Управление образования Аргаяшского муниципального района

Челябинской области.

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр детского творчества» с. Аргаяш

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Н. Гафарова

Приказ

№ \_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Я танцую»**

Возраст учащихся:8 – 14лет

Срок реализации: 1 год

Год разработки Программы: 2020

**Автор-составитель**:

Кишварова Л.А.,

педагог дополнительного образования

Аргаяш, 2020 г.

**Пояснительная записка**

**Направленность программы**

Программа имеет художественную направленность. Она обеспечивает:

- Создание условий для развития личности ребенка.

- поддержание и укрепление физического и психологического здоровья.

- формирование его социальной, информационно-коммуникативно, креативной компетентности.

- формирование и развитие желания в продолжении образования и профессионального самоопределения.

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Актуальностью данной программы являются новые требования в образовании, направленные на развитие мотивации личности к познанию и творчеству как основы развития образовательных запросов и потребностей детей. А также в связи с малоподвижным образом жизни детей возникла необходимость создать образовательную программу, направленную на сбережение и укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки.

Основой программы являются развивающие оздоровительные упражнения, активная работа над формированием осанки, знакомство с танцевальными направлениями.

Новизна заключается в том, что в программе «Я танцую» используются современные технологии обучения, такие как: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, игровая технология, технология сотрудничества, технология деятельностного подхода. Современные технологии помогают обучающимся творчески подходить к изучаемому материалу, успешно овладеть программой и способствуют развитию творческих способностей.

**Цель программы**:формирование и развитие двигательных навыков и творческой фантазии средствами хореографического искусства.

### Основные задачи программы:

***Предметные*:**

- Приобретение базовых знаний по основам музыкального движения и партерной гимнастики.

- Получение представлений по основам классического танца.

- Формирование основ музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт).

***Личностные***:

- Формирование двигательных навыков.

- Развитие внимания, памяти, воображения.

- Формирование правильной осанки.

- Развитие творческих способностей.

### Метапредметные:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни.

- Развитие личностных качеств: сотрудничество, сопереживание, общительность.

- Воспитание культуры поведения в обществе.

## Организация образовательного процесса

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 8-14 лет, имеющей интерес к хореографии.

**Объем программы**: 72 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Виды занятий**: групповая форма работы- лекции, практические занятия, контрольная работа.

**Срок освоения программы**: 1 год.

**Режим занятий**: занятия проводятся по 1часу 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации контроля |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности | 2 | - | 2 |  |
| 2. | Ритмика. Азбука музыкальных движений | 2 | 10 | 12 | Устный опрос. Наблюдение. |
| 3. | Элементы классического танца | 1 | 9 | 10 | Контрольное занятие. |
| 4. | Импровизация | 1 | 7 | 8 | Наблюдение. |
| 5. | Партер | 1 | 13 | 14 | Наблюдение. |
| 6. | Музыкально ритмические игры | - | 6 | 6 | Наблюдение. |
| 7. | Постановочная работа | - | 20 | 20 | Контрольная работа. |
|  | **Итого:** | **7** | **65** | **72** |  |

**Содержание.**

**1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:**Введение в предмет. Правила поведения в актовом кабинете. Внешний вид обучающегося на занятиях. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Правила противопожарной безопасности. Техника безопасности во время занятий.

**2. Ритмика. Азбука музыкальных упражнений.**

**Теория:**Понятие ритмика. Определения: вступление. Контрастная музыка (тихая - громкая, веселая - грустная). Основные средства музыкальной выразительности: темп (быстрый - медленный), метроритм, ритм (понятие сильной доли). Определение: ориентировка в пространстве.

**Практика:** Поклон мальчиков, девочек. Повороты вправо, влево. Игра «Передай характер музыки». Танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, подскоки. Выполнение специальных упражнений (хлопки, прыжки, “стрелочки”, подскоки, притопывания, марш, галоп и т.д.). Упражнения с предметами и без предметов для развития “мышечного чувства”.Построения и перестроения (круг, шеренга, колонна, в пары и др.), игра «Перестройся». Простейшие элементы американской аэробики (махи, приставной шаг, выпады, V – степ). Ритмические игры: «Не зевай», «Музыкальный мяч», «Стоп, хлоп, раз». Танцевальная игра «Стирка», “Минутка”.

**3. Элементы классического танца.**

**Теория:** Классический танец. Постановка корпуса, ног, рук, правила классического танца. Определения: релеве, деми и гранд плие, батман тандю, сотэ, пор де бра.

**Практика:** Упражнения на осанку. Позиции ног - 1,2,3,6. Положение и позиции рук: подготовительное положение, 1,2,3 позиция. Упражнения для рук: пор де бра.

Классический экзерсис: демиплие и гранд плие по позициям. Вытягивание ноги на носок в сторону, вперед по позициям (батман тандю). Подъем на полупальцы по позициям (релеве). Прыжки (сотэ) по 1,6 позиции.

**4. Импровизация.**

**Теория:** Импровизация. Образ. Сочетание движения с образом. Понятие «жест», «поза». План создания проекта.

**Практика:** Отработка различных жестов – указательные, запрещающие, утверждающие, просящие, жесты выражающие эмоциональное состояние (радость, печаль). Образ животных (добрый и злой волк, хитрая лиса, веселая лошадка). Образы героев из мультфильмов, сказок. Образы людей, работников (плотник, моляр и т.д.). Проект: танцевальный этюд «Игрушки». Игры: «Отгадай кто я?», «Замри», «Море волнуется раз».

**5. Партер.**

**Теория:** Партер. Техника выполнения упражнений на полу.

**Практика:** Упражнения для мышц спины, рук, ног, пресса. Упражнения на развитие подъема стопы. Упражнения для формирования осанки. Упражнения «Бабочка», «Лягушка», «Качельки», «Березка», «Кошечка», «Собачка», “Ножницы”, “Корзинка”, “Лодочка”. Упражнения в парах.

**6. Музыкально-ритмичные, подвижные игры.**

**Практика:** «Хитрая лиса», «Музыкальный капкан», “День и ночь”, «Кошки-мышки», “Горячий мяч”, эстафеты и т.д.

**7. Постановочная работа.**

**Практика:** Разучивание танцевальной композиции. Отработка основных движений и рисунков. Отработка синхронности и артистичности танцевального этюда.

Репертуар: детский эстрадный танец по выбору педагога.

**Планируемые результаты:**

***Предметные*:**

- владеют знаниями основ музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт).

- владеют знаниями основ партерного экзерсиса.

-умеют самостоятельно танцевать под заданную музыку.

***Личностные****:*

- владеют культурой поведения в обществе.

- владеют опытом творческой деятельности.

- владеют качествами личности: сотрудничество, сопереживание, общительность.

***Метапредметные*:**

- потребность в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании.

- умеют на практике применять полученные знания и умения.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09.2020 | 31.05.2021 | 36 | 36 | 72 | 2 раза в неделю по 1 часу |

**Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

1. **Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование основного оборудования | Количество единиц |
| 1. Технические средства обучения | | |
| 1. | Музыкальный центр. | 1 |
| 2. | Ноутбук | 1 |
| 3. | Мобильное устройство для хранения информации (флэш-карта) | 1 |
| 4. | С-D диски. | 1 |
| 5. | Колонки | 2 |
| 1. Учебно-практическое оборудование (инструменты, материалы) | | |
| 1. | Коврики | По кол-ву обучающихся |
| 2. | Обручи | По кол-ву обучающихся |
| 3. | Скакалки | По кол-ву обучающихся |
| 4. | Ленты | По кол-ву обучающихся |
| 1. Мебель | | |
| 1. | Зеркала | 10 |
| 2. | Хореографический станок | 2 |

**2.Формы текущего контроля:** устный опрос.

## 3.Форма итоговой аттестации: контрольная работа

## 4.Фонд оценочных средств текущего контроля и итоговой аттестации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
| Устный опрос | Достаточный | Минимальный уровень реализации теоретических знаний программным требованиям;  Осмысление и правильность использования специальной терминологии;  Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.  Соответствие навыков соблюдения правил безопасности реальным требованиям. |
|  | Средний | Средний уровень реализации теоретических знаний программным требованиям;  Осмысление и правильность использования специальной терминологии;  Соответствие практических умений и навыков программным требованиям;  Соответствие навыков соблюдения правил безопасности реальным требованиям. |
|  | Высокий | Высокий уровень реализации теоретических знаний программным требованиям;  Осмысление и правильность использования специальной терминологии;  Соответствие практических умений и навыков программным требованиям;  Соответствие навыков соблюдения правил безопасности реальным требованиям. |
| Контрольный урок | Достаточный | Минимальный уровень исполнения хореографических движений, технические ошибки в исполнении хореографических комбинаций, незнание методики исполнения изученных движений, отсутствие выразительности в исполнении хореографической техники. |
|  | Средний | Средний уровень исполнения хореографических движений с небольшим количеством недочетов (как в техническом плане, так и в художественном); владение хорошей исполнительской техникой, убедительная трактовка хореографических комбинаций, танцевальных номеров, выступление яркое, осознанное. |
|  | Высокий | Максимальный уровень исполнения хореографических движений, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;  Талантливость обучающегося проявляется в увлеченности исполнения, артистизме, своеобразии и убедительности, интерпретации, обучающийся владеет танцевальной техникой, безупречен в исполнении экзерсиса у станка, танцевальных комбинаций на середине зала. |

**Методические материалы**

На начальном этапе обучения педагог выполняет достаточно большой объем работ. Необходим постоянный контроль и помощь, т.к. зачастую у ребят не хватает терпения. По этой причине, если воспитанника не поддержать, он может бросить занятия. По мере того, как ребенок приобретает определенные навыки и умения – степень самостоятельности его повышается.

Основными формами работы в объединении является учебно-практическая деятельность: 70% практических занятий, 30% теоретических занятий. Теоретические сведения подаются обучающимся в форме познавательных бесед небольшой продолжительности (15-20 минут). В процессе таких бесед происходит пополнение словарного запаса ребят специальной терминологией.

Иногда теоретическую работу с кружковцами лучше ограничить пояснениями по ходу процесса. Чтобы интерес к теории был устойчивым и глубоким, необходимо развивать его исподволь, постепенно, излагая теоретический материал по мере необходимости применения его на практике.

На занятиях используются различные *формы работы*:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);

- групповая, которая предполагает наличие системы «руководитель - группа - обучающийся»;

- парная, которая может быть представлена парами сменного состава.

В обучении используются *дидактические принципы*:

-системность

-доступность

-наглядность

-последовательность

-непрерывность

-индивидуализация

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности в основе, которой лежит внимание к личности ребенка и обеспечение комфортных условий для ее развития.

|  |  |
| --- | --- |
| Педагогические технологии | Методы и приемы |
| Личностно-ориентированные технологии | Дискуссии, беседы, совместное посещение мероприятий, совместные творческие работы, конкурсы. Метод эмоционального стимулирования успехом и возможность перспективности развития. Демонстрация достижений обучающихся, занимающихся в кружках. |
| Технология сотрудничества | Совместная разработка творческих проектов: взаимодействие педагога и учащихся при совместной подготовке к мероприятию, концерты, где основным является общее дело и возможность самореализации |
| Игровые технологии | Игры на развитие определенных личностных качеств и музыкально-ритмических и творческих способностей. Метод случайных ассоциаций. |
| Деятельностные технологии | Метод познания через практическую деятельность. Метод самостоятельного выполнения задания. Метод сравнения. |
| Здоровьесберегающие | Беседы по технике безопасности, соблюдение САНПиН, дыхательная гимнастика, комплекс ОРУ. |

Проводятся такие *виды занятий*, как:

- комбинированные;

- получение и закрепление изученного материала;

-обобщающие занятия.

**Список литературы**

1. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки. Метод.рекомендации. Автор-составитель: Сивкова М.Г. Сыктывкар,2004г.
2. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке дополнительной образовательной программы. Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей-№2 – 2011,с.23
3. Дополнительное образование детей. Под.ред. О.Е.Лебедева – М.Гуманитарно-издательский центр ВЛАДОС,2003 -352с.
4. Передреева О.Б Что такое программа дополнительного образования нового поколения? Дополнительное образование №3,2003,с.13
5. Технология разработки учебно-методического плана программ дополнительного образования. Дополнительное образование №11,2003,с.15

*Литература по предмету:*

*Для педагога:*

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение». – Москва «Просвещение», 1984 г.
2. Богаткова Л. «Танцы для детей». – Москва 1959 г.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозайка. – Спб, 1997г.
4. Васильева – Рождественская. Историко – бытовой танец. – М.: Искусство, 1987г.
5. Волков И.П. Приобщение школьников к творчеству. – М.: Просвещение, 1990г.
6. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: «Искусство», 1981.
7. Коротков И. П. Брошюра – «Игры в помещении». – Москва «Планета», 1987 г.

**Приложение**

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ АЗБУКА**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

— I полувыворотная позиция ног: пятки вместе, носки развернуты;

— VI позиция: носки и пятки соединены;

— II позиция: стопы ног стоят параллельно на небольшом расстоянии друг от дру­га (параллельная позиция) или носки развернуты (полувыворотная);

— подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;

— тo же, с вращением кистей в одну и другую сторону;

— вращение рук в локтевом суставе;

— подъем и опускание плеч (поочередно — правого, левого и синхронно обо­их);

— круговое движение плечами вперед и назад;

— наклоны с поднятыми вверх руками справа налево и обратно с постепенным увеличением и уменьшением амплиту­ды движения («раскачивание ветвей при сильном и слабом ветре»); то же, с добавлением движений корпуса («рас­качивание стволов деревьев»);

— движение рук «волна»;

— повороты головы направо, налево;

— наклоны головы вправо, влево, вперед, назад;

— простые бытовые шаги на каждую четверть;

— шаги на полупальцах;

— шаги с вытянутого носка;

— шаги на пятках;

— сочетание шагов на пятках и ноская;

— шаги с высоко поднятыми колея («цапля»);

— подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;

— приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям; I

— перенос веса тела с одной ноги на другую;

— упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

— упражнения на устойчивость — «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;

— сгибание ноги с отведением голени на назад (в дальнейшем исполняется с продвижением на легком беге);

— шаг в сторону с приставкой *(раз-два),*двахлопка *(три-четыре);*

— шаг вперед с приставкой *(раз-два),*два хлопка *(три-четыре);*

— шаг в сторону и точка *(тэп)*— удар носком об пол без переноса веса тела *(раз-два);*

— шаг в сторону и кик — выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед порной ногой *(раз-два);*

— три шага в сторону и кик *(раз-два-* *три-четыре);*

— три шага в сторону и тэп с хлопком *(раз-два-три-четыре);*

— «пружинка» с шагом *(на затакт*— присесть, *раз*— шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и —*присесть, *два*— приставить левую ногу к правой, вып­рямляя колени);

— прыжки по VI позиции в различном тем­пе и ритме;

— прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;

— прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;

— бег с высоко поднятыми коленями («ло­шадки»);

— бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;

— мелкий бег на полупальцах;

— подскоки на месте с поворотом вправо, влево;

— шаг и подскок вперед-назад *(раз-и-два-и)*— подготовка к польке;

— шаг в сторону и два шага на месте вправо и влево *(раз-два-три)*— под­готовка к вальсу;

— наклоны корпуса вперед, вниз, вправо, влево.

**ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

Постановка корпуса, а также позиции ног и рук изучаются на середине зала. Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я; Вагановой. Это — квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников.



2 Зритель 1 Зритель 8

Ц — положение ученика, точки 1—8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, — это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой — круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке - «против линии танца».

**ПОКЛОН**

**Музыкальный размер 3/4**

**Для мальчиков**

*Исходное положение:*I позиция. Руки свободно опущены.

*Такт 1:*сделать шаг правой ногой в сторону, перенеся на нее тяжесть корпуса*.*взгляд обращен на педагога, носок ле­вой ноги вытянут.

*Такт 2:*левую ногу подтянуть к правой, голову чуть наклонить вниз.

*Такт 3:*голову поднять.

*Такт 4:*пауза.

Аналогичное исполнение движений другой ноги.

Для девочек

*Исходное положение*— III позиция, правая нога впереди. Руки свободно опущены или держат край юбочки.

*Такт 1:*сделать шаг правой ногой в сторону, перенеся на нее тяжесть корпуса; взгляд обращен на педагога, носок левой ноги вытянут.

*Такт 2:*присесть на правой ноге, под ведя левую сзади на cou-de-pied, голову чуть наклонить вниз.

*Такт 3:*обе ноги вытянуть, подставу левую к правой сзади в III позицию, голову поднять.

*Такт 4:* пауза.

Повторить поклон в другую сторону начиная с левой ноги.

По мере освоения музыкальный темп ускоряется. Поклон может исполняться на один такт музыкального размера 4/4 либо на два такта музыкального размера 3/4(подряд без пауз).

**КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС**

Позиции ног

***I позиция:***пятки соприкасаются, носки разведены в стороны. Стопы плотно примыкают к полу. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

***II позиция:***сохраняется принцип I позиции, но расстояние между пятками равно длине одной стопы.

***III позиция:***носки разведены в стороны, пятки, соприкасаясь, заходят одна за другую на половину стопы (до того места где находится выемка).

Учитывая способности детей, не следу­ет сразу требовать от них полной выворотности в позициях — это может привести к потере устойчивости и травмам.

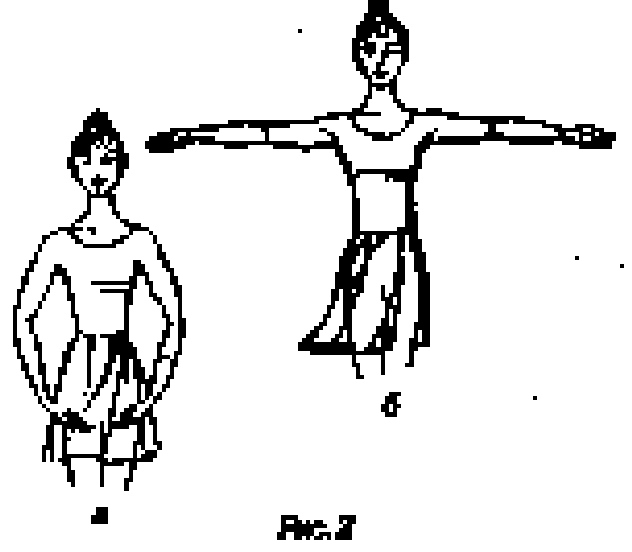
Позиции рук

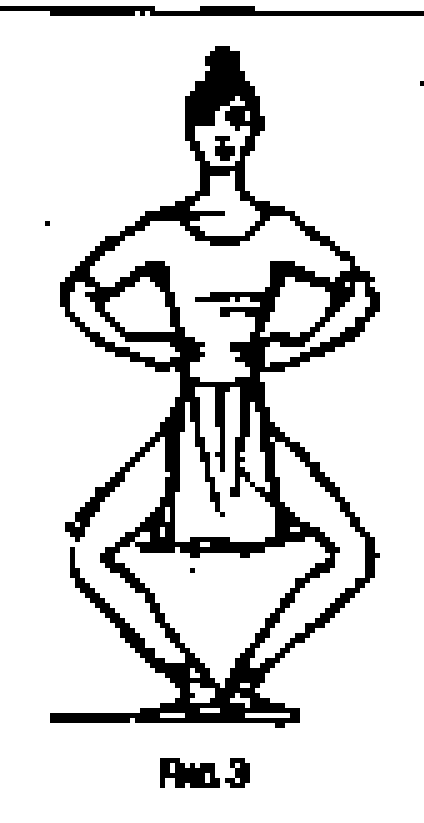
Подготовительная позиция: руки опу­щены вниз перед собой, как бы образуя овал. Кисти закруглены, пальцы сгруппи­рованы (большой и средний пальцы на­правлены друг к другу), ладони смотрят на подбородок, локти слегка отведены в стороны (рис. 2, а).

***I позиция:***сохраняется принцип подготовительной позиции, но руки находятся перед корпусом на высоте диафрагмы. Ла­дони смотрят на исполнителя. Локти не должны провисать.

***III позиция:***тот жепринцип, но руки подняты вверх чуть впереди корпуса, так, чтобы, не поднимая головы, можно было увидеть мизин­цы рук. Ладони смотрят вниз, округлые локти отведены в стороны.

***II позиция:***руки, округлые в локтях, разведены в стороны чуть впереди корпуса и немного ниже уровня плеч. Кисти округлены, пальцы сгруппированы, ла­дони смотрят вперед. Предплечья нахо­дятся на одном уровне с локтями. Локти не должны провисать. (рис. 2, б).



**D****EMI-PLIE**

**Музыкальный размер 3/4**

*Исходное положение:*II или III пози­ция.

*Такты 1—2:*плавно присесть, не отделяя пяток от пола (рис. 3).

*Такты*J—4: плавно подняться из приседания, сильно вытягивая колени.

Следить, чтобы вес тела был равномер­но распределен на обе ноги, копчик — над нитками, плечи расправлены.

**BATTEMENT TENDU**

**Музыкальный размер 2/4**

*Исходное положение*: I позиция.

*Такт 1:*скользящим движением выве­сти правую ногу в сторону, сильно, вытянув носок. Вес тела — на опорной ноге.

*Такт 2:*скользящим движением подтя­нуть правую ногу в исходную позицию.

Стопы должны полностью примыкать к полу и при движении как бы «проглажи­вать» его.

По такому же принципу движение ис­полняется в направлении вперед и назад. При движении вперед пятка должна быть направлена вверх, а при движении назад — стремиться к опусканию вниз (выворотно). Колено при этом соответственно направляется в сторону.

По мере изучения темп может ускоряться.

Аналогичное движение исполняется по III позиции.

Разучив battementtendu, можно соеди­нить его с demi-plie.

**BATTEMENT TENDU JETE**

**Музыкальный размер 2/4**

*Исходное положение:*I позиция.

*Такт 1: раз-и*— скользящим движе­нием вывести правую ногу в сторону и броском оторвать от пола на высоту 25°, сильно вытянув носок;

*два-и —*пауза;

*Такт 2: раз-и —*скользящим движе­нием вернуть правую ногу в исходную позицию, обязательно зацепив носком пол при опускании;

*два-и*— пауза.

По такому же принципу движение ис­полняется в направлении впереди назад, (соблюдая все правила battementtendu).

По мере изучения музыкальный темп ускоряется, движение исполняется без пауз.

Аналогичное движение исполняется по III позиции. Battementtendujete может исполняться в сочетании с battementpique: после вынесения ноги на воздух энергично ударить носком правой ноги об пол и резко оторвать (как бы уколовшись). Работающая нога при исполнении должна быть предельно вытянута.

**RELEVE**

**Музыкальный размер 2/4 или 3/4**

*Исходное положение:*I позиция.

*Такт 1:*сильно вытянув колени, под­няться на полупальцы обеих ног.

*Такт 2:*опускаясь с полупальцев, поставить пятки на пол. Колени остаются сильно вытянутыми.

Аналогичное движение исполняется по II позиции.

По мере освоения движения темп ускоряется; releve можно сочетать с demi-plie.

**SAUTE**

**Музыкальный размер 2/4**

*Исходное положение:*I позиция. Руки в подготовительной позиции.

*Такт 1: раз-и—*энергичное demi-plie и затем прыжок вверх с сильно вытянуты­ми коленями и подъемом;

*два-и —*плавно опуститься в demi-plie, ставя ноги через носки на всю стопу;

*Такт 2: раз-и*— вытянуть колени;

*два-и*—пауза.

Аналогично движение исполняется по II позиции.

По мере изучения темп ускоряется, дви­жение исполняется без пауз, прыжок начи­нается из затакта. В этом случае все прави­ла исполнения demi-plie сохраняются, при прыжке и приседании корпус должен нахо­диться точно над пятками, не отклоняться вперед или назад. Следить, чтобы пятки перед прыжком и при приземлении не от­делялись от пола. Опускаться после прыж­ка нужно плавно и легко, упруго приземля­ясь, а не падая.

Прыжки, исполняемые без пауз и без фиксации приземления, называются трам­плинными. Они исполняются, как правило, в конце урока, служа своеобразной раз­рядкой. Такие прыжки тренируют дыха­ние, развивают силу толчка.

**PORT DE BRAS**

**ПЕРВОЕ PORT DE BRAS Музыкальный размер 3/4**

*Исходное положение:*Iили III позиция. Руки в подготовительной позиции,

*Такт 1:*руки поднять в I позицию, взгляд направить на кисти, голову чуть наклонить влево.

*Такт 2:* пауза.

*Такт 3:*руки поднять в III позицию, сопровождая взглядом кисти, подбородок чуть поднять вверх.

*Такт 4:* пауза.

*Такт 5:*руки раскрыть во II позицию, сопровождая взглядом правую кисть.

*Такт 6:* пауза.

*Такт 7:*руки опустить в исходное положение.

*Такт 8: пауза.*

При повторном исполнении движения взгляд сопровождает левую кисть. По мере изучения движение исполняется слитно, без пауз.

**ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS**

**Музыкальный размер 3/4**

*Исходное положение:*I или III позиция - Руки — в подготовительной позиции. На вступление (два такта музыкального сопровождения) руки плавно переходят через I позицию во II, взгляд сопровождает правую кисть.

*Такт 1:*наклонить корпус вперед, соединив руки в I позицию.

*Такт 2:*выпрямить корпус, оставив руки в I позиции, взгляд направлен на правую кисть, голова немного наклонена влево.

*Такт 3:*поднять руки в III позицию взгляд сопровождает кисти, подбородок чуть поднимается вверх.

*Такт 4:*пауза.

*Такт 5:*прогнуть корпус от лопаток назад, руки отклоняются вместе с корпусом, сохраняя позицию, голова повернута направо.

*Такт6:*выпрямить корпус.

*Такт 7:*раскрыть руки во II позицию взгляд сопровождает правую кисть.

*Такт 8:*опустить руки в исходное положение.

При повторном исполнении движения взгляд сопровождает левую кисть.

По мере изучения движение исполняется слитно, без пауз. Необходимо следить, чтобы при наклоне корпуса бедра не уходили назад, а при перегибе — не выходили вперед.

Изученные формы portdebras можно дополнять перегибами корпуса в стороны переводами одной или обеих рук по разным позициям (из II позиции в III, и III позиции в I и т. д.).

На завершающем году обучения вводятся понятия о положении корпуса по отношению к зрителю:

• ***en face —***фронтальное положение;

• ***epaulement****—*развернутое положение.

Существуют два варианта epaulement. Исходное положение — III позиция, пpавая нога впереди, руки в подготовительной, II или III позиции.

***Epaulement****croisee*— корпус повернут влево к точке 8, голова повернута к правому плечу;

***Epaulement*** *effacee —*корпус повернут направо к точке 2, голова повернута к левому плечу.

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***К занятиям по ритмике допускаются дети,***

прошедшие инструктаж по технике безопасности,

соблюдающие правила поведения при занятиях в коллективе,

выполняющие все требования и указания руководителя кружка, направленные на соблюдение норм по безопасности на занятиях.

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать расположение ближайших выходов при эвакуации из помещения и здания, порядок и правила эвакуации при пожаре и другой опасной ситуации.

Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и сообщать руководителю о каждом несчастном случае, как то: порез, ушиб, ожог и др. Пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить руководителю кружка о несчастном случае. Занимающимся в кружке запрещается без разрешения руководителя покидать помещение для занятий, заниматься посторонними делами, не соответствующими характеру занятий, а также применять в работе приемы, не соответствующие нормам безопасности.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Внимательно выслушать руководителя кружка о способах и приемах безопасной работы на занятиях и действиях при возникновении чрезвычайной ситуации.

Ответить на вопросы руководителя, касающиеся правил техники безопасности.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

***Во время занятий:***

соблюдать настоящую инструкцию;

неукоснительно выполнять все указания руководителя;

работать согласно полученному заданию.

***Во время занятий запрещается:***

кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения ими работы;

выполнять любые действия без разрешения руководителя, проводящего занятия;

бегать по кабинету, в коридоре, по лестницам.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

По окончании занятий убрать рабочее место, организованно покинуть кабинет и пройти на выход.