

Управление образования и молодежной политики администрации
Павловского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя школа №9 с углубленным изучением
отдельных предметов г.Павлово

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Д.С. Соколов
« 31 » августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмы юности»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Балыева Ольга Романовна,
педагог дополнительного образования

г.Павлово, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмы юности» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

На современном этапе российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения. Изменилось общество - изменилось и танцевальное искусство. XXI век принес собой, новую более сложную технику, новые специальности и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше чем красивое зрелищное представление, на данном этапе танец раскрывает духовно- нравственный потенциал человека, способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения.

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы. Танец - как и музыка, рождается из жизни, рождается, как необходимая потребность в художественной форме передать ощущение красоты жизни, отобразить трудовой процесс, дать выход избытку желаний энергии. Учитывая требования современного дополнительного образования, данная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей.

Программа «Ритмы юности» направлена на обучение детей и подростков танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно-

эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму занятия и методику преподавания.

Актуальность и новизна программы. Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный 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. Программа «Ритмы юности» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Кроме этого актуальность программы состоит в том, что МБОУ СШ №9 имеет статус школы с углубленным изучением отдельных предметов. Качество образования превышает по уровню другие школы Павловского района. Но, тем не менее, большое значение в нашей школе уделяется подготовке общешкольных мероприятий. На высоком уровне проходят все праздники, значимые для нашей школы: День Знаний, День Учителя, День Матери, отчетный концерт «Великолепная Девятка», конкурс Ритмической Гимнастики, День Защитников Отечества, 8 марта. Ну и конечно самые

главные праздники – это «Последний Звонок» и «Выпускной Вечер», который проходит во Дворце Культуры, главным культурным центром нашего города.

В соответствии с договором о совместном сотрудничестве МБУ «Дворец Культуры» предоставляет школе костюмы и помещение для проведения занятий.

Направленность данной программы – художественная.

Программа по виду является модифицированной, по признаку – общеразвивающей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей подростков, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Она рассчитана на обучение детей основам хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, приобретение допрофессиональных навыков. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца и знакомят с богатейшей художественной культурой прошлого и настоящего России.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на возраст учащихся 15-18 лет. Набор учащихся в объединение свободный, независимо от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Учебная группа формируется из учащихся предпочтительно одной возрастной группы, но возможен разновозрастной состав.

Рекомендуемое количество детей в группе – 15 человек.

Цель программы: Развитие творческих способностей подростков через включение их в танцевальную деятельность, а также формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение

воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи программы:

Предметные:

- формирование представления о танцевальной культуре в современном мире;
- изучение хореографического наследия русского народа;
- художественное просвещение детей, привитие им интереса к искусству танца;
- расширять знания учащихся о танцевальном искусстве, об истории и появлении различных стилей танца;
- способствовать реализации полученных знаний, умений и навыков;
- ознакомление с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
- формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;

Межпредметные:

- развитие творческих способностей обучающихся;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- развитие выразительности и музыкальности исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев);
- формирование представление детей о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности.
- развитие эмоционально-волевых качеств.

Личностные:

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;

- привитие сценической культуры, воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание любви, уважения и бережного отношения к исконной культуре русского народа;
- воспитание уважительного отношения к национальным традициям других народов;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование психического и физического здоровья, эмоционального благополучия ребенка.

Разработанная программа дает обучающимся знания, умения и навыки, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения, готовит подростков к самореализации в жизнедеятельности.

Объем и срок реализации программы, режим занятий.

Программа рассчитана на 2 года обучения учащихся в возрасте 15-18 лет (9-11 классы), но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 136 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность занятия два академических часа по 40 минут с перерывом 10-15 минут.

Учебный год начинается 2 сентября и заканчивается 27 мая.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это репетиции, подготовка к концертам.

Формы организации образовательного процесса

Формы занятий: Основными формами организации образовательного процесса являются индивидуальное и групповое творчество, работа в парах, ансамблевая.

Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

Материал для практических занятий подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм обучающихся и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Каждое занятие строится по следующему плану:

- разминка;
- упражнения на середине зала;
- танцевальные движения;
- индивидуальные упражнения;
- упражнения на расслабление.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке.

Методы обучения:

- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

Поклон. Каждый урок в любой возрастной группе начинается с поклона. Поклон – это одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуется при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, приветия, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов. Так предельно выразительным является старинный русский поклон. Выразительность поклона давно подмечена одним из элементов танцевального искусства. Поклон может быть использован и в сюжетной постановке, и в народном танце, он необходим и в приглашении к бальному танцу. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе.

Разминка. Каждый урок начинается с разминки. Она проводится в виде «статистического танца». В стиле аэробики. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения, увеличивая степень подвижности суставов. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц; кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч. Корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8 раз на 2,4 счета. Общая продолжительность разминки не более 10 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста учащихся.

Планируемые результаты освоения программы «Ритмы юности».

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Предметные результаты:

Предметные:

- у учащихся сформированы знания о танцевальной культуре русского народа и хореографической культуры в современном мире;
- сформированы знания о танцевальном искусстве, об истории классического и жанрового танца и появлении различных стилей танца;
- сформированы умения реализации полученных знаний, умений и навыков в танцевальном искусстве и импровизации;
- у учащихся сформированы исполнительские знания и умения, умения сочетать музыкально-ритмические движения в соответствии с характером музыки.

Межпредметные:

- развиты творческие способности обучающихся;
- развита мотивация личности к познанию и творчеству,
- сформированы умения коллективной и творческой деятельности;
- развиты выразительность и музыкальность исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев);
- сформированы знания о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности.
- развиты эмоционально-волевые качества, необходимые в танцевальной деятельности.

Личностные:

- у учащихся сформированы дисциплинированность, воля, самостоятельность;
- сформирована сценическая культура, культура поведения и общения;

- воспитание уважительного отношения к национальным традициям русской культуры и культуры других народов;
- сформировано чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- сформирована благоприятная психологическая и физическая сфера, способствующая эмоциональному благополучию подростка;
- проявляют инициативу в организации праздников, концертов, выступлений и других форм танцевальной деятельности;
- оценивают собственную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
- осознают ценность своей творческой деятельности для окружающих.
- формирование психического и физического здоровья, эмоционального благополучия ребенка.

Формы контроля и аттестации

Для полноценной реализации данной программы используются **текущий и промежуточный виды контроля.**

В рамках текущего контроля проводится оценка теоретической и практической подготовки учащихся.

Формы текущего контроля теоретической подготовки: опрос, упражнение.

Формы текущего контроля практической подготовки: выступление на школьных праздниках, участие в школьных и районных концертах, конкурсах, фестивалях.

Формы и разделы текущего контроля по курсу «Ритмы юности»

№	Разделы	Форма контроля
1	История искусства	<i>опрос</i>
2	Народный танец	<i>упражнение, выступление</i>
3	Классический танец	<i>упражнение, выступление</i>
4	Постановочная работа	<i>упражнение</i>
5	Репетиционная работа	<i>упражнение</i>

6	Современный танец	<i>упражнение, выступление</i>
7	Итоговый концерт.	<i>выступление</i>

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням:

- высокий уровень;
- средний уровень;
- базовый уровень.

Формы и порядок проведения промежуточной аттестации.

В рамках аттестации проводится оценка теоретической и практической подготовки. Форма аттестации теоретической подготовки: *упражнения*. Практической подготовки – *итоговый концерт*.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по итогам учебного года (май).

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация школы.

Оценка, оформление и анализ результатов промежуточной аттестации.

Для определения уровня обученности учащихся по дополнительной общеразвивающей программе используется система оценивания теоретической знаний и практической подготовки учащихся.

Теоретическая подготовка проверяется через выполнение *упражнения* и фиксируется в оценочном листе. **Практическая часть** промежуточной аттестации – *итоговый концерт*.

Основным контрольно-измерительным материалом является итоговый протокол, в котором фиксируется суммарное значение теоретической и практической части прохождения промежуточной аттестации учащихся.

Протокол
результатов промежуточной аттестации, обучающихся по
дополнительным общеобразовательным общеразвивающим
программам МБОУ СШ №9 с углубленным изучением отдельных
предметов г.Павлово

20____/20____учебный год

Объединение: _____

Год обучения _____

ФИО педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, базовый)

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Результат
				Уровень аттестации
1.	Иванов И.	Высокий	Высокий	Высокий

Критерии оценки уровня подготовки учащихся:

- Высокий уровень - успешное усвоение программы более 70%
- Средний уровень - усвоение программы в необходимой степени от 50% до 70%
- Базовый уровень - успешное освоение программы менее 50%

Учебный план программы

Всего часов	В том числе теория	В том числе практика	Форма текущего контроля
136	17	51	<u>Теоретическая часть:</u> упражнения, опрос. <u>Практическая часть:</u> выступление на школьных праздниках, участие в школьных и районных концертах, конкурсах, фестивалях.

на 2022-2023 учебный год

Комплектование групп проводится с 1 по 15 сентября 2021 года.

Продолжительность учебного года составляет 34 учебных недель. Учебные занятия в МАОУ СШ №9 с углубленным изучением отдельных предметов г. Павлово начинаются с 1 сентября и заканчиваются 27 мая.

Учебные занятия проводятся во 2-ю смену (в соответствии с расписанием). Продолжительность занятий составляет 40 мин.

Каникулы: зимние каникулы с 29.12.2022 г. по 12.01.2023 г.; летние каникулы с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.

В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы школы и классного руководителя.

1 год	Год обучения	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март			Апрель					Май			Июнь	Июль	Август	Всего учебных недель/часов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		01.09 – 03.09	08.09 – 10.09	15.09 – 17.09	22.09 – 24.09	29.09 – 01.10	06.10 – 08.10	13.10 – 15.10	20.10 – 22.10	27.10 – 29.10	03.11 – 05.11	10.11 – 12.11	17.11 – 19.11	24.11 – 26.11	01.12 – 03.12	08.12 – 10.12	15.12 – 17.12	22.12 – 24.12	05.01 – 07.01	12.01 – 14.01	19.01 – 21.01	26.01 – 28.01	02.02 – 04.02	09.02 – 11.02	16.02 – 18.02	23.02 – 25.02	03.03 – 05.03	10.03 – 12.03	17.03 – 19.03	24.03 – 26.03	31.03 – 03.04	07.04 – 09.04	14.04 – 16.04	21.04 – 23.04	28.04 – 05.05	05.05 – 07.05	12.05 – 14.05	19.05 – 21.05	26.05 – 28.05	03.06 – 05.06	10.06 – 12.06	17.06 – 19.06	24.06 – 26.06	01.07 – 03.07	08.07 – 10.07	15.07 – 17.07	22.07 – 24.07	29.07 – 31.07	05.08 – 07.08	12.08 – 14.08	19.08 – 21.08	26.08 – 28.08	02.09 – 04.09	09.09 – 11.09	16.09 – 18.09	23.09 – 25.09	30.09 – 02.10	07.10 – 09.10	14.10 – 16.10	21.10 – 23.10	28.10 – 30.10	04.11 – 06.11	11.11 – 13.11	18.11 – 20.11	25.11 – 27.11	02.12 – 04.12	09.12 – 11.12	16.12 – 18.12	23.12 – 25.12	30.12 – 01.01	06.01 – 08.01	13.01 – 15.01	20.01 – 22.01	27.01 – 29.01	03.02 – 05.02	10.02 – 12.02	17.02 – 19.02	24.02 – 26.02	03.03 – 05.03	10.03 – 12.03	17.03 – 19.03	24.03 – 26.03	31.03 – 02.04	07.04 – 09.04	14.04 – 16.04	21.04 – 23.04	28.04 – 30.04	05.05 – 07.05	12.05 – 14.05	19.05 – 21.05	26.05 – 28.05	02.06 – 04.06	09.06 – 11.06	16.06 – 18.06	23.06 – 25.06	30.06 – 02.07	07.07 – 09.07	14.07 – 16.07	21.07 – 23.07	28.07 – 30.07	04.08 – 06.08	11.08 – 13.08	18.08 – 20.08	25.08 – 27.08	01.09 – 03.09	08.09 – 10.09	15.09 – 17.09	22.09 – 24.09	29.09 – 30.09	06.10 – 07.10	13.10 – 14.10	20.10 – 21.10	27.10 – 28.10	03.11 – 04.11	10.11 – 11.11	17.11 – 18.11	24.11 – 25.11	01.12 – 02.12	08.12 – 09.12	15.12 – 16.12	22.12 – 23.12	29.12 – 30.12	05.01 – 06.01	12.01 – 13.01	19.01 – 20.01	26.01 – 27.01	02.02 – 03.02	09.02 – 10.02	16.02 – 17.02	23.02 – 24.02	01.03 – 02.03	08.03 – 09.03	15.03 – 16.03	22.03 – 23.03	29.03 – 30.03	05.04 – 06.04	12.04 – 13.04	19.04 – 20.04	26.04 – 27.04	03.05 – 04.05	10.05 – 11.05	17.05 – 18.05	24.05 – 25.05	31.05 – 01.06	07.06 – 08.06	14.06 – 15.06	21.06 – 22.06	28.06 – 29.06	04.07 – 05.07	11.07 – 12.07	18.07 – 19.07	25.07 – 26.07	01.08 – 02.08	08.08 – 09.08	15.08 – 16.08	22.08 – 23.08	29.08 – 30.08	05.09 – 06.09	12.09 – 13.09	19.09 – 20.09	26.09 – 27.09	03.10 – 04.10	10.10 – 11.10	17.10 – 18.10	24.10 – 25.10	31.10 – 01.11	07.11 – 08.11	14.11 – 15.11	21.11 – 22.11	28.11 – 29.11	04.12 – 05.12	11.12 – 12.12	18.12 – 19.12	25.12 – 26.12	01.01 – 02.01	08.01 – 09.01	15.01 – 16.01	22.01 – 23.01	29.01 – 30.01	05.02 – 06.02	12.02 – 13.02	19.02 – 20.02	26.02 – 27.02	03.03 – 04.03	10.03 – 11.03	17.03 – 18.03	24.03 – 25.03	31.03 – 01.04	07.04 – 08.04	14.04 – 15.04	21.04 – 22.04	28.04 – 29.04	05.05 – 06.05	12.05 – 13.05	19.05 – 20.05	26.05 – 27.05	02.06 – 03.06	09.06 – 10.06	16.06 – 17.06	23.06 – 24.06	30.06 – 01.07	07.07 – 08.07	14.07 – 15.07	21.07 – 22.07	28.07 – 29.07	04.08 – 05.08	11.08 – 12.08	18.08 – 19.08	25.08 – 26.08	01.09 – 02.09	08.09 – 09.09	15.09 – 16.09	22.09 – 23.09	29.09 – 30.09	06.10 – 07.10	13.10 – 14.10	20.10 – 21.10	27.10 – 28.10	03.11 – 04.11	10.11 – 11.11	17.11 – 18.11	24.11 – 25.11	01.12 – 02.12	08.12 – 09.12	15.12 – 16.12	22.12 – 23.12	29.12 – 30.12	05.01 – 06.01	12.01 – 13.01	19.01 – 20.01	26.01 – 27.01	02.02 – 03.02	09.02 – 10.02	16.02 – 17.02	23.02 – 24.02	01.03 – 02.03	08.03 – 09.03	15.03 – 16.03	22.03 – 23.03	29.03 – 30.03	05.04 – 06.04	12.04 – 13.04	19.04 – 20.04	26.04 – 27.04	03.05 – 04.05	10.05 – 11.05	17.05 – 18.05	24.05 – 25.05	31.05 – 01.06	07.06 – 08.06	14.06 – 15.06	21.06 – 22.06	28.06 – 29.06	04.07 – 05.07	11.07 – 12.07	18.07 – 19.07	25.07 – 26.07	01.08 – 02.08	08.08 – 09.08	15.08 – 16.08	22.08 – 23.08	29.08 – 30.08	05.09 – 06.09	12.09 – 13.09	19.09 – 20.09	26.09 – 27.09	03.10 – 04.10	10.10 – 11.10	17.10 – 18.10	24.10 – 25.10	31.10 – 01.11	07.11 – 08.11	14.11 – 15.11	21.11 – 22.11	28.11 – 29.11	04.12 – 05.12	11.12 – 12.12	18.12 – 19.12	25.12 – 26.12	01.01 – 02.01	08.01 – 09.01	15.01 – 16.01	22.01 – 23.01	29.01 – 30.01	05.02 – 06.02	12.02 – 13.02	19.02 – 20.02	26.02 – 27.02	03.03 – 04.03	10.03 – 11.03	17.03 – 18.03	24.03 – 25.03	31.03 – 01.04	07.04 – 08.04	14.04 – 15.04	21.04 – 22.04	28.04 – 29.04	05.05 – 06.05	12.05 – 13.05	19.05 – 20.05	26.05 – 27.05	02.06 – 03.06	09.06 – 10.06	16.06 – 17.06	23.06 – 24.06	30.06 – 01.07	07.07 – 08.07	14.07 – 15.07	21.07 – 22.07	28.07 – 29.07	04.08 – 05.08	11.08 – 12.08	18.08 – 19.08	25.08 – 26.08	01.09 – 02.09	08.09 – 09.09	15.09 – 16.09	22.09 – 23.09	29.09 – 30.09	06.10 – 07.10	13.10 – 14.10	20.10 – 21.10	27.10 – 28.10	03.11 – 04.11	10.11 – 11.11	17.11 – 18.11	24.11 – 25.11	01.12 – 02.12	08.12 – 09.12	15.12 – 16.12	22.12 – 23.12	29.12 – 30.12	05.01 – 06.01	12.01 – 13.01	19.01 – 20.01	26.01 – 27.01	02.02 – 03.02	09.02 – 10.02	16.02 – 17.02	23.02 – 24.02	01.03 – 02.03	08.03 – 09.03	15.03 – 16.03	22.03 – 23.03	29.03 – 30.03	05.04 – 06.04	12.04 – 13.04	19.04 – 20.04	26.04 – 27.04	03.05 – 04.05	10.05 – 11.05	17.05 – 18.05	24.05 – 25.05	31.05 – 01.06	07.06 – 08.06	14.06 – 15.06	21.06 – 22.06	28.06 – 29.06	04.07 – 05.07	11.07 – 12.07	18.07 – 19.07	25.07 – 26.07	01.08 – 02.08	08.08 – 09.08	15.08 – 16.08	22.08 – 23.08	29.08 – 30.08	05.09 – 06.09	12.09 – 13.09	19.09 – 20.09	26.09 – 27.09	03.10 – 04.10	10.10 – 11.10	17.10 – 18.10	24.10 – 25.10	31.10 – 01.11	07.11 – 08.11	14.11 – 15.11	21.11 – 22.11	28.11 – 29.11	04.12 – 05.12	11.12 – 12.12	18.12 – 19.12	25.12 – 26.12	01.01 – 02.01	08.01 – 09.01	15.01 – 16.01	22.01 – 23.01	29.01 – 30.01	05.02 – 06.02	12.02 – 13.02	19.02 – 20.02	26.02 – 27.02	03.03 – 04.03	10.03 – 11.03	17.03 – 18.03	24.03 – 25.03	31.03 – 01.04	07.04 – 08.04	14.04 – 15.04	21.04 – 22.04	28.04 – 29.04	05.05 – 06.05	12.05 – 13.05	19.05 – 20.05	26.05 – 27.05	02.06 – 03.06	09.06 – 10.06	16.06 – 17.06	23.06 – 24.06	30.06 – 01.07	07.07 – 08.07	14.07 – 15.07	21.07 – 22.07	28.07 – 29.07	04.08 – 05.08	11.08 – 12.08	18.08 – 19.08	25.08 – 26.08	01.09 – 02.09	08.09 – 09.09	15.09 – 16.09	22.09 – 23.09	29.09 – 30.09	06.10 – 07.10	13.10 – 14.10	20.10 – 21.10	27.10 – 28.10	03.11 – 04.11	10.11 – 11.11	17.11 – 18.11	24.11 – 25.11	01.12 – 02.12	08.12 – 09.12	15.12 – 16.12	22.12 – 23.12	29.12 – 30.12	05.01 – 06.01	12.01 – 13.01	19.01 – 20.01	26.01 – 27.01	02.02 – 03.02	09.02 – 10.02	16.02 – 17.02	23.02 – 24.02	01.03 – 02.03	08.03 – 09.03	15.03 – 16.03	22.03 – 23.03	29.03 – 30.03	05.04 – 06.04	12.04 – 13.04	19.04 – 20.04	26.04 – 27.04	03.05 – 04.05	10.05 – 11.05	17.05 – 18.05	24.05 – 25.05	31.05 – 01.06	07.06 – 08.06	14.06 – 15.06	21.06 – 22.06	28.06 – 29.06	04.07 – 05.07	11.07 – 12.07	18.07 – 19.07	25.07 – 26.07	01.08 – 02.08	08.08 – 09.08	15.08 – 16.08	22.08 – 23.08	29.08 – 30.08	05.09 – 06.09	12.09 – 13.09	19.09 – 20.09	26.09 – 27.09	03.10 – 04.10	10.10 – 11.10	17.10 – 18.10	24.10 – 25.10	31.10 – 01.11	07.11 – 08.11	14.11 – 15.11	21.11 – 22.11	28.11 – 29.11	04.12 – 05.12	11.12 – 12.12	18.12 – 19.12	25.12 – 26.12	01.01 – 02.01	08.01 – 09.01	15.01 – 16.01	22.01 – 23.01	29.01 – 30.01	05.02 – 06.02	12.02 – 13.02	19.02 – 20.02	26.02 – 27.02	03.03 – 04.03	10.03 – 11.03	17.03 – 18.03	24.03 – 25.03	31.03 – 01.04	07.04 – 08.04	14.04 – 15.04	21.04 – 22.04	28.04 – 29.04	05.05 – 06.05	12.05 – 13.05	19.05 – 20.05	26.05 – 27.05	02.06 – 03.06	09.06 – 10.06	16.06 – 17.06	23.06 – 24.06	30.06 – 01.07	07.07 – 08.07	14.07 – 15.07	21.07 – 22.07	28.07 – 29.07	04.08 – 05.08	11.08 – 12.08	18.08 – 19.08	25.08 – 26.08	01.09 – 02.09	08.09 – 09.09	15.09 – 16.09	22.09 – 23.09	29.09 – 30.09	06.10 – 07.10	13.10 – 14.10	20.10 – 21.10	27.10 – 28.10	03.11 – 04.11	10.11 – 11.11	17.11 – 18.11	24.11 – 25.11	01.12 – 02.12	08.12 – 09.12	15.12 – 16.12	22.12 – 23.12	29.12 – 30.12	05.01 – 06.01	12.01 – 13.01	19.01 – 20.01	26.01 – 27.01	02.02 – 03.02	09.02 – 10.02	16.02 – 17.02	23.02 – 24.02	01.03 – 02.03	08.03 – 09.03	15.03 – 16.03	22.03 – 23.03	29.03 – 30.03	05.04 – 06.04	12.04 – 13.04	19.04 – 20.04	26.04 – 27.04	03.05 – 04.05	10.05 – 11.05	17.05 – 18.05	24.05 – 25.05	31.05 – 01.06	07.06 – 08.06	14.06 – 15.06	21.06 – 22.06	28.06 – 29.06	04.07 – 05.07	11.07 – 12.07	18.07 – 19.07	25.07 – 26.07	01.08 – 02.08	08.08 – 09.08	15.08 – 16.08	22.08 – 23.08	29.08 – 30.08	05.09 – 06.09	12.09 – 13.09	19.09 – 20.09	26.09 – 27.09	03.10 – 04.10	10.10 – 11.10	17.10 – 18.10	24.10 – 25.10	31.10 – 01.11	07.11 – 08.11	14.11 – 15.11	21.11 – 22.11	28.11 – 29.11	04.12 – 05.12	11.12 – 12.12	18.12 – 19.12	25.12 – 26.12	01.01 – 02.01	08.01 – 09.01	15.01 – 16.01	22.01 – 23.01	29.01 – 30.01	05.02 – 06.02	12.02 – 13.02	19.02 – 20.02	26.02 – 27.02	03.03 – 04.03	10.03 – 11.03	17.03 – 18.03	24.03 – 25.03	31.03 – 01.04	07.04 – 08.04	14.04 – 15.04	21.04 – 22.04	28.04 – 29.04	05.05 – 06.05	12.05 – 13.05	19.05 – 20.05	26.05 – 27.05	02.06 – 03.06	09.06 – 10.06	16.06 – 17.06	23.06 – 24.06	30.06 – 01.07	07.07 – 08.07	14.07 – 15.07	21.07 – 22.07	28.07 – 29.07	04.08 – 05.08	11.08 – 12.08	18.08 – 19.08	25.08 – 26.08	01.09 – 02.09	08.09 – 09.09	15.09 – 16.09	22.09 – 23.09	29.09 – 30.09	06.10 – 07.10	13.10 – 14.10	20.10 – 21.10	27.10 – 28.10	03.11 – 04.11	10.11 – 11.11	17.11 – 18.11	24.11 – 25.11	01.12 – 02.12	08.12 – 09.12	15.12 – 16.12	22.12 – 23.12	29.12 – 30.12	05.01 – 06.01	12.01 – 13.01	19.01 – 20.01	26.01 – 27.01	02.02 – 03.02	09.02 – 10.02	16.02 – 17.02	23.02 – 24.02	01.03 – 02.03	08.03 – 09.03	15.03 – 16.03	22.03 – 23.03	29.03 – 30.03	05.04 – 06.04	12.04 – 13.04	19.04 – 20.04	26.04 – 27.04	03.05 – 04.05	10.05 – 11.05	17.05 – 18.05	24.05 – 25.05	31.05 – 01.06	07.06 – 08.06	14.06 – 15.06	21.06 – 22.06	28.06 – 29.06	04.07 – 05.07	11.07 – 12.07	18.07 – 19.07	25.07 – 26.07	01.08 – 02.08	08.08 – 09.08	15.08 – 16.08	22.08 – 23.08	29.08 – 30.08	05.09 – 06.09	12.09 – 13.09	19.09 – 20.09	26.09 – 27.09	03.10 – 04.10	10.10 – 11.10	17.10 – 18.10	24.10 – 25.10	31.10 – 01.11	07.11 – 08.11	14.11 – 15.11	21.11 – 22.11	28.11 – 29.11	04.12 – 05.12	11.12 – 12.12	18.12 – 19.12	25.12 – 26.12	01.01 – 02.01	08.01 – 09.01	15.01 – 16.01	22.01 – 23.01	29.01 – 30.01	05.02 – 06.02	12.02 – 13.02	19.02 – 20.02	26.02 – 27.02	03.03 – 04.03	10.03 – 11.03	17.03 – 18.03	24.03 – 25.03	31.03 – 01.04	07.04 – 08.04	14.04 – 15.04	21.04 – 22.04	28.04 – 29.04	05.05 – 06.05

Условные обозначения:

Промежуточная аттестация –

Ведение занятий по расписанию –

Каникулярный период –

Проведение занятий не предусмотрено расписанием –

Рабочая программа курса

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		<i>опрос</i>
2.	История русской народной культуры.	4	2	2	<i>опрос</i>
3.	Русский народный танец	8	2	6	<i>упражнения, выступление</i>
4.	Постановочная работа (хореографические номера)	8		8	<i>упражнения</i>
5.	Искусство классического танца.	2	2		<i>опрос</i>
6.	Классический танец.	6	1	5	<i>упражнения, этюды</i>
7.	Постановочная работа (хореографические номера)	8		8	<i>упражнения</i>
8.	Искусство современного танца. Знакомство с танцем джаз-модерн.	4	2	2	<i>опрос</i>
9.	Танцевальные элементы и композиции современного танца	12	2	10	<i>упражнения, выступление</i>
10.	Репетиционная работа	12		12	<i>упражнения, этюды</i>
11.	Промежуточная аттестация Итоговый концерт.	2		2	<i>выступление</i>
	Итого:	68	13	55	

Содержание программы курса

1 год обучения

Занятие 1-2. Вводная беседа. Знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности, Задачи и содержание работы объединения. Особенности работы и организация занятий.

Занятия 3-6. История русской культуры. Рассказ о русской народной культуре. Изучение разновидностей стилей русского народного танца. Знакомство с обычаями и праздниками русского народа, самобытностью костюмов, народных инструментов, характера и манеры исполнения.

Занятия 7-14. Русский народный танец.

Теория: Просмотр видеозаписей хореографического ансамбля русского народного танца «Березка», анализ творчества.

Практические занятия. Изучение основных элементов русского танца:

- простой поклон на месте;
- простой, переменный шаг, переменный шаг с притопом;
- подготовка к дробям (удар всей стопой в пол, удары двумя ногами, двойные и тройные притопы
- Хлопки. Sote`
- хороводы: большие и маленькие круги, круг в круге, змейки, стенки, линии и т.д.
- полуприсядки и полные присядки («мячик», «гусиный шаг»)

Комбинации с движением рук, ходы. Дробные дорожки и комбинации русского танца. Вертушка с ударом, круговая, с «моталочкой», дробью.

Занятия 15-22. Постановочная работа (хореографические номера).

Данная работа подразумевает общие репетиции русского народного танца (по выбору), когда идет постановка хореографического номера. Отрабатывается хореографическая техника номера, синхронность и чистота исполнения движений в танце, работа над образом, характером и точностью исполнения.

Занятия 23-24. Искусство классического танца. Этот раздел дает общее представление о классическом танце, его истоках, о русской школе классического танца.

Теория. Рассказ об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях. Для занятий используются методические материалы (книги, картины, видеоматериал), цель которых - способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства.

Занятия 25-30. Раздел «Классический танец» включает изучение основных позиций и некоторых движений классического танца. Эти упражнения способствуют гармоническому развитию тела, культуре движений, формируют осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают познакомиться с основными правилами хореографии.

Практическая работа. Упражнения (приложение 1)

Занятия 31-38. Постановочная работа (хореографические номера).

Данная работа подразумевает репетиции классического танца (по выбору), когда идет постановка хореографического номера. Отрабатывается хореографическая техника номера, синхронность и чистота исполнения движений в танце, работа над образом, характером и точностью исполнения.

Занятия 39-42. Искусство современного танца.

Знакомство с танцем джаз-модерн. Знакомство с различными танцевальными направлениями, просмотр видео материалов, иллюстрирующих изучаемые стили танца.

Занятия 43-54. Танцевальные элементы и композиции современного танца.

Разучивание танцевальных элементов и комбинаций различных танцевальных стилей. Импровизация (танцевальные комбинации). Отработка техники джазового танца, танца-модерн.

Занятия 55-66. Репетиционная работа. Работа над танцевальными номерами.

На занятиях отрабатываются сложные элементы танцевальных комбинаций. Сольные и групповые комбинации. Рисунок танца, характер. Стил ь его особенности.

Занятия 67-68. Промежуточная аттестация. Итоговый концерт.

Рабочая программа курса

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1.	Вводное занятие.	2	2		<i>опрос</i>
2.	Танцевальная культура разных народов.	8	6	2	<i>упражнения, выступление</i>
3.	Постановочная работа (хореографические номера)	26		26	<i>упражнения</i>
4.	Искусство современного танца.	8	2	6	<i>Опрос, упражнения</i>
5.	Танцевальные элементы и композиции современного танца	12	2	10	<i>упражнения, выступление</i>
6.	Репетиционная работа	10		10	<i>упражнения, этюды</i>
7.	Промежуточная аттестация Итоговый концерт.	2		2	<i>выступление</i>
	Итого:	68	12	56	

Содержание программы курса

2 год обучения

Занятие 1-2. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности, Задачи и содержание работы объединения на новый учебный год. Особенности работы и организация занятий.

Занятия 3-10. Танцевальная культура разных народов. Рассказ о танцевальной культуре разных народов на примере украинских, белорусских,

молдавских, венгерских, греческих, цыганских танцев. Знакомство с самобытностью костюмов данных народов, характером и манерой исполнения танцев. Просмотр видеозаписей хореографического ансамбля народного танца им. Моисеева, анализ творчества.

Занятия 11-36. Постановочная работа (хореографические номера).

Практические занятия. Изучение основных элементов народного танца по выбору:

- Греческий,
- Молдавский,
- Украинский,
- Венгерский («Чардаш»)
- Цыганский танец и др.

Данная работа подразумевает общие репетиции народного танца (по выбору), когда идет постановка хореографического номера. Отрабатывается хореографическая техника номера, синхронность и чистота исполнения движений в танце, работа над образом, характером и точностью исполнения.

Занятия 37-44. Искусство современного танца. Знакомство со стилями афро-джаз, бродвей-джаз, брейк-данс, хип-хопа, современного балета и др. Этот раздел дает общее представление о современных стилях танца. просмотр видео материалов, иллюстрирующих изучаемые стили танца.

Занятия 45-54. Танцевальные элементы и композиции современного танца.

Разучивание танцевальных элементов и комбинаций различных танцевальных стилей. Импровизация (танцевальные комбинации). Отработка техники брейк-данса, хип-хопа, современного балета.

Занятия 55-66. Репетиционная работа. Работа над танцевальными номерами. Данная работа подразумевает репетиции современного танца (по выбору). Отрабатывается хореографическая техника номера, синхронность и чистота исполнения движений в танце, работа над образом, характером и точностью исполнения.

На занятиях отрабатываются сложные элементы танцевальных комбинаций. Сольные и групповые комбинации. Рисунок танца, характер. Стил ь его особенности.

Занятия 67-68. Промежуточная аттестация. Итоговый концерт.

Условия реализации программы курса «Ритмы юности»

Материально-технические условия

Материальное обеспечение:

- Школьные помещения для занятий: актовый зал со сценой, рекреация 2-го этажа,
- Помещение для занятий во Дворце культуры – тренировочный, хорошо проветриваемый зал с качественным освещением, оборудованный зеркалами;
- Звуковая и видео аппаратура: магнитофон, ноутбук, колонки, проектор, экран.
- Костюмы и реквизит для концертных номеров.

Методическое обеспечение:

Видеозаписи концертов:

1. «TODES». Спектакль «Танцуем любовь».

<https://www.youtube.com/watch?v=Bjo3Jdz0z9Y>

2. «TODES» Юбилейный концерт 25 лет.

<https://www.youtube.com/watch?v=uIyeo7VnJ7Q>

3. ««TODES». Программа «ATTENTION»

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLtAtYyOwUGx42NhDHnb8VYq95ktZe9ak>

4. Концерт ансамбля «Берёзка».

https://www.youtube.com/watch?v=NF2giqxocL8&list=RDNF2giqxocL8&start_radio=1&t=940

Современные танцы:

1.«Тодес». Хип-хоп.

https://www.youtube.com/watch?v=k0sbP_0QPk&list=RDk0sbP_0QPk&start_radio=1&t=33

2.«Тодес». Хип-хоп. <https://www.youtube.com/watch?v=u0kgIQRZsag>

3.«Тодес» Джаз-модерн. <https://www.youtube.com/watch?v=Sf0mFpxdcAU>

4.«Тодес» Брейк-данс. <https://www.youtube.com/watch?v=gjfXMKpdGQE>

Народные танцы:

1. «Сиртаки». Ансамбль Игоря Моисеева.

<https://www.youtube.com/watch?v=T4chpyTIE5Q&list=RDNF2giqxocL8&index=5>

2. Сюита Молдавских танцев: «Хора», «Чиокырлия», «Жок». Ансамбль Игоря Моисеева. <https://www.youtube.com/watch?v=6mlff3xKgy0>

3. «Чардаш». Ансамбль Игоря Моисеева.

<https://www.youtube.com/watch?v=K-3rHYp9JoU>

4. «Цыганский танец». Ансамбль Игоря Моисеева.

https://www.youtube.com/watch?v=LS_IdKnNg2Y

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. *Богаткова Л.Н.* «Танцы для детей». – М., 1959.

2. *Богаткова Л.Н.* «Танцы разных народов». – М., 1958.

3. *Бондаренко Л.* «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев, 1985.

4. Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации/Сост. *М.В. Смирнова*. – М., 1988.

5. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ/Сост. *М.И. Шляпкинова*. – М., 1988.

6. *Пасютинская В.М.* Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.

7. *Ткаченко Т.С.* «Работа с танцевальным коллективом». – М., 1958.

**Оценочные и методические
материалы для промежуточной
аттестации учащихся и текущего
контроля курса «Ритмы юности»**

Приложение 1

Упражнения на тему «Классический танец»

1. Техника исполнения demi-plie (1,2,5 позициям с работой рук).
2. Техника исполнения grand-plie в 1,2,5 позициях с работой рук.
3. Техника исполнения battement tendu.
4. Техника исполнения battement tendus jete.
5. Понятие pique/
6. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan с растяжкой.
7. Техника исполнения battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.
8. Техника исполнения battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 градусов.
9. Техника исполнения battements frappes в сторону, вперед, назад. (Вначале носком в пол на 45 градусов).
10. Техника исполнения battements releves lents на 90 градусов
11. Техника исполнения battements developes.
12. Техника исполнения grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
13. Техника исполнения перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

2.2 Экзерсис на середине зала.

1. Техника исполнения Техника исполнения demi-plies (1,2,5 позициям).
2. Техника исполнения grand-plies в 1,2,5 позициях.

3. Техника исполнения battements tendus.
4. Техника исполнения battements tendus jetes.
5. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой.
6. Техника исполнения battements frappes в сторону, вперёд, назад. (Вначале носком в пол на 45 градусов).
7. Техника исполнения battements releves lents на 90 градусов
8. Техника исполнения grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
9. Техника исполнения por de bras (1,2,3).

ALLEGRO

1. Техника исполнения tempe soule (по 1,2, 5 позиции).
2. Техника исполнения changement de pieds
3. Техника исполнения pas echappe.
4. Техника исполнения pas assemble вперед и назад en face, позднее на croisee et efface.
5. Техника исполнения tour chaine.

Практика

1. Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям с работой рук).
2. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях с работой рук.
3. Комбинации battement tendu.
4. Комбинации battement tendus jete.
5. Комбинации rond de jambe par terre an dehor et an dedan с растяжкой.
6. Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов.
7. Комбинации battement fondu в сторону, вперёд, назад носком в пол, на 45 градусов.
8. Комбинации battement frappe в сторону, вперёд, назад. (Вначале носком в пол на 45 градусов).
9. Комбинации battements releves lents на 90 градусов
10. Комбинации battements developes.

11. Комбинации grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
12. Комбинации перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку)

Приложение 2.

Комплекс упражнений лечебной физкультуры на занятиях хореографии

В результате регулярных занятий с использованием упражнений лечебной физкультуры:

- Уменьшается плоскостопие
- Создается мышечный корсет
- Исправляются недостатки осанки

Решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Упражнения для стоп:

Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

- На счет 1 – носки стоп натянуть на себя;
- На счет 2 – носки стоп вытянуть вниз.

Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

- На счет 1 – одна стопа вытянута вниз, другая натянута на себя;
- На счет 2 – поменять положение стоп.

Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

- На счет 1 – круговые движения стоп от центра
- На счет 2 – круговые движения стоп к центру.

Упражнения на создание мышечного корсета:

Исх. пол. - сидя на коврик, ноги вытянуты, руки за спиной

- На счет 1 – мах правой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)
- На счет 2 – нога опускается в исходное положение
- На счет 3 – мах левой ногой (нога крепко вытянута, носок острый)
- На счет 4 – нога опускается в исходное положение.

(«Ножницы») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной

- На счет 1 – две ноги (крепко вытянутые) поднимаются и делают движение на крест
- На счет 2 - две ноги (крепко вытянутые) Раскрываются в стороны

(«Уголок») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги вытянуты, руки за спиной

- На счет 1 .2 .3 - крепко вытянутые ноги (носки острые) поднимаются на 45 градусов, руки раскрываются в стороны
- На счет 4 – ноги возвращаются в исходное положение

Упражнения растяжки:

Исх. пол. - сидя на коврике, ноги поджаты к себе, колени вместе, руками держаться за носочки

- На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – переступая пятками, ноги вытягиваются вперед, корпус ложиться на ноги. В положении лежа, ребенок находится на 4 счета

Исх. пол. - сидя на ковриках, ноги широко раскрыты, крепко вытянуты, руки тянутся вверх, спина – прямая

- На счет 1 – лечь на правую ногу
- На счет 2 – исходное положение
- На счет 3 – лечь на левую ногу
- На счет 4 – исходное положение
- На счет 5, 6, 7 – лечь вперед, руки поставить на локти, голову положить на руки
- На счет 8 – исходное положение

(«Лягушка») Исх. пол. - сидя на коврике, ноги сложены стопа к стопе, поджатые к корпусу, руки кладутся на колени)

- На счет 1, 2, 3 – руками нажимать на колени, стараясь положить колени на пол
- На счет 4 – вернуться в исходное положение

Исх. пол. - лежа на спине, ноги крепко вытянуты на полу

- На счет 1,2 – поднять крепкие, прямые ноги.
- На счет 3, 4, 5, 6 – раскрыть крепкие ноги в стороны (шпагат лежа)
- На счет 7 – ноги собрать вместе

- На счет 8 – вернуться в исходное положение

Упражнения на гибкость корпуса:

(«Кошечка 1») Исх. пол. – стоя на четвереньках, колени вместе

- На счет 1, 2 – прогиб спины (ямка), голова поднята вверх
- На счет 3, 4 – Спина выгибается в другую сторону (горка), голова опускается вниз

(«Кошечка 2») Исх.пол. – стоя на четвереньках, колени вместе

- На счет 1, 2 – сесть на ноги
- На счет 3, 4, 5, 6, 7, 8 – лечь на пол (изображая как кошечка пролезает под забором), голова поднимается назад
- На счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 – возвращение в положение сидя по той же траектории
- На счет 7, 8 – встать в исходное положение

(Упр. – отдых «Дельфин и русалка») Исх. пол. – лежа на животе, ноги вытянуты, стопы раскрыты в первую позицию («рыбий хвостик»), руки перед собой

Исх. пол. – лежа на животе ноги вытянуты, носки и пятки вместе, руки согнуты в локтях

- На счет 1, 2, 3, 4 – подняться на вытянутые руки и прогнуться назад, голова тянется назад
- На счет 5, 6, 7, 8 – медленно вернуться в исходное положение

(«Лодочка») Исх. пол. – лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу вперед

- На счет 1, 2, 3, 4 – напрягая мышцы, поднять крепкие руки и вытянутые ноги, голова остается прижата к коврику
- На счет 5, 6, 7, 8 – вернуться в исходное положение

(«Самолет») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты по полу в стороны

- На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (в стороны) и вытянутые ноги (вместе)
- На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение

(«Корабль») Исх. пол. - лежа на животе, носки, пятки – вместе, руки вытянуты вдоль корпуса

- На счет 1, 2, 3, 4 - напрягая мышцы, поднять крепкие руки (скрепленные в замок за спиной) и вытянутые ноги (вместе)
 - На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- («Корзиночка») Исх. пол. – лежа на животе, руками взять ноги за щиколотки
- На счет 1, 2, 3, 4, - поднять руками ноги вверх, изображая корзиночку
 - На счет 5, 6, 7, 8 - вернуться в исходное положение
- («Колобок») Исх. пол. – сидя на ковриках, обхватить руками колени, голу прижать к коленям
- На счет 1, 2 – оттолкнуться ногами и качнуться назад, положение корпуса остается сгруппированным
 - На счет 3, 4 - вернуться в исходное положение.