



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА №1621 ДРЕВО ЖИЗНИ



ПРИНЯТО

на заседании Методического Совета
Протокол № ____

от «__» _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Школа № 1621
ДРЕВО ЖИЗНИ»

Ю.С. Ясинская
от «__» _____ 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ГРУППЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГБОУ «ШКОЛА № 1621 ДРЕВО ЖИЗНИ»
(Ритмика и основы спортивного бального
«ОЛИМП»)**

для обучающихся 5-12 лет
срок реализации 1 год

Педагог
дополнительного образования

Панков Алексей Владимирович

г. Москва
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Известно, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеров, сотовой связи и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Дети дошкольного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В дошкольном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления.

Ритмическое движение под музыку вызывает у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливает радость и удовольствие от движения.

Ритмика - (от греч. *rhythmos* - порядок движения) ритмическое воспитание, педагогические системы и методы, построенные на сочетании музыкальных (художественных) форм и пластических движений.

Детская ритмика способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. В детской ритмике сливаются воедино слуховое (ритмическое) и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом, в этом и поможет детская ритмика. Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Ритмика закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка.

Тем самым, ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

В структуру урока входят: элементы ритмопластики, элементы стретчинга, сюжетно-игровые и танцевальные композиции, танцы общего характера, изучение основ спортивных бальных танцев.

Спортивные бальные танцы являются одними из самых популярных направлений танцевального искусства.

Занятия бальными танцами оказывают позитивное влияние на здоровье, формируют правильную осанку, гибкость, удовлетворяют естественную потребность в движении и увеличивают двигательную активность. Спортивные танцы воспитывают трудолюбие, целеустремленность, как вид спорта закаляют характер.

При разработке программы были учтены способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности.

Занятия по данной программе позволят ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и разовьют умственные и физические способности, а также поспособствуют социальной адаптации ребенка.

Цель программы.

Формирование социально значимых качеств, свойств личности и развитие творческих способностей средствами хореографического искусства.

Задачи.

1. Развить и сохранить здоровье детей дошкольного возраста;
2. Развить эстетический вкус, культуру поведения, общения, художественно-творческую и танцевальную способности;
3. Развить чувство ритма, музыкальность, артистичность, координацию движения, ориентирование в пространстве
4. Воспитать организованную, гармонически развитую личность.

Возраст обучающихся.

Данная учебная программа предназначена для обучения на дошкольном отделении детей двух возрастных групп:

Младшая группа: от 2,8 лет до 5 лет

Старшая группа: от 5 лет до 7 лет

Срок реализации программы.

Данная учебная программа рассчитана на 1 год, согласно учебному плану - 2 раза в неделю.

Формы и режим занятий.

Программа предусматривает обучение детских групп в количестве в среднем 10 - 15 человек.

Формой занятий является групповой урок.

Для детей младшего дошкольного возраста (2,8 - 5 лет) продолжительность занятий составляет 30 минут 2 раза в неделю.

Для детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет) продолжительность занятий составляет 30 минут 2 раза в неделю.

Календарно-тематический план

Младший дошкольный возраст (2,8 - 5 лет)

№ п/п	Разделы урока	Кол-во часов
1.	Поклон	4
2.	Разминка	8

3.	Элементы танцевальных движений	15
4.	Детские игры	10
5.	Детские танцы	20
6.	Всего:	57

Содержание курса

Младший дошкольный возраст (2,8 - 5 лет)

1. Поклон.

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

2. Разминка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы: вправо – влево, вперёд – назад;
- повороты головы: направо – налево;
- подъём и опускание плеч (синхронно обоим);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперёд – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперёд – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе): вправо – влево, вперёд – назад;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;
- поднимание на полу пальцы и опускание стопы поочередно правой и левой ногой;
- ходьба на полу пальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с высоким подниманием колена;

3. Элементы танцевальных движений.

- ходьба по кругу (по линии танца лицом, боком);
- повороты вокруг себя;
- хлопки;
- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции;
- выставление поочередно правой и левой ноги на пяточку;

- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

4. Детские игры.

- «Море волнуется раз...»;
- «День и ночь»;
- «На болоте»;
- «Цветочные ворота».

5. Детские танцы.

- «Паровозик» (диско – танец);
- «Стирка» (диско – танец);
- «Танец зайчат»;
- «У оленя дом большой...» (образный танец).

Требования, предъявляемые к учащимся по окончании учебного года:

По окончании учебного года учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- освоить азы ритмики;
- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах;
- двигаться в танце по кругу, по линии танца.

Календарно-тематический план

Старший дошкольный возраст (5 - 7 лет)

№ п/п	Разделы урока	Кол-во часов
1.	Поклон	4
2.	Разминка	8
3.	Бег, шаги и прыжки	10

4.	Элементы танцевальных движений	10
5.	Детские танцы	15
6.	Основы бального танца	10
7.	Всего:	57

Содержание курса

Старший дошкольный возраст (5 - 7 лет)

1. Поклон.

Исходное положение: ноги по VI позиции, руки на поясе.

2. Разминка.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- наклоны головы по 3 точкам: вправо – прямо - влево, вперёд – прямо - назад;
- повороты головы по 3 точкам: направо – прямо - налево;
- полный круг головой (в правую и левую стороны);
- подъём и опускание плеч (синхронно обоих и поочередно правого и левого);
- круговое движение плечами (кисти рук стоят на плечах): вперёд – назад;
- вращение кистей рук (руки вытянуты в сторону на уровне плеча, кисти зажаты в кулак);
- круговые движения вытянутыми руками: вперёд – назад;
- наклоны корпуса (руки на поясе) по 3 точкам: вправо – прямо - влево, вперёд – прямо - назад;
- скручивание корпуса (руки на поясе) по 3 точкам: вправо – прямо - влево;
- тройные наклоны вперёд до горизонтального положения;
- наклоны корпуса вниз с касанием руками пола по II позиции;
- приседание и выпрямление ног по VI позиции;
- подъём на полу пальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- «цапля» (упражнение на устойчивость: поднимание и опускание согнутого колена по VI позиции);
- восстановление дыхания.

3. Бег, шаги и прыжки.

- ходьба на полу пальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внешней стороне стопы;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- бег с высоким подниманием колена;

- бег с захлестом голени назад;
- галоп: лицом в круг и из круга;
- подскоки (попеременно);
- прыжки на двух ногах (руки на поясе) по VI позиции;
- прыжки поочередно на одной и другой ноге;
- восстановление дыхания.

4. Элементы танцевальных движений.

- ходьба по кругу (по линии танца лицом, боком);
- повороты вокруг себя;
- хлопки;
- хлопки с одновременным приседанием по VI позиции и отведением рук вправо - влево;
- выставление поочередно правой и левой ноги на пяточку;
- «ковырялочка» (выставление поочередно правой и левой ноги в сторону на полу палец, затем на пятку, 3 притопа по VI позиции);
- приседания по VI позиции с разворотом корпуса направо – налево (руки на поясе).

5. Детские танцы.

- «Трамвай» (диско – танец);
- «Тик-так» (диско – танец);
- «Мим» (диско – танец);
- «Азбука» (диско – танец);
- «Автомобиль» (диско – танец);
- «Элефант» (диско – танец).

6. Основы бального танца.

- Танец Медленный вальс;
- Танец Ча-ча-ча;
- Полька.

Требования, предъявляемые к учащимся по окончании учебного года:

По окончании учебного года учащиеся должны приобрести следующие умения и навыки:

- уметь слышать и понимать музыку;
- приобрести определённые танцевальные навыки в исполнении танцевальных элементов;
- обладать минимумом танцевальной координации;
- быть внимательным и дисциплинированным во время урока;
- определять характер музыки;
- уметь двигаться в танце по кругу, по линии танца.

1. Детские танцы для детей младшего дошкольного возраста (2,8 – 5 лет)

«Паровозик» (диско – танец)

Простой детский танец. Положение корпуса и ног статичное, активными являются движения рук. Композиция занимает 8 тактов. Музыкальный размер 4/4. Музыкальное сопровождение – умеренный бит.

Описание танца:

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

1-й такт.

На счёт «раз» - выставить правое бедро в сторону, левую ногу немного согнуть в колене, не отрывая ступни от пола. Правую ногу выпрямить. Вытянутую правую руку поднять вверх в сторону и согнуть в запястье. Пальцы направить вниз, как бы говоря «До свидания». На счёт «и» - слегка выпрямить левую ногу. Кисть правой руки поднять вверх, разогнув в запястье. Левая рука опущена вниз. На счёт «два», «и» - повторить движения счёта «раз», «и». на счёт «три» и «четыре» - аналогичные движения влево, то есть выставить левое бедро влево и поднять левую руку вверх.

2-й такт.

Повторить движения 1-го такта.

3-й такт.

На счёт «раз», «и» - правую руку подвести ладонью к губам. На счёт «два» - отвести правую руку в сторону вверх (посылая воздушный поцелуй). На счёт «три», «и», «четыре» - то же движение левой рукой. Движения ног те же, что и в первом такте.

4-й такт.

Повторить движения 3-го такта.

5-й такт.

Затакт – поднять правую руку, согнутую в локте вверх. Локоть на уровне плеча, как бы держась за верхний поручень в трамвае. На счёт «раз» - чуть – чуть опустить правую руку локтем вниз. На счёт «и» - то же, что на затакт. На счёт «два» - то же, что на счёт «раз». На счёт «и», «три», «и», «четыре» - то же, что на счёт «и», «раз», «и», «два» левой рукой. Движения ног те же, что и в первом такте.

6-й такт.

Повторить движения 5-го такта.

7-й такт.

На счёт «раз» соединить руки ладонями вместе и подвести к правой щеке, как бы во время сна. На счёт «два» - положение рук сохраняется. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два», с подведением рук к левой щеке. Движения ног те же, что в первом такте.

8-й такт.

Повторить движения 7-го такта.

«Стирка» (диско – танец)

Оригинальный диско – танец. Хорошо развивает координацию рук. Музыкальный размер 4/4. Можно использовать любую диско – музыку.

Исходное положение – основная стойка, ноги в шестой позиции.

Описание танца:

1-й такт.

Выполнить четыре вертикальных движения около правой ноги, имитируя стирку на стиральной доске. Ноги делают «пружинку» вниз.

2-й такт.

Выполнить те же движения около левой ноги.

3-4-й такты.

Корпус наклонить вперёд, колени выпрямить, спину прогнуть. Руки делают 8 плавных движений из стороны в сторону (полоскание). Начинать с левой стороны.

5-й такт.

Выполнить четыре движения кистями у правой ноги, имитируя отжимание белья. Ногами выполнить «пружинку» вниз.

6-й такт.

Повторение 5-го такта с другой стороны корпуса.

7-й такт.

На счёт «раз» - присесть и сделать руками движение, имитирующее встряхивание белья. На счёт «два» - поднять на носки, потянуться руками вверх и сделать кистями рук движение, напоминающее перекидывание белья через верёвку. На счёт «три» - то же, что на счёт «раз». На счёт «четыре» - то же, что на счёт «два».

8-й такт.

На счёт «раз», «два» - два скользящих хлопка руками («тарелочки»), имитирующие отряхивание рук после работы. На счёт «три», «четыре» - вытереть лоб рукой, изображая усталость.

После этого танец можно начинать сначала.

«У оленя дом большой...» (образный танец)

Исходное положение – ноги в шестой позиции.

Слова танца:

У оленя дом большой,

Он глядит в своё окошко, заяка по лесу бежал,

В дверцу постучал:

«Тук! Тук! Дверь открой,

Там в лесу охотник злой!»

«Зайка, заяка, забегай,

Лапу подавай!».

Описание танца:

На слова «У оленя» руки выводятся согнутыми над головой, скрещенными в запястье, пальцы широко раскрыты (рога оленя).

На слова «дом большой» руки над головой в согнутом положении соединяются кончиками пальцев, кисти собраны (крыша дома).

На слова «Он глядит в свое окошко» одна рука остаётся в согнутом положении над головой ладонью вниз, другая рука на уровне шеи (окошко). Голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка по лесу бежал, В дверцу постучал» исполняются прыжки на двух ногах по шестой позиции, руки согнуты перед собой (заяц).

На слова «Тук! Тук!» левая рука поднимается вверх, согнутая в локте, пальцы собраны в кулак, и исполняются резкие движения кулаком вперёд (стук в дверь). Правая нога на каждую четверть притопывает по шестой позиции.

На слова «Дверь открой» левая рука имитирует движения взятия за ручку двери и открывает дверь.

На слова «Там в лесу» правая рука, согнутая в локте, поднимается вверх, пальцы собраны в кулак, большой палец отводится назад, исполняется покачивание руки назад (показываем где охотник).

На слова «охотник злой» руки подносятся к щекам, голова покачивается из стороны в сторону.

На слова «Зайка, зайка, забегай» две руки вытягиваются вперёд, на каждую четверть сгибаются в локтях, подтягиваются к груди, ладони сгибаются (зовём к себе).

На слова «лапу подавай!» левая рука опускается вниз, правая рука протягивается вперёд (подаём руку).

Танец зайчат

Исходное положение – дети сидят на корточках врассыпную, руки согнуты в локтях, кисти рук повернуты ладонями вперёд и подняты на уровень выше головы (ушки зайчиков).

1-й куплет

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит

Вот так и вот так

Он ушами шевелит

Вот так и вот так

Он ушами шевелит

2-й куплет

Зайка серенький сидит

Хвостик зайка шевелит

Вот так и вот так

Хвостик зайка шевелит

Вот так и вот так

Хвостик зайка шевелит

3-й куплет

Зайка серенький устал

Зайка серенький поспал

Вот так и вот так

Зайка серенький поспал

Вот так и вот так
Зайка серенький поспал
(Дети меняют положение и встают)

4-й куплет

Зайка серенький поспал
Зайка лапоники размял
Вот так и вот так
Зайка лапоники размял
Вот так и вот так
Зайка лапоники размял

5-й куплет

Зайке холодно сидеть
Надо лапоники погреть
Вот так и вот так
Надо лапоники погреть
Вот так и вот так
Надо лапоники погреть

6-й куплет

Зайке холодно стоять
Зайке надо поскакать
Вот так и вот так
Зайке надо поскакать
Вот так и вот так
Зайке надо поскакать

2. Детские игры на развитие музыкальности, координации и внимания

Условия и персонажи в играх могут быть изменены по желанию педагога.

«День и ночь»

Игра на развитие внимания, координации и равновесия. Музыкальное сопровождение – любая весёлая мелодия (как в исполнении аккомпаниатора, так и под сопровождение магнитофона).

Условия игры:

Назначается один смотрящий (сначала это может быть сам педагог), он командует «день» или «ночь».

Ход игры:

Если звучит команда «день» - все играющие, под сопровождение музыки, весело танцуют, свободно передвигаясь по классу.

Как только звучит команда «ночь» - музыка резко останавливается, а танцующие должны замереть на месте в разных позах. Смотрящий проходит по классу и выводит из игры тех, кто во время обхода пошевелился.

После этого снова звучит команда «день», всё повторяется сначала.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель, который становится смотрящим.

«На болоте»

Игра на различие музыкальных оттенков («форте» - громко, «пиано» - тихо). Аккомпаниатор по желанию педагога (или самостоятельно) изменяет музыкальные оттенки мелодии, сопровождающей игру.

Условия игры:

Дети делятся на команды: мальчики - «комарики», девочки – «мухи». Необходимо определить место «домиков», где комарики и мухи будут прятаться от водящего (это могут быть противоположные углы класса). По считалке или по желанию выбирается водящий – «лягушка».

Ход игры:

Когда звучит громкая музыка («форте») – мухи и комарики веселятся и порхают по болоту, лягушка сидит в центре болота, притворившись кочкой.

Как только музыка затихает («пиано») – лягушка просыпается и ловит мух и комаров, не успевших спрятаться в своих «домиках».

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один победитель, который становится водящим.

«Цветочные ворота»

Игра на различие музыкальных темпов (быстро и медленно). Аккомпанементом может служить как одна мелодия, исполняемая в разных темпах, так и две мелодии с различным темпом исполнения.

Условия игры:

Необходимо выбрать двух участников, которые встанут в любом углу класса и будут изображать «цветочные ворота» (поднимая и опуская соединённые руки). Все остальные участники – «пчёлки», которые живут за цветочными воротами.

Ход игры:

Когда звучит быстрая музыка – ворота открываются (поднять соединённые руки вверх), а пчёлки вылетают на полянку собирать мёд.

Когда звучит медленная музыка – ворота закрываются (медленно опустить соединённые руки вниз), а те пчёлки, которые не успели залететь в них, выходят из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется два последних участника, которые становятся «цветочными воротами».

Приложение 2

1. Детские танцы для детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет)

«Трамвай» (диско – танец)

Шутливый ритмический танец свободного построения. Музыкальное сопровождение – умеренный бит или диско. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

1-й такт.

На счёт «раз» - выпад на правую ногу вправо (присогнуть колено правой ноги, тяжесть корпуса на правой ноге), левая нога отведена в сторону на носок. Указательный палец левой руки подводится к запястью правой руки, как бы показывая на ручные часы. На счёт «два» - левую ногу подвести к правой. На счёт «три» - выпад на левую ногу влево. Левую руку подвести ладонью немного выше глаз, как бы всматриваясь в даль (не едет ли трамвай). Правая рука свободно опущена вниз. На счёт «четыре» - правую ногу приставить к левой.

2-й такт.

Сделать два выпада вправо. На счёт «раз» - шаг на правую присогнутую ногу. Левую руку вытянуть вперёд, правую – отвести в сторону. На счёт «два» - приставить левую ногу к правой. Руки собрать у груди. На счёт «три», «четыре» - выполняется то же движение, что на счёт «раз», «два».

3-й такт.

Исполняется как 1-й такт, только начать в другую сторону. Первый выпад влево – посмотреть на часы, затем выпад вправо – посмотреть вдаль.

4-й такт.

Повторить движения 2-го такта, но сделать 2 выпада влево.

5-й такт.

Выполнить четыре небольших шага вперёд, начиная с правой ноги (по одному шагу на каждую четверть такта). Руки свободно опущены.

6-й такт.

На каждую четверть такта – подъём на полупальцы обеих ног по свободной первой позиции. Правая рука согнута в локте и поднята вверх. При этом выполняется покачивание локтя вниз (едем на трамвае) на каждую четверть такта.

7-й такт.

Повторить движения 5-го такта, шагая в обратном направлении, повернувшись спиной к зрителю.

8-й такт.

Выполняется так же, как 6-й такт, но спиной к зрителю.

«Мим» (диско – танец)

Ритмический танец. Музыкальное сопровождение – любая музыкальная пьеса в ритме умеренного бита. Построение свободное. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

Исходное положение – шестая позиция ног, руки находятся на уровне лица и развёрнуты к зрителю ладонями.

1-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг правой ногой вправо. Руки смещаются влево, лицо выглядывает из-за рук, как из-за ширмы. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой в шестую позицию. Руки вернуть в исходное положение, закрыть лицо, как бы спрятаться за ширмой. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

2-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг левой ногой влево. Руки сместить вправо. На счёт «два» - правую ногу приставить к левой ноге. Руки вернуть в исходное положение, закрыв лицо ладонями. На счёт «три», «четыре» - как на счёт «раз», «два».

3-й такт.

На счёт «раз», «два» - встать на полупальцы обеих ног, руки соединить пальчиками, ладони развернуть в сторону пола. Локти направлены в стороны. Голова находится над соединенными руками. На счёт «три», «четыре» - сделать небольшое приседание (по шестой позиции). Соединённые руки приподнять и спрятать за них голову.

4-й такт.

Повторить движения 3-го такта.

5-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой вправо. Правая рука подводится к левой стороне лица, описывая дугу, левая рука свободно опущена. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, правую руку опустить вниз. На счёт «три», «четыре» - повторить то же, что на счёт «раз», «два», только в другую сторону.

6-й такт.

Повторить движения 5-го такта.

7-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой по диагонали вперёд и вправо, бедро левой ноги отвести влево. Обе руки вытянуть вперёд на уровне талии ладонями друг к другу. На счёт «два» - левую ногу приставить к правой, руки, согнутые в локтях, подвести к корпусу, ладони на уровне плеч. На счёт «три», «четыре» - то же, что на счёт «раз», «два».

8-й такт.

Повторить движения 7-го такта, но делать шаги левой ногой по диагонали назад.

«Азбука» (диско – танец)

Ритмический чёткий танец. Исполняется в свободной манере. Танцующие располагаются в свободном построении. Музыкальное сопровождение – любая танцевальная пьеса в ритме умеренного бита. Музыкальный размер 4/4. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

1-й такт.

Сделать три шага вперёд, начиная с правой ноги. Руки опущены вдоль туловища. На четвертую четверть такта выполняется поворот корпуса на 180 градусов спиной к зрителю (на правой ноге). Левая нога отводится на носок в сторону. Тяжесть корпуса на правой ноге. Обе руки вытягиваются вверх над головой. Корпус наклоняется вправо.

2-й такт.

Три шага с левой ноги на четвертую четверть такта – поворот корпуса влево на 180 градусов (лицом к зрителю) на левой ноге. Правая нога отводится на носок

в сторону. Тяжесть корпуса на левой ноге. Обе руки вытягиваются вверх. Корпус наклонить влево.

3-й такт.

Сделать три шага с правой ноги в правую сторону. На четвёртую четверть такта – перенести тяжесть корпуса на правую ногу. Руки поднять резко вверх. Корпус наклонить вправо.

4-й такт.

Повторение 3-го такта в левую сторону с левой ноги.

5-й такт.

На счёт «раз» - сделать шаг направо правой ногой. На счёт «два» - левая нога выносится на носок вперёд, накрест правой. На счёт «три», «четыре» сделать шаг налево левой ногой. Правую ногу вынести на носок вперёд, накрест левой.

6-й такт.

Повторение 5-го такта.

7-й такт.

На счёт «раз» - шаг правой ногой направо. На счёт «два» - левая нога выносится на носок вперёд, накрест правой ноги. На счёт «три» - левая нога выносится на носок в сторону. На счёт «четыре» - левая нога ставится на полупальцы сзади правой ноги накрест её. Руки в свободном движении.

8-й такт.

Повторение 7-го такта в левую сторону с левой ноги.

Танец повторяется.

«Автомобиль» (диско – танец)

Современный детский танец. Движения ног статичны. Сложная координация рук. Музыкальное сопровождение – умеренный бит. Музыкальный размер 4/4. Построение свободное. Композиция занимает 8 тактов.

Описание танца:

1-й такт.

На счёт «раз» - выставить левое бедро в сторону, правую ногу немного согнуть в колене, не отрывая ступни от пола. Левую ногу выпрямить. Правая рука вытянута в сторону на уровне плеча. Вращательное движение кисти по полукругу вправо (как бы вкручивая фару). На счёт «и» - слегка выпрямить правую ногу. Выполнить вращательное движение кисти правой руки по полукругу влево. На счёт «два», «и» - повторить движения на счёт «раз», «и». на счёт «три», «и», «четыре», «и» - то же движение, только в другую сторону, то есть левое бедро выставить в сторону. Вращательное движение кисти левой руки.

2-й такт.

На счёт «раз» - движение ног то же, что на счёт «Раз» 1-го такта. Левую руку согнуть в локте и поднять вверх, кисть за головой. Корпус наклонить вправо. Правая рука также согнута в локте, но опущена вниз. На счёт «и» - выпрямить корпус и правую ногу, руки оставить в том же положении. На счёт «два», «и» - повторить движения на счёт «раз», «и». На счёт «три», «и», «четыре», «и» - то же движение, но в другую сторону. Наклон корпуса влево. Соответственно меняется положение рук: правую руку вверх за голову, левую – вниз за спину.

3-й такт. Регулировка движения.

На счёт «раз», «и» - поднять обе руки вверх. Локти вытянуть, кисти расправить. На счёт «два», «и» - опустить руки вниз ладонями на колени. Колени немного присогнуть (по шестой позиции). На счёт «три», «и» - то же, что на счёт «раз», «и». на счёт «четыре», «и» - поворот корпуса на 90 градусов, левым плечом к зрителю. Правую ногу поставить на пятку вперёд. Правая рука остаётся сверху, левая рука опускается вниз на уровень плеча. Локоть и кисть выпрямлены (рукой как бы показывается направление движения автомашин).

4-й такт.

На счёт «раз», «два», «три» - повторение 3-го такта. На счёт «четыре» - повернуть корпус влево, правым плечом к зрителю. Левая рука наверху, правая – впереди.

5-6-й такты. Езда на автомобиле.

Руки находятся впереди на уровне груди, согнуты в локтях, как бы держат руль автомобиля. Движение рук имитирует вращение руля.

7-й такт. Поворот руля вправо.

На счёт «раз», «и» правая нога становится на пятку, вправо по диагонали. Корпус слегка поворачивается к ноге. На счёт «два» правую ногу приставить к левой в шестую позицию. На счёт «три» то же, что на «раз». На счёт «четыре» то же, что на счёт «два». Руки, согнутые в локтях, имитируют поворот руля. В другую сторону. Левая нога выносится вперёд и влево (по диагонали) и ставится на пятку. Положение рук сохраняется.

8-й такт. Поворот руля влево.

Повторяются движения 7-го такта в левую сторону.

«Элефант» (диско – танец)

«Элефант» - в переводе означает «слон». Весьма неподходящее название для танца, тем более для танца, тем более для танца достаточно изящного и непринуждённого. Видимо, поэтому его в обиходе чаще называют «слонёнком», что звучит игривее и мягче.

«Элефант» чаще всего исполняется с типичным для массовых танцев построением в линию. Композиция занимает 8 тактов. Музыкальный размер 4/4. Темп умеренного бита.

В затакте немного присесть. Ноги в шестой позиции. Руки согнуты в локтях на уровне несколько выше талии.

1-й такт.

На счёт «раз» отвести правую ногу вправо на низкие полупальцы, сохраняя вес тела на левой ноге. Одновременно развести руки в стороны на уровне чуть ниже плеч. Голову повернуть вправо. На счёт «два» - приставить правую ногу к левой, не перенося на неё вес тела. Руки и голова возвращаются в исходное положение. На счёт «три», «четыре» - повторение движений счёта «раз», «два». Примечание: колено опорной ноги при выполнении этого движения пружинно сгибается и выпрямляется.

2-й такт.

Повторение движений 1-го такта с левой ноги.

3-й такт.

На счёт «раз» - слегка приседая на левой ноге, отвести назад правую ногу. Руки вытянуть перед собой, голову и корпус немного наклонить вперёд. На счёт «два» - приставить правую ногу к левой, руки согнуть перед собой. Корпус выпрямить, голову приподнять. На счёт «три», «четыре» - повторить движения счёта «раз», «два».

4-й такт.

Повторение движений 3-го такта с другой ноги.

5-й такт.

На счёт «раз» - шаг с левой ноги влево. На счёт «два» - подвести правую ногу к левой, согнув ее в колене и немного приподняв над полом. Вес по-прежнему на левой ноге. На счёт «три» - отвести правую ногу в сторону, сохраняя вес на левой ноге. На счёт «четыре» - снова подвести правую ногу к левой, как на счёт «два».

6-й такт.

Повторение движений 5-го такта, но с правой ноги в другую сторону (то есть шаг с правой ноги вправо, подвести левую ногу и т.д.).

7-й такт.

На счёт «раз» - шаг с левой ноги влево. На счёт «два» - «кик» правой ногой, то есть чётко выпрямить предварительно согнутую ногу, не прикасаясь к полу. На счёт «три» - шаг с правой ноги вправо. На счёт «четыре» - «кик» левой ногой.

8-й такт.

На счёт «раз» - проскальзывающий подскок на полупальцах обеих ног влево. Ступни ног вместе. На счёт «два» - аналогичное движение вправо. На счёт «три», «четыре» - подняв руки вверх, сделать два хлопка. Далее танец повторяется.

2. Основы бального танца.

Танец Медленный вальс.

Музыкальный размер 3/4.

Описание танца:

Медленный мелодичный, плавный танец. Отличительной особенностью являются спуски с использованием колена и подъёмы с использованием стоп.

Изучаются следующие базовые движения:

- маленький квадрат
- перемена вперёд, назад, с правой и левой ног
- большой квадрат

Изучается следующая базовая техника исполнения:

- позиция рук
- позиция тела
- позиция стоп
- работа коленей и стоп (клик) для создания плавного и непрерывного движения

- совпадение движения и музыки

Танец Ча-ча-ча.

Музыкальный размер 4/4.

Описание танца:

Быстрый, латиноамериканский танец. Отличительной особенностью является резкое выпрямление ноги, на которую идёт шаг, и активные