**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Исполняющий обязанности директора ОГБУ ДО ДТДМ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю. Сергеева  приказ №\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**художественной направленности**

**«ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА»**

Студия эстрадно-цирковой пластики «Волшебная страна»

Срок реализации: **01.06.2020-31.08.2020**

Возраст обучающихся: **7 – 11 лет**

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

**Андреева Ирина Анатольевна**

**г.Ульяновск, 2020 г.**

Пояснительная записка

Спортивно-оздоровительная программа рассчитана для работы с детьми в летнем оздоровительном лагере.

Программа модифицированная, разработана на основе типовой с учетом возрастных особенностей детей.

Область образования данной программы находится в сфере дополнительного образования детей. Она имеет информационно-прикладной характер, который предполагает развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Исходными положениями программы является разучивание танцевальных элементов спорта (гимнастики и малой акробатики).

**Направленность программы** - художественная.

Актуальность программы

Гимнастика, подвижные игры, элементы хореографии в комплексе обеспечивают всестороннее физическое развитие ребенка, укрепление его здоровья, совершенствование его двигательных навыков.

Разнообразие средств, применяемых на занятии, доступность позволяют их широко использовать для общего физического воспитания детей. Выполнение упражнений танцевального характера под музыку делает для них этот вид занятий особенно привлекательным.

Программа актуальна, т.к. социальная среда в условиях слабого финансирования учреждений культуры и досуга, самоустранения школы

От участия в досуге ребят, роста преступности выдвигает большие требования к творческой деятельности.

Искусство танца близко и понятно детям и взрослым. Оно приносит радость и исполнителю и зрителю. В процессе занятий неисчерпаемы возможности создания успеха для каждого ребенка, расширяется культурное пространство самореализации личности.

***Основные принципы построения программы:***

1. Гуманизации:

* использования индивидуального подхода к каждому ребенку.
* опора на интерес ребенка.

1. Разноуровневости:

-базируется к личности ребенка,

* на сочетания желаний ребенка и требований педагога,
* в зависимости от индивидуальности ребенка и уровня группы программа дается на разном уровне сложности т.к. в процессе индивидуальных консультаций педагог обращает на физическое развитие ребенка.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 7-11 лет.

**Цель программы -** организация содержательного и здоровье сберегающего досуга в период летних каникул

Задачи:

- обучающие: формирование практических навыков на занятиях спортивными танцами, развитие творческих способностей.

-оздоровительные: формирование правильной осанки, красивой походки.

- досуговые: игры на свежем воздухе, спортивные конкурсы, эстафеты.

Объём программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения данной программы - 28.

Формы обучения и виды занятий

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Используются:

- видеоуроки - специально подготовленная видеозапись для обучающихся, к просмотру обучающийся может приступить в любое удобное время, а также возвращаться к нему в различных ситуациях;

- чат-занятия – это занятия, которые проводятся с использованием чатов - электронной системы общения, проводятся синхронно, то есть все участники имеют доступ к чату в режиме онлайн.

Особенностью программы является исключительно практическая направленность. Занятие спортивно-оздоровительной группы проводятся как в спортивном зале и в зале хореографии, так и в фойе зрительного зала, а также на открытом воздухе, в парке.

Предполагаемый результат

По окончании обучения детьми будут освоены следующие упражнении:

1. основные положения рук
2. выставление ног на носок и пятку.
3. повороты на 90 180 и 360\*.
4. исполнение прыжков предусмотренных программой.
5. акробатические элементы, предусмотренные программой.
6. хореографические движения по программе.
7. упражнения с - мячом,

* флажками,
* ленточками.

1. подвижные игры: «бой петухов», «бег за флажками», «веревочка под ногами».

***Критерии оценки качества***

Т.к. в группе идет дифференцированный подход к учащихся, то на взгляд педагога происходит примерное деление на 3 уровня освоения учебного материала:

Низкий: - слабо справляется с заданиями и только с помощью педагога.

Средний - выполняет движения самостоятельно, но допускает ошибки, иногда обращается за помощью к педагогу.

Высокий - может работать самостоятельно, в нужном темпе выполняет задания с соблюдением требований.

Срок реализации программы:

01.06.2020-31.08.2020

Режим занятий

Обучение по программе проходит в 2 группах, 2 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут.

Расписание занятий

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** | **Среда** |
| 1 группа | 1 группа |
| 17.00 - 17.45 | 17.00 - 17.45 |
| 17.55 - 18.40 | 17.55 - 18.40 |
| 2 группа | 2 группа |
| 18.50 - 19.35 | 18.50 - 19.35 |
| 19.45 - 20.30 | 19.45 - 20.30 |

**Тематический и учебно-тематический план**

Тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  темы | Темы занятий | Количество часов | | |
| Всего | Теорет. | Практ. |
| 1 | Досуговая работа | 2 | 1 | 1- |
| 2-5 | Учебно-тренировочная работа | 10 | 0 | 10 |
| 6 | Ритмика | 8 | 0 | 8 |
| 7-8 | Постановочная работа | 6 | 1 | 5 |

Итого: 26 часов.

Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  темы | Темы занятий | Количество часов | | | | | |
| Всего | | Теорет. | | Практ. | |
| 1. | 1.1. Знакомство с группой, правила по ТБ. |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
|  | 1.2. Подвижные игры на |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
|  | свежем воздухе. |  |  |  |  |  |  |
| 2-5 | II. Учебно-тренировочная работа. | 10 | | 0 | | 10 | |
| 2. | 2.1. Элементы хореографии |  |  |  |  |  |  |
|  | и танцевальные соединения. |  | 2 |  | 0 |  | 2 |
| 3. | 2.2. Ритмические задания и |  |  |  |  |  |  |
|  | музыкальные игры. |  | 2 |  | 0 |  | 2 |
| 4. | 2.3. Упражнения для рук, ног, туловища с |  |  |  |  |  |  |
| 5. | использованием поворотов и прыжков. |  | 2 |  | 0 |  | 2 |
|  | 2.4. Акробатические  упражнения и упражнения с предметами. |  | 4 |  | 4 |  | 4 |
| 6. | III. Ритмика |  | |  | |  | |
| 6. | 3.1. Характер музыки, динамика, сильная доля такта, ритмический акцент. | 8 | | 0 | | 8 | |
| 7-8 | IV. Постановочная работа | 6м. | | 1 | | 5м. | |

Всего: 26 часов.

**Календарный учебный график**  
ДОП Молодежной медиа академии  
Педагог: Андреева И.А.

Место проведения: ОГБУ ДО ДТДМ, Минаева, 50

Время проведения занятий:

Пн.: 17.00-18.30

18.30-20.00

Ср.: 17.00-18.30

18.30-20.00

Изменения расписания занятий:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Кол-во часов | Форма заняти й | Форма контроля | Дата планируе мая | Дата фактич еская | Причи ны измене ния |
| 1 | Досуговая работа | 2 | п,т |  | 01.06.20 |  |  |
| 2 | Элементы хореографии и танцевальные соединения. | 2 | п |  | 03.06.20 |  |  |
| 3 | Ритмические задания и  музыкальные игры. | 2 | п |  | 08.06.20 |  |  |
| 4 | Упражнения для рук, ног, туловища с использованием поворотов и прыжков. | 2 | п |  | 10.06.20 |  |  |
| 5 | Акробатические упражнения | 2 | п |  | 15.06.20 |  |  |
| 6 | Упражнения с предметами. | 2 | п |  | 17.06.20 |  |  |
| 7 | Ритмика.Характер музыки | 2 | п |  | 22.06.20 |  |  |
| 8 | Ритмика. Динамика. | 2 | п |  | 24.06.20 |  |  |
| 9 | Ритмика. Сильная доля  такта. | 2 | п |  | 29.06.20 |  |  |
| 10 | Ритмика. Ритмический  акцент | 2 | п |  | 17.08.20 |  |  |
| 11 | Постановочная работа. Подготовка творческой работы | 2 | п |  | 19.08.20 |  |  |
| 12 | Постановочная работа. Подготовка творческой работы | 2 | п |  | 24.08.20 |  |  |
| 13 | Постановочная работа. Подготовка творческой работы | 2 | п | Творческая работа | 26.08.20 |  |  |

Условия реализации программы

Кадровые:

Педагог

Методические пособия: видеоматериалы, учебные пособия, музыкальный материал

Методическое и материально-техническое обеспечение

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype - общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.).

- Балетный класс или спортивный зал

- Маты спортивные

- Цирковой и спортивный инвентарь

- Методический и дидактический материал по цирковому искусству.

Содержание программы

1. Вводная часть.

Основное назначение - организация занимающихся и подготовка к последующей работе.

Частные задачи:

1. организация группы.
2. умеренное разогревание организма.
3. организация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся.

Средства:

-строевые упражнения,

* различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, танцевальные комбинации, специальные упражнения на согласование движений с музыкой.

Продолжительность 15 минут.

1. Основная часть.

Основное назначение - общая и специальная физическая подготовка.

Частные задачи:

1. формирование правильной осанки,
2. развитие общей координации движения,
3. изучение специальных упражнений или отработка ранне изученных,
4. различные виды прыжков
5. постановочная работа.

Средства:

* ОРУ, спец. упражнения для формирования правильной осанки, сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков, элементов хореографии, акробатические упражнения, игры под музыку.

Продолжительность - 65 минут.

1. Заключительная часть.

Основное назначение - завершение занятия.

Частные задач

1. постепенное снижение нагрузки,
2. подготовка к предстоящей деятельности,
3. подведение итогов занятия.

Средства:

* различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные движения руками, несложные движения на передачу различного характера музыки, малоподвижные игры.

Продолжительность - 10 минут.

1. Элементы хореографии.

Включающие в себя разновидности ходьбы, бега, подскоков, самостоятельное построение круга.

1. Ритмические задания.

Задача: отмечать простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах в соответствии с 2хчастной и 4х частной формой.

1. Танцевальные соединения.

Задача- развитие координации

* воспитание умения выполнять движения ритмично и эмоционально.

1. Музыкальные игры.

Применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений и музыки.

1. Упражнения для рук, ног, туловища.

Знакомят с основными положениями, а также с исходными и конечными.

1. Повороты.

Повороты на 2х и 1ой ноге.

Задача - тренировка вестибулярного аппарата.

1. Прыжки.

Задача- развитие силы ног, эластичности, равновесия и координации движении я.

* тренировка нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

1. Акробатические упражнения.

* воспитание смелости, решительности, ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.
* развитие силы рук, плечевого пояса, тренировка вестибулярного аппарата.

1. Упражнения с предметами.

Ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости, настойчивости.

1. Ритмика.

Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность детей в движении.

1. Постановочная работа.

Сюда входят этюды на середине с предметами и без предметов, учебные танцевальные комбинации, небольшие композиции.

1. Подвижные игры на свежем воздухе.

Способствуют правильной оценки пространственно-временных отношений. Помогают воспитанию быстроты, ловкости. Выносливости, скоростно-силовых качеств.

Упражнения для рук, ног, и туловища.

1. Обучение основным положениям рук (вперед, назад, влево, вправо). Руки на поясе, к плечам, перед грудью, за спину, за голову.
2. выставление ноги на носок и пятку.
3. ходьба на носках вперед, назад и бег.
4. ходьба с хлопками и акцентируемыми шагами.
5. музыкальная игра «Музыкальные змейки», «Музыкальная эстафета».
6. Седы и упоры. - ноги врозь, с согнутыми ногами, упор сидя на пятках, присев, лежа.
7. наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений.

Повороты.

На 90\*, 180\* и 360\* в стойке на носках, в медленном темпе, быстро, прыжком.

Прыжки.

1. полька вперед.
2. со сменой прямых ног спереди.
3. подскок.
4. на 2-х и 1-ой ногах.

Акробатические упражнения.

1. группировка, сидя и в приседе.
2. кувырок вперед.
3. стойка на лопатках.
4. КУВЫРОК НАЗАД.
5. мост с пола и наклоном назад.

Хореография.

1. ходить и бегать ритмично (спокойным шагом, бодрым и высоким подьемом ног).
2. скакать с ноги на ногу.
3. легко выполнять прямой галоп и боковой галоп.
4. самостоятельно строить круг, ходить по кругу, соблюдать расстояние между собой.
5. приставные шаги с приседаниями, выставлением ноги на носок (пятку)
6. кружение на носках.

Упражнения с предметами.

1. с мячом. -броски и ловля мяча.

--перекаты и отбивы.

1. с короткими ленточками. - махи и круги.

- повороты.

1. с флажками. - скрестные положения рук и т.д. в сочетании с наклонами и др. упражнениями.

***Методические указания к занятию.***

Методические указания к вводной части.

В 1-ю часть занятия желательно включать упражнения, одновременно способствующие оживлению обмена веществ и повышению эмоционального состояния. Это легко дозируемые и разогревающие все тело различные формы ходьбы и бега. Для лучшей организации внимания занимающихся упражнения исполняются в различных сочетаниях и простых композиционных рисунках, с использованием элементов хореографии, бега, прыжков, поворотов.

Задания должны быть относительно простыми, составленными из 2-3 элементов, выполняемых с первого раза. Руководитель должен образно и эмоционально рассказать или показать, то, что будет изучаться.

В танцевальные композиции можно включать отдельные элементы, изучаемые в основной части.

Танцевальные комбинации и другие задания целесообразно повторять в ряде занятий, чтобы лучше их освоить. В 1-ю часть занятия можно также включать простые по содержанию игры под музыку, знакомые детям.

Методические указания к основной части.

В основной части занятия необходимо развивать творческую активность занимающихся, приучать их самостоятельно выполнять упражнения по заданию педагога. Творческие задания лучше осваивают те занимающиеся, которые правильно и последовательно освоили специальные упражнения по согласованию движений с музыкой.

Изучать новые упражнения и упражнения требующие тонкой координации, лучше в начале основной части занятия, а закреплять их в конце. Игры под музыку можно проводить вместе с заданиями на согласование движений с музыкой. Они особенно полезны в этом возрасте.

Методические указания к заключительной части.

Лучшим средством для снижения деятельности органов дыхания и кровообращения, для ускорения процессов восстановления в организме, служит цикличность движения: ходьба, медленные танцевальные шаги(русского танца, вальса и др.), вместе с плавными движениями рук, выполняемых на спокойных перестроениях.

Полезны упражнения в расслаблении мышечных групп, получивших наибольшую нагрузку, а также упражнения для кистей и пальцев рук.

Полезно дать упражнения на ощущение правильной осанки.

В краткой заключительной беседе педагог подводит итоги занятия, делает индивидуальные замечания.

Упражнения с предметами

Такие упражнения являются ценным средством для развития координации движений. С их помощью совершается умение управлять движениями рук и кисти. Кроме того, выполняя упражнения с предметами различной формы, веса, объема дети приобретают дополнительный двигательный опыт, не имеющий аналогий в других группах упражнений.

Композиции исполняются с мечами, палками, цветами, флажками

И т.д. Подобранные упражнения должны составлять единую комбинацию, при этом конец предыдущего упражнения обычно является началом последующего.

Для детей младшего школьного возраста обычно подбирают простые упражнения - чаще всего игрового характера, в их выступлениях используется несложные построения, веселая и ритмичная музыка.

Составление композиций с предметами.

Большое значение здесь имеет разнообразие композиционного рисунка и чистота перестроений, которые должны быть четкими и разнообразными, т.к. основным содержанием спортивно-гимнастических выступлений составляют выходы, построения, перестроения. Поэтому в процессе подготовки надо добиваться идеального равнения при построениях и согласованности движения.

Упражнения для массовых выступлений подбираются с учетом возраста и пола участников. Мальчики охотнее выполняют упражнения с гимнастическими палками, флажками, гантелями; девочки- с обручами, цветами, скакалками. И конечно же композиции с предметами должны быть яркими, хорошо оформлены музыкально и зрелищно, отражать характер исполнения, стиль.

**Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

*Промежуточная аттестация* проводится в период изучения программы в форме чатов в мессенжерах педагога и обучающихся, соц.сетях.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов.

**Оценочные материалы**

В мессенджерах у каждого педагога создана группа, через которую происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы. Также используются социальные сети.

Проводятся педагогами консультации по телефону в онлай-режиме (Вайбер или Ватсап). Индивидуальные занятия с обучающимися проводятся по видеосвязи в Вайбере и Ватсапе.

Список литературы

Для педагога.

Е. В. Конорова «Хореографическая работа со школьниками» Учпедгиз 1978

Т. Т. Варакина «Упражнения с предметами» ФиС 1980

В. П. Коркин «Акробатика» М. ФиС 1983 г.

Для учащихся.

В. Пасютинская «Волшебный мир танца» М. Просвещение 1985 г.

В. П. Коркин « Акробатика (каноны терминологии). М. ФиС 1989 г.

Л. Михеева « Музыкальное словарь в картинках» Сов. Композитор М. 1986 г.

Основная литература

Р. Захарова «Беседа о танце» М. 1983

Т. Ткаченко «Работа с танцевальным коллективом» М. 1980 г.

Н. Эльяш «Образы танца» М. 1970 г.

А.С. Абромян «Массовые гимнастические выступления» М. ФиС 1976 г.

Д. А. Ордовский «Запечатлеть прекрасные мгновения» Сов. Спорт 1974 г.

Словарь терминов

Перекат - перекатное движение без полного поворачивания через голову (последовательное касание пола отдельными частями тела).

Кувырок - перекатное движение с полным поворачиванием через голову.

Мост - наклон назад с передачей тяжести тела на ноги и подачей бедер вперед, опускаясь на прямые руки на полу.

Группировка - полное сгибание ног к груди с захватом их руками за голени.

Поворот - вращательное движение на носках вокруг своей оси в одноименную сторону относительно заводящей ноги.

Упоры - положение , в котором плечи находятся выше точек опоры.

Седы - положения сидя на полу, с различными положениями рук и ног.

Прыжок - стремительный толчок ногами, точностью положения тела в полете.

Композиция - перемещение танцующих на площадке, порядок расположения простых и сложных, статических и динамических элементов и соединений, технически правильно связанных между собой.

***Приложение***

*Подвижные игры. (описание игр)*

*С элементами общеобразовательных упражнений.*

«Бой петухов»

Перед началом игры чертят 3 круга диаметром 3-4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде учителя каждая пара начинает игру в своем кругу. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, « петушки « стараются толчками плечом заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удаётся сделать, побеждает. Затем вызываются следующие игроки, и игра продолжается. Можно менять ногу, на которой прыгают, но не чаще чем через шесть прыжков.

С бегом на скорость «Бег за флажками»

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них располагается по противоположным сторонам места для игр, за линиями. Параллельно этим линиям, посередине площадки, обозначается полоса шириной 2-3 метра, на которую раскладываются флажки. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе стараются собрать большее количество флажков. А затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда получившая большее количество очков выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя, за каждое нарушение этого правила команда штрафуется на одно очко. На полосу с флажками забегать нельзя.

С прыжками в высоту «Веревочка под ногами»

Играющие становятся в три, четыре колоны по одному. Расстояние между колонами не менее 2 метров. Головные игроки каждой команды получают по короткой скакалке. По сигналу первые двое в каждой клоне проводят скакалку под ногами всей колоны (веревочка почти касается пола). Стоящие в колоне прыгают через веревочку. Когда все игроки колоны перепрыгнут через веревочку, первый игрок остается сзади колоны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колоне Ит. Д. Игра ведется до тех пор пока все игроки не пробегут с веревочкой. Побеждает колона игроки, которой, меньше число, раз задевали скакалку.

***Примерное занятие по ритмике. младшая группа. 1 год обучения.***

Задачи занятия:

1. Передача ритмического рисунка посредством движений.
2. Изучение техники владения короткими ленточками.
3. Освоение танцевальных комбинаций.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занят  ия | Содержание занятия | Методические указания | Муз. материал |
| I.Bbo | 1. Построение. |  |  |
| дная | Знакомство с группой |  |  |
| часть | 2. Разминка по кругу. |  |  |
| 15 | -шаг с носка, | Следить, чтобы нога | Попурр |
| мин. |  | опускалась с носка на всю стопу. | и из |
|  | -ходьба на носках, | Колени втянуты. | детских |
|  | пятках, | Пятки на пол не ставятся. | песен. |
|  | -пружинящий шаг, | Делать скачок вверх, одна нога |  |
|  | -прямой галоп, боковой | подбивает другую. |  |
|  | галоп с 2х ног | Бежать сноска, у согнутой |  |
|  | -бег от колена назад | ноги подъем вытянут. |  |
|  | (сгибая ноги) | Сначала сделать шаг, потом |  |
|  | -подскоки. | подпрыгнуть. |  |
|  | 3. Упражнения на ритм. | Обязательно соблюдать темп и | 2/4 |
|  | Отмечать простейший | ритм. | характер |
|  | ритмический рисунок в хлопках, притопах, поворотах. |  | бодрый. |
|  | 4. Упражнения на | Следить за четкостью | Р.н. |
|  | согласование движений с | построения | мелодия |
|  | музыкой. |  | «красны |
|  | - стать в круг, сойтись |  | й |
|  | шагом к центру, вернуться на свои места, меняя направление в соответствии с началом |  | сарафан» |
|  | новой музыкальной  фразы. |  |  |
| II. | 1. О.Р.У. на середине. |  |  |
| Основна | -специальный комплекс | Следить за дыханием, | Попурр |
| я | для развития опорно- | движения выполнять четко. | и из |
| Часть | двигательного аппарата. |  | детских |
| 30 | 2. Танцевальные |  | песен. |
| мин. | композиции. | Добиваться ловкости, |  |
|  | 2.1. встать левым | согласованности и точного |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | плечом в круг, руки на пояс.  -8 шагов, руки на пояс, с носка, начав с правой ноги.  -8 прямого галопа с правой ноги.  -8 прямого галопа с левой ноги  -4 подскока на месте в повороте направо с  правой ноги и 4 подскока в повороте с левой ноги.  2.2. лицом в круг, руки на пояс.  -4 шага на месте с высоким подъемом колен.  -шагнуть правой ногой вперед, левой притоп, затем шагнуть левой ногой назад, правой притоп.  -4 раза поочередно выбрасываем ноги на воздух вперед.  -4 раза поочередно выбрасываем ноги на воздух назад.  3. Упражнения на  восстановление дыхания. | перехода от одного движения к другому.  Добиваться легкости,  ритмичности.  Вдох - носом,  Выдох - ртом. | Польки, не быстро.  Только не быстро.  Без музыки. |
| 5  минут | Перерыв |  |  |
| Прод олжение основно й части.  30 мин. | 1. Упражнения с   ленточками.  - специальный  комплекс упражнений с выполнением махов,  взмахов руками,  наклонами корпуса,  поворотов.   1. Муз. Игра «Чей   кружок быстрее  соберется?».  Поделиться на 2 круга, внутри каждого ведущий.  Спокойная музыка. | Движения выполнять мягко, плавно. Слитно.  Сначала разучиваются  движения под музыку. Затем деление на круги, выбор ведущего.  Следить за точностью  выполнения правил игры. | Вальс %  характер плавный.  Р.н. мелодия «Как под яблонькой » обр. Т. Ломовой |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Водят хоровод, с окончанием мелодии дети садятся вниз, закрывают глаза. Ведущие меняют свои места в зале. И на звучание быстрой мелодии играющие встают открыв глаза, и быстро находят своего ведущего, окружая его. Затем ведущие меняются.  3. Восстановление дыхания | Вдох - носом, выдох - ртом. | Без музыки. |
| III часть.  Закл ючитель ная.  10 мин. | 1. Упражнения на расслабление.  Для рук:  - последовательное расслабление рук по суставам из положения руки вверх.  Для пальцев рук.  -«веер» - начиная от мизинцев, последовательно согнуть все пальцы согнутых в локтях рук. Затем последовательно разогнуть. Также начиная с мизинца.  Мягкий шаг с носка.  -с хорошей осанкой и свободно опущенными руками. Нога для шага выноситься вперед  вытянутой без напряжения, носок слегка развернут.  2. Короткая беседа об итогах прошедшего  занятия. Задачи последующего. | Выполнять медленно, плавно. 4 - 6 раз.  Выполнять свободно, без напряжения. 4 - 6 раз.  Выполнять плавно, текуче. | «Подмо сковные вечера»  «Колыб ельная медведиц ы»  4/4 спокойно и равномерн о. |