

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СНЕЖНЯНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №42»**

РАССМОТРЕНА

На заседании методического
объединения воспитателей

Протокол

От «27» августа № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР Болвачева Н.Н.

«27» августа 2022г.

**Рабочая программа
руководителя студии танца «Бриз»**

на 2022-2023 учебный год

**Кружок рассчитан на возраст
детей: 6-9 лет (доп.1-3 класс).
Программа рассчитана на 4 часа
в неделю.
Общий объём - 136 часов.**

**Составитель рабочей программы:
Балас П.Э.**

**Снежное
2022 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310.
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи».
- Образовательной программы танцевальной студии «Элегия» Автор Наумова Аляна Юрьевна - руководитель студии «Элегия» МУДО «ГДДДЮТ им. В.Г.ДЖАРТЫ».
- Рабочей программы студии танца «Бриз»/ авт. Балас П.Э.

1.Направленность программы.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Направленность данной программы – художественная (хореография).

Программа направлена на :

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.
- формирование у воспитанников танцевальных навыков.

Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в объединении как практических и теоретических основ изучения хореографии, так и различных направлений хореографии, а так же занятий по актёрскому мастерству и акробатике, что позволяет формировать физические данные детей и артистизм как взаимосвязанную целостность.

Программа по хореографии работает в трёх направлениях:

Основой для изучения хореографического искусства является *классический танец*, который все же переплетается с современным танцем. При его изучении выделяют следующие разделы урока: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, кросс (передвижение в пространстве) комбинация или импровизация.

Классический танец – вырабатывает академизм упражнений веками выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

Эстрадный танец. Присутствует на первых годах обучения, переплетаясь в постановках с современными направлениями. В этом стиле можно бесконечно варьировать, сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента обучающихся, максимально выявляя индивидуальные возможности каждого.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения (методика исполнения и выразительности языка танца, теория о происхождении классического балета, современных направлений хореографии, знание французской и английской терминологии, знание танцевального этикета, великие имена в истории становления хореографического искусства)

3. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для формирования танцевальной культуры, посредством изучения современных направлений в хореографии.

-развитие физического потенциала обучающихся для выполнения танцевальных композиций в различных жанрах хореографии.

-формирование условий для разностороннего развития индивидуальных особенностей личности обучающихся посредством изучения различных направлений в хореографии.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, народная стилизация, современный эстрадный танец)
- обучить технике выполнения классического и современного экзерсиса
- обучить практическому применению теоретических знаний.

Развивающие:

- способствовать развитию умственной и физической работоспособности
- сформировать приёмы сценической выразительности и актёрского мастерства
- способствовать развитию интереса к миру танца.

Воспитательные:

- воспитать культуру личности обучающегося средствами хореографического искусства
- сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения; социально ориентировать обучающихся, помочь их становлению в обществе; эстетическое воспитание посредством хореографии; формирование творческой личности
- воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;
- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу;
- профессионально ориентировать старшеклассников.

4. Особенности программы.

Предполагаемая учебная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Обучение проводится в 3 этапа:

Первый этап – освоение азов ритмики, азбуки музыкального движения, азов классического танца.

Второй этап – совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, освоение репертуара историко-бытовых и массовых бальных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Этим этапом можно завершить так называемый танцевальный всеобуч для некоторых категорий детей. Те же из них, которые проявили интерес и способности к отдельным хореографическим жанрам, выразили желание продолжить своё образование, могут перейти к третьему этапу обучения.

Третий этап – предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определённые способности к танцу. Занятия здесь становятся профессионально ориентированными. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, обучающиеся активно осваивают репертуар. Педагог на этом этапе осуществляет самостоятельные постановки, либо прибегает к помощи специальной литературы и видеоматериалов.

5. Способы проверки ожидаемых результатов.

Педагогический контроль предполагает такие виды как: текущий, промежуточный, итоговой годовой.

Текущий контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия в январе, задачами являются выявить уровень освоения обучающимися программы за полугодие, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля могут быть просмотр и анализ, тестирование, отчет фиксируется в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

6. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Образовательная программа включает следующие формы:

-городские, республиканские творческие конкурсы хореографических коллективов.

Результаты освоения образовательной программы отслеживаются через каждого обучающегося в соответствии со списочным составом группы.

Система оценивания результатов предполагает три вида оценки: высокий, средний, низкий.

7. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе;

методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала);
- иллюстративный (просмотр видео и наглядных материалов);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога).

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести);

- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в выученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Важное место в осуществлении данной программы отведено наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальная (1-3 человека)
- групповая;
- малые группы (4-10 человек).

Методы контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

- контрольные задания
- контрольные вопросы
- самооценка
- участие в выступлениях и конкурсах
- урок самооценок

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия по следующим формам:

- участие в открытых занятиях
- вопросник по программе
- контрольное упражнение
- концерт
- беседа
- соревнование
- участие в мероприятиях
- участие в родительских собраниях
- участие в конкурсах и фестивалях.

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия.

Теоретико-методологической основой разработки программы являются основы педагогической практики таких авторов как:

Т. Барышниковой (азбука хореографии)

А.Я. Вагановой (основы классического танца)

Мэтт Мэттокс (основы джаз-модерна)

Марта Грэхэм, Д. Хамфри. (техника преподавания современных направлений хореографии).

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Дети, поступая в творческое объединение, могут обладать какими-либо минимальными знаниями в области хореографии или не иметь таковых. Обучающиеся познакомятся с правилами поведения в танцевальном коллективе, структурой проведения занятий. Смогут выполнять разминку (комплекс тренировочных упражнений) под музыку. Овладеют навыками выполнения классического экзерсиса на середине зала. Смогут выполнять простейшие акробатические элементы, и упражнения для развития эмоциональности и актерского мастерства, а так же овладеют специальной терминологией.

Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения крупной формы («Времена года» П.Чайковского, «Картинки с выставки» М.Мусорского, произведения Прокофьева, Д. Кобалевского и др.);

- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность, восторг и т.д., уметь в слове выразить характер движений, подбирать точные эпитеты;

- развитие способности различать жанр произведения плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) - и выразить это в соответствующих движениях

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом с ускорением и замедлением;

бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички» и т.д.), а также высокий, широкий, острый, с остановками, пружинящий;

прыжковые движения – разнообразные сочетания прыжков на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), подскок «легкий» и «сильный», на скакалке и др.;

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;

Имитационные движения – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях).;

Плясовые движения – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические

виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг и др.

Развитие умений ориентироваться в пространстве:

- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг,
- становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны,
- самостоятельно выполнять перестроения и уметь их моделировать на плоскости листа бумаги.

Развитие творческих способностей:

- умение описывать словами музыкальный образ и содержание музыкального произведения;
- развитие умений сочинять несложные танцевальные движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям;

Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов: умения быстро менять направление и характер движения, мгновенно реагируя на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения;
- развитие произвольного внимания, воли, способности координировать слуховое представление и двигательную реакцию в соответствии с тонкими нюансами звучания музыки;
- развитие музыкальной и двигательной памяти, мышления (умения сравнивать, анализировать характер мелодии, движения, выражая это в суждениях);
- развитие эмоциональной сферы и умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- развитие способности к эмпатии - умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным – персонажам песен, музыкальных пьес и других произведений;
- воспитание стремления и умения обучать музыкальным движениям детей младшего возраста, придумывать для них комплексы упражнений для зарядки и игры;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения со сверстниками и детьми младшего возраста; формирование чувства такта;
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять все правила самостоятельно, без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие	1	2	3
1.1	Правила техники безопасности			
1.2	Правила поведения в классе			
1.3	Знакомство с коллективом, структурой занятия			
2	Азбука музыкального движения (Фигурная маршировка, маршировка с перестроением, шаги в образах, круг-полукруг)	1	24	25
3	Ритмика (Мелодия и движение, темп, выделение сильной доли)	1	26	27
4	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости, выворотности, эластичности мышц и связок.	2	30	32
5	Основные акробатические элементы и трюки. («Мостик» из положения лежа. «Колесо»)	1	16	17
6	Разучивание хореографических этюдов.	2	30	32
	Всего в году	8	128	136

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
I четверть			
1	Вводное занятие	1	02.09
2	Правила техники безопасности	1	03.09
3	Правила поведения в аудитории.	1	04.09
4	Знакомство с коллективом, структурой занятия. Сбор анкет и документации, предусмотренной нормативными актами.	1	05.09
5	Азбука музыкального движения. Мелодия и движение.	1	09.09
6	Азбука музыкального движения. Темп.	3	10.09 11.09 12.09
7	Азбука музыкального движения. Музыкальные размеры.	2	16.09 17.09
8	Азбука музыкального движения. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.	3	18.09 19.09 23.09
9	Азбука музыкального движения. Правила и логика построений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево.	3	24.09 25.09 26.09
10	Азбука музыкального движения. Правила и логика построений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево.	2	30.09 01.10
11	Азбука музыкального движения. Соотнесение пространственных построений с музыкой.	2	02.10 03.10
12	Азбука музыкального движения. Такт и затакт.	1	07.10
13	Азбука музыкального движения. Такт и затакт.	1	08.10
14	Азбука музыкального движения. Такт и затакт.	1	09.10
15	Музыкально – пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки.	4	10.10 14.10 15.10 16.10
16	Музыкально – пространственные упражнения: шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.	3	17.10 21.10
17	Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые).	2	22.10 23.10
18	Пространственные музыкальные упражнения: продвижение на углах, с прыжком (вправо и влево).	3	24.10 04.11 05.11
II четверть			
19	Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно.	4	06.11 07.11

			11.11 12.11
20	Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно.	3	13.11 14.11 18.11
21	Фигурная маршировка с перестроениями: продвижения по кругу (внешнему и внутреннему).	3	19.11 20.11 21.11
22	Фигурная маршировка с перестроениями: звездочка, конверт.	3	25.11 26.11 27.11
23	Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.	4	28.11 02.12 03.12 04.12
24	Танцевальные шаги в образах (оленья, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички).	3	05.12 09.12 10.12
III четверть			
25	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости, выворотности, эластичности мышц и связок.	12	11.12- 13.01
26	Упражнения сидя на полу	5	14.01- 21.01
27	Упражнения лежа на спине	5	21.01- 28.01
28	Упражнения лежа на боку	5	29.01- 05.02
29	Упражнения лежа на животе	5	06.02- 13.02
30	Основные акробатические элементы и трюки.	3	17.02 18.02 19.02
31	Мостик из положения лежа	7	20.02- 03.03
32	Колесо	7	04.03- 16.03
33	Разучивание хореографических этюдов.	2	17.03 18.03
IV четверть			
34	Осваивание простейших элементов танца, на базе изученного материала	15	30.03- 22.04
35	Постановка хореографических этюдов исходя из полученных знаний обучающихся и физиологических особенностей детей	15	23.04- 19.05

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие

Правила техники безопасности

Правила поведения в аудитории.

Знакомство с коллективом, структурой занятия. Сбор анкет и документации, предусмотренной нормативными актами.

Азбука музыкального движения. Ритмика

Теория. Мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика построений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика. Музыкально – пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо и влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт. Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах (оленья, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички). Выделение сильной доли.

Посредством основных элементов ритмики – естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементов художественной гимнастики, хореографии, а так же игровых упражнений, ребята учатся выражать характер, темп, ритмические особенности и строение музыкального произведения.

Занятия ритмикой направлены на то, чтобы улучшить общую координацию, внимание, состояние нервной системы, речь, коммуникативность у учащихся.

Партерная гимнастика

Теория. Партерная гимнастика для детей и взрослых – это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку, упражнений лежа на животе. Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

Практика.

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Круговые движения стопами;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты. Натягивание носков в направлении к себе и от себя;

-И.п. сидя на полу, ноги вытянуты, стопы сокращены(натянуты на себя). Разведение ног в первую позицию и обратно.

-То же с натянутыми носками.

-И.п. носки натянуты, поочередное поднятие ног вверх с акцентом «мизинец вниз, пятка вверх»

-И.п. Стопы соединить и подтянуть к себе, т.н. «бабочка». Выворачиваем пятки наружу, помогая руками.

-И.п. то же. Поочередно выпрямляем ноги, выворачивая пятку наружу.

- И.п. «бабочка», руки вытянуты вверх в «замке». Медленно на 4 счета наклон вниз, удерживая спину прямо и вернуться в исходное положение

- И.п. то же. Наклониться вниз и удержать корпус в таком положении на 8 счетов, медленно вернуться ви.п.

- И.п. Сидя, ноги широко открыты в сторону. Круговые наклоны «к правой ноге, посредине, к левой» и обратно. Повторить цикл 4 раза

- И.п. лежа на спине. Медленно разводим ноги в сторону и ведя носками по полу отводим их за голову. И так же возвращаемся назад. В дальнейшем, ноги за головой согнуть и опустить колени на пол

- И.п. то же. Руки прямые за головой на полу. Поднять корпус, удерживая спину прямо, руки отвести в сторону, ноги через поперечный шпагат назад, корпус удерживаем над полом. Вернуться так же в исходное положение. Данное упражнение выполняется детьми основного уровня обучения

- И.п. то же. Корпус приподнять над полом, руки впереди. Отрываем ноги от пола и прямыми подтягиваем к корпусу. Возвращаемся в и.п. В зависимости от уровня обучения повторить 5-40 раз. Хорошо физически развитые дети в дальнейшем во время упражнения стараются до конца не опускать на пол ноги и спину

- И.п. лежа на спине, ноги вверх и широко в стороны, приподнимаем корпус и тянемся руками вперед, удержаться в таком положении 8-16 счетов

- И.п. то же. Поочередные махи ногами.

- И.п. то же. Поочередное удерживание ноги в поднятом положении с помощью противоположной руки, в дальнейшем без помощи

- То же проделать лежа на правом боку, работая левой ногой; на левом боку, работая правой ногой.

- И.п. лежа на животе. Стопы сокращены и разведены в первую позицию. Поочередное поднятие ног вверх, сохраняя выворотное положение

- И.п. то же. Отрываем от пола правую ногу - левую руку и удержаться в таком положении на 4 счета, повторить с другой рукой – ногой

- И.п. то же. Поочередное отведение колена в сторону, стремиться пятку удерживать на полу

- И.п. то же. Медленное подтягивание ног в «лягушку» и возвращение в и.п.

- И.п. то же. Руки вытянуты за головой. Отрываем ноги, руки и голову от пола, смотрим в низ. Удерживаемся в таком положении на 8 счетов

- И.п. то же. Руки за головой в «замке», локти отводим назад. Поднимаем плечи и грудь над полом, смотрим в низ. Выполняем максимально возможно количество раз.

-И.п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

-И.п. то же. «Корзиночка» Руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Раскачиваемся вперед-назад.

-И.п. стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

-И.п. сидя, колени поджать к груди, обхватить их руками. Перекатиться на спину, прижав подбородок к коленям и вернуться в и.п. («бамбуковый мишка»).

Основные акробатические элементы и трюки

На данном этапе выполняются мостик из положения лежа, колесо. Правила выполнения акробатических элементов, безопасное выполнение трюков.

Разучивание хореографических этюдов

В данном разделе дети осваивают простейшие элементы танца, на базе изученного материала, педагог ставит хореографические этюды исходя из полученных знаний обучающихся и физиологических особенностей детей.