

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по хореографии для первых классов, была составлена на основе авторской программы по хореографии для 1-х классов, Е.Н. Лопатниковой, 2011 г., в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Цель программы: разностороннее развитие лицеистов, расширение объема знаний и умений в области одного из направлений физической подготовки, обеспечение духовно-нравственного развития.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей 6-7 лет. Продолжительность учебного года в первом классе – 33 недели. Учебный год разбит на 5 периодов с промежуточными каникулами. Режим пятидневной учебной недели, продолжительность урока – 40 минут, наполняемость классов – 25 человек. Общее количество часов за год- 33.

Новизна программы заключается в том, что впервые проанализировав множества различных источников и направлений деятельности (спортивная аэробика, ритмика в школе), применяемых в своих занятиях элементы хореографии была составлена авторская программа по хореографии для 3, 4 классов, включившая в себя аспекты эстетической подготовки (воспитание понимания и различия красивого, изящного в движениях, пластике тела), ОФП (развитие физических качеств), психологической (умение преподнести себя перед людьми, перебороть неуверенность в своих силах и возможностях), специальной подготовки (освоение минимума танцевальной грамоты, включение в творческую деятельность по составлению танцевальных связок, развитие ловкости, координации и устойчивости).

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов (В.Ф. Ломейко, В.И. Лях и др.).

Наиболее благоприятный период для целенаправленного развития гибкости. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. У детей и подростков это качество развивается почти в два раза эффективней, чем в старшем школьном возрасте. В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. Период с 11-12 лет считается периодом максимального развития двигательных координационных способностей ребенка к выработке новых двигательных программ.

Цель программы: разностороннее развитие лицеистов, расширение объема знаний и умений в области одного из направлений физической подготовки.

Задачи:

- 1) воспитание дисциплинированности, эстетических качеств, творческой активности, уважения друг к другу, чувство коллективизма, раскрепощенности и уверенности в собственных силах;
- 2) ознакомление с различными танцевальными направлениями;
- 3) развитие двигательных способностей и физических качеств (координации, гибкости, точности, силы, ловкости, скоростно-силовых качеств);
- 4) ознакомление с различными подходами выполнения физических упражнений (под музыку, под счет, за счет смены ритмического рисунка);
- 5) привитие ребенку необходимых навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- 6) улучшение общего самочувствия занимающихся, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Развиваемые компетентности:

При освоении программы основной упор делается на информационную и коммуникативную компетенции, т.к. занятия хореографии направлены не только на индивидуальную работу занимающихся, но и коллективную, что и является фактором способствующим сплочению коллектива, общению и установлению связей между детьми (дружеских или деловых).

Планируемые результаты обучения:

По итогам прохождения программы занимающийся должен:

- 1) знать особенности выполнения всех изученных технических элементов (прыжки, повороты и т.д.);
- 2) уметь правильно и целостно выполнять технические элементы, изученные за учебный год;
- 3) уметь применять практические навыки в повседневной жизни (перепрыгнуть лужу, увернуться от ветки, пройти по бордюру и не упасть в лужу и т.д.);
- 4) стать личностью, которая не боится выступать на публике, чувствует себя уверенно, раскрепощено.

Методы и методические приемы обучения

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С помощью такого метода решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод. Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Основные приемы и формы организации учебной деятельности:

Формы работы - урочная, с использованием крупных форм занятий (занятия относительно продолжительные по длительности), соревновательных (с определением победителей и мест, физической и технической подготовленности).

Формы организации на занятии: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Типы занятий, на которых будет осуществляться изучение курса

комбинированный, занятия по разучиванию нового материала, на закрепление и совершенствование полученных знаний.

Формы и методы контроля:

Контрольные нормативы:

По мере разучивания практического материала на каждом занятии проводится контроль упражнений на равновесие, упражнений на ловкость и координацию. В соответствии с освоённостью материала ставятся оценки. А по окончании цикла проводится итоговый контроль танцевальных соединений того или иного танцевального направления. Теоретический раздел оценивается в форме беседы или защиты рефератов на тему, соответствующую циклу.

Использование здоровьесберегающих технологий в курсе

Темы, связанные со здоровьем освещены в начале каждого цикла, на первых двух уроках. Материал дается в виде теоретического материала с обратной связью в форме диалога с детьми.

При составлении программы за основу была взята структура урока в школе. Занятие по хореографии условно делят на три части: вводно-подготовительную, основную и заключительную. ВПЧ составляет 20% от общего времени занятия, ОЧ- 60-65% и ЗЧ- 15-20%. Занятие рассчитано на 40 минут. ВПЧ подразумевает под собой пробуждение всех систем организма и подготовка его к предстоящей работе в основной части занятия. Переход основной части в заключительную характеризует понижение физиологической кривой пульса (ЧСС), связанной с переходом всех систем организма на режим покоя и восстановления, что свидетельствует о правильности распределения нагрузки на занятии.

ВПЧ включает различные общеразвивающие упражнения с использованием инвентаря (скакалки, мяча, обруча, палочек, гимнастических ковриков). Каждое упражнения выполняется по 6-8 раз, с тенденцией к 10-12 разам.

Основная часть включает элементы танцевальных направлений (спортивного танца, латины, рок-ин-ролла, «уличного танца»), упражнения на развитие устойчивости и равновесия, координационных способностей и силового компонента. Заключительная часть содержит в себе комплексы упражнений на расслабление, растяжку мышц.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по хореографии являются:

- умения самостоятельно подобрать и выполнить движения, танцевальные связки, в соответствии с поставленной задачей учителем;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей (разучивание танца, взаимодействие с партнером или в коллективе);
- умение доносить информацию (в виде ответа на поставленный вопрос или диалога между учителем и учениками) в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ХОРЕОГРАФИЯ»

Программа «Хореография» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой физического воспитания школьников. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

Целью данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- ❖ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ❖ совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения танцевальным движениям;
- ❖ развитие интереса к занятиям хореографии, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- ❖ формирование общих представлений о культуре движений;
- ❖ воспитание организованной, гармонически развитой личности;
- ❖ воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету;
- ❖ сформирование умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- ❖ формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитание культуру движения.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 ч): в 1 классе – 99 ч, во 2 классе – 102 ч, в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час проводится по программе «Хореография», утвержденной на заседание методического совета школы. Данная рабочая программа для 1 класса рассчитана на 33 ч., на 1 год обучения (по 1 ч в неделю).

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Хореография» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоения социальной роли обучающего;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
- социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценить собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты обучения

По итогам прохождения программы занимающийся должен:

- 1) знать особенности выполнения всех изученных технических элементов (прыжки, повороты и т.д.);
- 2) уметь правильно и целостно выполнять технические элементы, изученные за учебный год;
- 3) уметь применять практические навыки в повседневной жизни (перепрыгнуть лужу, увернуться от ветки, пройти по бордюру и не упасть в лужу и т.д.);
- 4) стать личностью, которая не боится выступать на публике, чувствует себя уверенно, раскрепощено.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ХОРЕОГРАФИЯ»

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Предметом обучения хореографии в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по хореографии является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Физическая культура («хореография»). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, утренняя гимнастика до занятий, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и танцевальные движения различных видов направлений, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Танцевальные направления: «латина», «рок-н-ролл», «спортивный танец», «современный танец».

Прыжки с поворотами, «казачок», в группировке, ноги врозь, в складку ноги врозь, на двух ногах и т.д.

Равновесия: боковое равновесие, «кольцо», ласточка, боком, на носках, в шпагате, вертикальное.

Повороты: простой на двух ногах, в ласточке, поворот с прямой ногой, в кольцо и т.д.

Оценка эффективности занятий

Эффективность занятий оценивается в соответствии с освоенностью материала, устойчивым интересом к занятиям, в регулярном посещении и в проявлении инициативности и творческой активности на занятиях.

«Звездочка» - при выполнении технического элемента в полной координации, без ошибок; танцевальной связки в точной последовательности в соответствии с поставленной задачей (в соответствии с мелодией музыки, под счет) и хорошо поставленной пластикой тела.

«Флажок» - при выполнении элементов с небольшими погрешностями, недочетами (носки не натянуты, колени слегка согнуты, не высокий прыжок и т.д.); танцевальной связки с изменением последовательности в одном моменте, или при «угловатой» или «жесткой» пластике.

«Треугольник»- при выполнении технических элементов с нарушением их структуры, со средней степени ошибками (сгибание ног в коленных суставах менее 170 гр, носки на себя), танцевальной связки с изменением последовательности в 2 и более моментах, не попадание в музыку, раскрытие поставленной задачи не полное.

Контроль за занимающимися осуществляется по внешним признакам (по цвету кожных покровов, точности выполнения, потоотделению, координации, сконцентрированности внимания, жалобах на усталость, болезненность и плохое самочувствие).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел учебного предмета, количество часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающихся	Универсальные учебные действия
Цикл 1. (8 ч) Цикл 2. (8 ч) Цикл 3. (6 ч) Цикл 4. (6 ч) Цикл 5. (6 ч)	Выполнение различных комплексов ОРУ с предметами или без них (с мячами, скакалками, гимнастическими палками и т.д.).	На каждом занятии дети закрепляют и совершенствуют свои навыки по предмету "хореография". Каждый цикл они знакомятся с новым материалом практических заданий, осваивают	- умения самостоятельно подобрать и выполнить движения, танцевальные связки, в соответствии с поставленной задачей учителем; - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со

	<p>Выполнение поворотов, прыжков, равновесий, Упражнения на координацию и ловкость, гибкость, силу. Танцевальные движения различных видов танцев.</p>	<p>техническую, практическую и психологическую сторону совершенствования техники выполняемых упражнений. Обучаются самостоятельно проводить танцевальную разминку, индивидуально и коллективно работать, учатся различать ошибки друг у друга при разучивании нового материала, помогать и подсказывать друг другу при возникших затруднениях. Обучаются красиво и пластично двигаться, управлять своими эмоциями, слушать и слышать музыку, двигаться в ритм музыки.</p>	<p>сверстниками в достижении общих целей (разучивание танца, взаимодействие с партнером или в коллективе); -умение доносить информацию (в виде ответа на поставленный вопрос или диалога между учителем и учениками) в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p>
--	---	---	--

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- Стенка гимнастическая;
- Скамейки гимнастические;
- Палки гимнастические;
- Скакалки гимнастические.
- Мячи волейбольные;
- Маты гимнастические;
- Магнитофон;
- Музыкальные диски;
- Рулетки измерительные;
- Аптечка медицинская.

Тематическое планирование 1 класс (базовый уровень)

п/п	Дата, класс		Тема урока	Корректировка
	планируемая	фактическая		
1			Вводный инструктаж по ТБ и ПП на занятиях и в с/зале.	
2			Позиции ног	
3			Позиции рук	
4			Упражнения на координацию и ловкость	
5			Знакомство с равновесием	
6			Позиции ног	
7			Равновесие	
8			Позиции рук	
9			Упражнения на координацию	
10			Поворот на носках	
11			Равновесие на одной ноге	
12			Поворот на носках	
13			Поворот на носках	
14			Поворот на носках	
15			Равновесие на одной ноге	
16			Упражнения на координацию	

17			Упражнения на гибкость	
18			Поворот «переступанием»	
19			Знакомство с прыжками	
20			Прыжки	
21			Поворот «переступанием»	
22			Подвижные игры	
23			Упражнения на координацию	
24			Знакомство с танцевальным направлением «падеграс»	
25			Танцевальные движения «падеграса»	
26			Танцевальные движения «падеграса»	
27			Упражнения на координацию	
28			Подвижные игры	
29			Упражнения на гибкость.	
30			Знакомство с танцевальным направлением «спортивного» танца	
31			Танцевальные движения «спортивного» танца.	
32			Танцевальные движения «спортивного» танца.	
33			Подвижные игры	

Список литературы

Основная для учителя:

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ.высш.заведений.-М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.- 448 с.

2.Программы по спортивной аэробике под редакцией Ю.С. Филипповой,2006г.

3.Бочкарева Н. И. Программы «Ритмика и бальные танцы» для образовательных учреждений для начальной и средней школы- М.: «Просвящение», 1997.- 27с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ.высшщ.учеб.заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2000.-480 с.

5. Грамматика танцевального искусства и хореографии. Цорн А.Я., Изд-во "Лань", 2011г., 544 с.

6. Полный учебник классического танца. Школа Энрике Чеккети; Изд-во АСТ Астрель, 2007г.

Для обучающихся:

1. Зарецкий Н.В., Рост З.Я. Танцы в детском саду, Издательство "Айрис", 2008г.

2. С.С. Поляков. Основы современного танца. Ростов-на-Дону, 2006г.

Комплексы ОРУ **ОРУ без предметов**

Рр- руки; о.с.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь); ск.с.- скрестная стойка; с.с.- сомкнутая стойка;

1) И.п.- о.с., рр на пояс. 1- подняться на носки, рр вверх (потянуться); 2- и.п., 3-4- то же.

2) И.п.- о.с.(ск.с.правая перед левой, с.с., стойка левая перед правой). 1- рр вперед; 2- рр к плечам; 3- рр в стороны, 4- одновременно круг рр дугами вовнутрь через стороны.

3) И.п.- стойка ноги врозь, рр к плечам. 1-4- вращение в плечевых суставах вперед, 5-8- то же, назад.

4) И.п.- стойка ноги врозь, рр на пояс. 1- наклон туловища влево; 2- и.п.; 3-4- то же, вправо.

5) И.п.- с.с. 1- наклон, касаясь пола; 2- и.п.; 3- наклон назад, 4- и.п.

6) И.п.- о.с., рр в стороны (на пояс). 1- выпад левой; 2- и.п., 3-4- то же, но с правой.

7) И.п.- о.с. 1- прыжком в стойку ноги врозь, хлопок над головой; 2- и.п., 3-4- то же.

ОРУ с мячом

1) И.п.- о.с., рр вверх. 1- одновременное отведение прямых рук и левой ноги назад; 2- полуприсед, рр вперед; 3- одновременное отведение прямых рук и правой ноги назад, 4- и.п.

2) И.п.- о.с., рр в стороны. 1-4- круг (передача мяча) на уровне пояса слева-направо (сзади), 5-8- то же, но справа-налево.

3) И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- полуприсед; 2- наклон туловища влево, правая рука вверх и правая нога на носок (перенести ОЦМ на левую ногу), 3-4- то же, но вправо.

4) И.п.- стойка ноги врозь. 1-2- наклон к левой, 3-4- то же к правой.

5) И.п.- о.с., мяч в левой руке. 1- выпад левой, рр вверх; 2- и.п., мяч в правой руке, 3-4- то же, но с правой.

6) И.п.- с.с., рр в стороны, мяч в правой руке. 1- мах левой ногой вперед, с одновременным проносом мяча снизу; 2- и.п., 3-4- то же, но с др.ноги.

7) И.п.- о.с., рр перед грудью. 1- прыжком в стойку ноги врозь, удар мячом об пол; 2- и.п., 3-4- то же.

ОРУ в парах

1. И.п.- о.с., спиной др. к другу, взявшись за рр. 1- согнуть левую ногу в колен. суставе, рр вверх; 2- поменять положения, согнув правую, 3-4- то же.

2. И.п.- о.с., рр вверх, стоя лицом др. к другу, взявшись за рр. 1-4- круговые движения прямых рр вперед (у одного партнера) и назад (у другого), 5-8- то же, но со сменой ролей.

3. И.п.- стойка ноги врозь, лицом др. к другу, рр на плечи. 1-3- наклон вперед, 4- и.п.

4. И.п.- стойка ноги врозь, лицом др. к другу, рр на плечи. 1- наклон вперед; 2- поворот верхней части туловища в одну сторону; 3- наклон вперед; 4- и.п., 5-8- то же, в др. сторону.

5. И.п.- о.с., рр в стороны (держаться за рр), спиной др. к другу. 1- выпад влево; 2- и.п., 3-4- то же, вправо.

6. И.п.- с.с., лицом др. к другу, взяться за рр на уровне груди (либо на плечи др.др.). 1-2- прыжки на двух ногах, 3-4- прыжок с перемещением на место партнера.

ОРУ с гимнастическими палками

1. И.п. – стойка ноги врозь, палку вниз. 1 – палку на грудь; 2 – подняться на носки, палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, палку вверх. 1 – наклон вправо, правую ногу на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.

3. И.п. – стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1-2 – два поворота туловища направо; 3-4 – то же налево.

4. И.п. – стойка ноги врозь, палку на лопатки. 1 – наклон вперед прогнувшись; 2 – и.п.; 3 – наклон назад; 4 – и.п.

5. И.п. – о.с., палка вертикально спереди на полу. 1-3 – отставляя правую ногу назад, наклон вперед, равновесие на левой, опираясь на палку сверху; 4 – и.п.; 5-8 – то же, отставляя левую.