педагог: А разве кто-нибудь их считал, да и возможно ли это?Ведь каждый народ создает танец всякий раз, когда хочет полнее ощутить жизнь,выразить свою печаль и радость!

Посмотрите, народные танцы являются в разных уголках мира: испанец пляшет не так как швейцарец, не так как немец и француз.

У одного танец говорящий, у другого танец бесчувственный.

У одного танец бешенный, разгульный, а у другого спокойный.

Откуда же родилось такое разнообразие танцев? Оно родилось из характера народа, его жизни и образа занятий – так писал русский писатель Н.В.Гоголь.

Русский танец родился в крестьянской среде. Зеленый луг, лесная опушка, деревенская околица- вот т сцена. Чарующая картина открывалась глазами тех, кому удавалось наблюдать сельский праздник с его танцами и хороводами.

Педагог: Зарождение танцев и музыки на Руси относится к глубокой древности. В селе Мартыновка на Киевщине найдено несколько литых пляшущих фигурок, относящихся к 6 веку.В древнем искусстве славян неразрывно сочетались музыка, слово и танец. Древнейшими народными плясками на Руси были пляски-игры, изображающие трудовые процессы и приурочены были к календарным

языческим праздникам. «Семик»-посев» «Спожинки» -сбор урожая, »Коляда» - зимний праздник.

Национальная одежда- это своеобразная книга, из которой можно много узнать о традициях, обычаях и истории своего народа. Одежда каждой области России имела свои орнаменты, излюбленные цвета, отделку, формы и фасоны.

Северорусский костюм. Главной и самой известной частью этого костюма является сарафан. Его носили и в будни, и в праздники, изготавливались из холста, крашенных и фабричных тканей, шелка, парчи.

Мягкие плавные линии сарафана, которые как бы струились при движении, женщин называли лебёдушкам. Завершал костюм головной убор. Головные уборы были чрезвычайно разнообразны и всегда четко делились на девичьи и уборы замужней женщины. Основными частями мужской одежды как сейчас , так и в старые времена являются рубаха и штаны. Без рубахи не мог обойтись ни крестьянин, ни князь, ни горожанин, ни селянин. Отличалось лишь качество материала и отделки. Праздничную одежду расшивали цветным шелковыми нитями. Штаны заправлялись в сапоги или носились с лаптями.

О богатстве и многообразии русского народного танца говорят красивые хороводы и кадрили, виртуозные и лихие пляски. Помните, как в народных поговорках говорится» ногам работа – душе праздник», плясать – душу открывать».

Видеоролик («Праздничная плясовая» исполняет ансамбль танца «Берёзка»)

Педагог: Среди обрядовых игр песенно-танцевального характера огромное место принадлежит хороводам. Первые русские хороводы были посвящены Солнцу и как в подражании форме солнечного диска хороводы строились по кругу.

Педагог: Хороводы очень разнообразны в своих построениях. Каждый рисунок хоровода имеет своё название, например, «воротца», «карусель», «колонна», «корзиночка». Но основной формой построения большинства хороводов является круг. В различных областях России хороводы имеют разные названия: «карагод», «каравод», «улица», «городок». Поэт Державин в стихотворении «Русские девушки» показать необычайную выразительность и эмоциональную силу этого танца. Но самым большим его достоинством поэт считал его скромность и благородство.

А теперь поговорим о русской кадрили. Русская кадриль ведет свою историю от французской кадрили, элементы которой появились в России благодаря солдатам русской армии, которые побывали за границей во время войны с Наполеоном. Но в России кадриль не только претерпела большие изменения, а некоторые кадрили сочинялись заново. Кадриль в отличие от других плясок, имеет своеобразное построение, четкое деление на пары. Так существует» Круговая», «Квадратная», «Линейная» кадриль. Названия фигур кадрили разнообразны: «Проходочка», «Крутея», «Девки на расхват».

Видеоролик (DVD) «Кадриль» исполняют Т. Навка и М. Башаров).

Педагог: Русский народный танец исполнялся под своеобразный оркестр, в состав которого входили: гармонь, балалайка, деревянные ложки, свирели, трещотки, колокольчики.

Мы сейчас познакомились с вами с истоками русского танца. Ответьте мне на вопрос?

«Что характерно для исполнения русского танца. Какова манера исполнения русского танца?»

Учащиеся: скромность, благородство, размах, ловкость, жизнерадостность, кокетство, величавость.

Педагог: Правильно. А теперь, постройтесь на середину зала по линейкам. Сейчас мы познакомимся с танцевальной лексикой русского танца, которая очень разнообразна. Это: «Веревочка», «моталочка», «ковырялочка», «подбивка», «гармошка», «припадание», «дробушечка», «хлопушки», «присядки», «вращения-крутки». (Учащиеся разучивают танцевальные движения-«моталочка», «гармошка», «ковырялочка»).

Русский танец мощный пласт русского народного творчества. Он не только отражал жизнь, раскрывал душу народа, но и делил с ним судьбу, прокладывая себе путь к признанию. Сегодня, вы только получили начальное представление об этом танце, но возможно это поможет вам сделать первые шаги в освоении хореографического русского народа.

А закончить наш урок, мне хочется словами известной русской балерины Лидии Лопуховой «Мы, русские, прирожденные танцоры - это у нас в крови.»

5. Проверка усвоения нового и материала, закрепление знаний и умений.

(учащимся предлагается ответить на следующие вопросы.)

-Кто такие скоморохи?

-Какие виды женского русского костюма вы знаете?

-Расскажите о мужском русском костюме.

-Какие существуют жанры русского танца?

-Какие русские народные инструменты входят в состав русского народного оркестра?

-Какие движения русского танца вы знаете?

6. Домашнее задание.

1) Нарисовать мужской и женский народный костюм.

Педагог: Молодцы, ребята! Вы сегодня хорошо поработали, были активны и внимательны.

Приложение 6

Тест по истории хореографического искусства

1. Балет и его композитор. Чайковский:

а) «Лебединое озеро» +

б) «Дон Кихот»

в) «Петрушка»

2. Балет и его композитор. Стравинский:

а) «Дон Кихот»

б) «Петрушка» +

в) «Золушка»

3. Балет и его композитор. Минкус:

а) «Петрушка»

б) «Золушка»

в) «Дон Кихот» +

4. Балет и его композитор. Прокофьев:

а) «Золушка» +

б) «Лебединое озеро»

в) «Дон Кихот»

5. Автор книги «Письма о танце и балетах»:

а) Дюпре

б) Марсель

в) Новерр +

6. Первый балет П.И. Чайковского:

а) Спящая красавица

б) Лебединое озеро +

в) Щелкунчик

7. Как называется в балете танец включающий в себя двух участников:

а) па-де-катр

б) па-де-труа

в) па-де-де +

8. Во время какого народного праздника происходит действие балета «Петрушка»:

а) Масленица +

б) Ивана Купала

в) Рождество

9. Целая группа танцевальных номеров следующих друг за другом:

а) кордебалет

б) либретто

в) дивертисмент +

10. В честь какого французского балетмейстера, теоретика и реформатора назван Международный День танца:

а) Дюпре

б) Новерр +

в) Марсель

Приложение 7

Игры для развития чувства ритма

«Прогулка»

Ход игры.

Придумать небольшой рассказ: Девочка Оля пошла гулять на улицу. Она спустилась по лестнице. Увидела на улице подружек, поиграла с ними в мяч. Но вдруг на небе появилась туча, закрыла солнышко, и пошёл дождь. Сначала это были маленькие редкие капли, а потом начался сильный ливень. Загремел гром, девочка Оля испугалась и убежала домой. Но скоро дождь кончился, выглянуло солнце, дети обрадовались и выбежали на улицу.

«Индец»

Ход игры.

Ведущий (вождь) отстукивает ритм (посылает указ) детям (своим индейцам), дети повторяют (индейцы отвечают своему вождю). Можно выбрать вождем ребёнка. Указ можно давать по кругу или выборочно каждому ребёнку.

Тренировочные упражнения.

“Миксер”. Исходное положение: стоя, прямые руки со сжатыми кулаками вытянуты вперед. Вращаем кулаками на себя, работает запястье. Затем к вращению кулаками подключаем вращение локтями в ту же сторону. Работают запястья и локти. Далее присоединяем к запястьям и локтям плечевые суставы. Таким образом, три пары суставов – запястья, локти, плечи работают одновременно в одном направлении. Далее упражнение выполняется в том же порядке, но в противоположном направлении.

“Пружина”. Исходное положение: стоя, прямые руки вытянуты в стороны – вверх, ладони, находящиеся чуть выше плеч, смотрят вверх, пальцы натянуты. Ладони максимально далеко отводим назад пружинящими движениями.

Вариант. Наклониться вперед. Прямые руки за спиной собраны в “замок”. Пружинящими движениями отводим прямые руки вверх.