|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Движение (его образ) | Описание движения | Методические указания | Схема движения |
| 1. | Джаз-балет(«самолетики») | И.п. - о.с. 1-2 - правая нога на носок, лев. ногу согнуть, рр. параллельно ноге.3-4 - лев. ногу влево на носок, прав. ногу согнуть, рр. параллельно ноге. | * + - 1. Ногу точно на носок.
		- 2. Рр. прямые.
		- 3. Небольшой наклон.
 | 1-2 3-4 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image001.png2. | Прыжки в стороны («гармошка») | И.п. - о.с.* + - 1 - прямые ноги скрестно, рр. возле груди (хлопок).
		- 2 - прыжок вправо, лев. нога на пятку, прав. нога согнута, рр. в стороны.
		- 3-4 - то же влево.
 | * + - 1. Создать образ шагающего человека, играющего на гармошке.
		- 2. Использовать зрительный ориентир по сторонам.
		- 3. Плечи прямо.
		- 4. Прыгнуть.
 | 1 2 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image002.png3. | Шаги в сторону («Буратино») | И.п. - о.с.* + - 1 - шаг прав. ногой с пятки вправо (прав. рука возле туловища «открыта», лев. рука на прав. бедре).
		- 2 - лев. нога к прав.
		- 3-4 - то же (смена рук).
		- 5-8 - то же, в другую сторону.
 | Создать образ шагающего Буратино. | 1 2 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image003.png4. | Хоппы («танцующие петушки») | И.п. - о.с.* + - 1 - поднять прав. бедро, опорная нога поднимается на носок и опускается на пятку.
		- 3-4 - то же, левое бедро.
 | * + - 1. Создать образ танцующих петушков.
		- 2. Выше колено.
		- 3. Спина ровная.
 | 1-2 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image004.png5. | Буги вперед, назад(«елочка», лесенка») | Вперед. И.п. - о.с.* + - 1 - прав. нога впереди, лев. - по диагонали, друг за другом.
		- 2 - лев. нога впереди, прав. - сзади.
		- 3 - то же, прав.
		- 4 - то же, лев.

Назад. И.п. - о.с.* + - 1 - лев. нога назад, за прав. - по диагонали.
		- 2 - прав. ногу за лев.
		- 3-4 - то же.
 | * + - 1. Использовать наглядные пособия.
		- 2. Поставить ориентиры для движения ног.
		- 3. Ноги слегка согнуты.
		- 4. Плечи вперед.
		- 5. На носках.
		- 6. Шагом назад.
		- 7. Точно по диагонали.
 | Буги вперед |
| 6. | Хобби-ход - основа танца: 2 «пружинки»,2 броска («танцующиецапли») | Два шага, два броска.И.п. - о.с.* + - 1 - шаг прав. ногой.
		- 2 - шаг лев. ногой.

Броски. И.п. - о.с.* + - 1 - поднять прав. бедро (стопа у колена).
		- 2 - ногу вперед.
		- 3 - возврат к колену.
		- 4 - и.п.
		- 5-8 - то же другой ногой.
 | * + - 1. Создать образ танцующих цапель.
		- 2. На месте.
		- 3. Выше бедро.
		- 4. «Стряхнуть грязь с ботинок».
 | Шаги1 2Броски1 2 3 4 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image005.jpg7. | Пяточки | И.п. - о.с.1 - прав. ногана пятку вперед.* + - 2 - лев. нога на пятку.
		- 3 - то же, прав.
		- 4 - то же, лев.
 | Игра ног | 1 2 3 4 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image006.jpg8. | 2 большие пяточки («шагаем через лужу») | И.п. - о.с.* + - 1-2 - прав. ногу на пятку вперед, как бы перешагиваем через лужу.
		- 2 - то же, лев.
 | * + - 1. Высокая пятка.
		- 2. Делаем движения, похожие на перешагивание через лужу.
 | 1 2 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image007.jpg9. | Пятка, хлопок, хлопок, пятка | И.п. - о.с.* + - 1 - прав. ногу на пятку.
		- 2 - прав. ногу назад, хлопок по пятке прав. рукой.
		- 3 - то же, лев.
		- 4 - лев. ногу на пятку.
 | * + - 1. Опорная нога пружинит.
		- 2. Точно хлопнуть по пятке.
 | 1 2 3 4 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image008.jpg10 | Хлопок, пятка, пятка, хлопок | И.п. - о.с.* + - 1 - прав. ногу назад, хлопок по пятке прав. рукой.
		- 2 - прав. ногу вперед на пятку.
		- 3 - то же, лев.
		- 4 - лев. ногу назад, хлопок по пятке лев. рукой.
 | Опорная нога пружинит. | 1 2 3 4 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image009.jpg11 | Крест | И.п. - о.с.* + - 1 - бр. прав. ногой от колена вперед.
		- 2 - бр. прав. ногой в сторону.
		- 3 - то же, лев.
		- 4 - бр. лев. ногой вперед.
 | * + - 1. Точно от колена.
		- 2. Точно в сторону.
		- 3. Ногами рисуем крестик.
 |  |
| 12 | Бросковые: 4 броска «Стряхиваем грязьс ног» | И.п. - о.с.1 - бр. прав. ногойс пола.* + - 2 - то же, лев.
		- 3 - то же, прав.
		- 4 - то же, лев.
 | * + - 1. Ноги расслаблены.
		- 2. Броски резкие.
 |  |
| 13 | Бросковые: по 2 от колена | И.п. - о.с.* + - 1-2 - два броска прав. ногой от колена, лев. нога пружинит.
		- 3-4 - то же, лев.
 | * + - 1. Бедро не опускать.
		- 2. Ногу выпрямить.
		- 3. Опорная нога пружинит.
 | 1 2 3 4 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image010.png14 | «Диагональка» обычная | И.п. - о.с.* + - 1 - бросок прав. ногой по диагонали (перпендикулярно левой).
		- 2 - то же в сторону.
		- 3-4 - то же с лев. ноги.
 | * + - 1. Нога прямая.
		- 2. Опорная нога пружинит.
		- 3. Бросок точно в сторону.
 | 1 2 3 4 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image011.png15 | «Диагональка»с точкой | И.п. - о.с.* + - 1 - бросок прав. ногой скре­стно (по диагонали).
		- 2 - то же в сторону.
		- 3 - поставить носок на пятку.
		- 4-6 - то же с лев. ноги.
 | Точка | 1 2 3 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image012.jpg16 | «Диагональка»с двумя точками | И.п. - о.с.* + - 1 - бросок правой ногой скрестно (по диагонали).
		- 2 - то же в сторону.
		- 3-4 - поставить носок

на пятку (2 раза).5-8 - то же с лев. ноги. | * + - 1. Нога точно по диагонали.
		- 2. Две точки.
 | То же |
| 17 | «Дорожка» | И.п. - рр. в стороны.* + - 1 - прав. ногу скрестно.
		- 2 - лев. ногу в сторону.
		- 3 - прав. ногу назад.
		- 4 - лев. ногу приподнять,

поставить.5-8 - то же в другую сторону. | * + - 1. Плечи вперед.
		- 2. Движения по одной линии.
 | 4 3 2 1 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image013.png18 | «Ковырялочка» | И.п. - о.с.* + - 1 - шаг прав. пяткой вправо.
		- 2 - приставить лев. ногу к прав.

на носок.* + - 3 - поворот бедра влево.
		- 4 - шаг левой пяткой влево.
		- 5 - приставить прав. ногу к лев. ноге.
		- 6 - и.п.
 | * + - 1. Плечи вперед.
		- 2. Активно

поворачивать бедро. | * + - 1 2 3
		- 4 5 6
 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image014.jpg19 | «Многоножка» | И.п. - о.с.* + - 1-2 - два броска прав. ногой от колена по диагонали.
		- 3-4 - то же лев. ногой.
		- 5 - бросок прав. ногой от колена.
		- 6 - то же лев. ногой.
		- 7 - то же прав. ногой.
		- 8 - поставить лев. ногу на носок, рр. вверх.
 | * + - 1. Бедро не опускать.
		- 2. Представить образ многоножки.
 | * + - 1 2 3 4
		- 5 6 7 8
 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image015.png20 | Туихил на полу («обезьянки») | И.п. - рр. в стороны.* + - 1 - прав. ногу на носок (бедро вперед).
		- 2 - прав. ногу вправо на пятку.
		- 3 - прав. ногу на носок (бедро вперед).
		- 4-6 - то же в другую сторону.
 | * + - 1. Скручивание туловища.
		- 2. Ноги слегка согнуты.
		- 3. Плечи прямо.
 | 1 2 3 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image016.png21 | Туихил на полу с точкой | И.п. - рр. в стороны.* + - 1 - прав. ногу на носок (бедро вперед).
		- 2 - прав. ногу вправо на пятку.
		- 3 - прав. ногу на носок (бедро вперед).
		- 4 - точка.
		- 5-8 - то же влево.
 | * + - 1. Ногу на пятку.
		- 1. Скручиваем туловище.
 | То же |
| 22 | Туихил от колена | И.п. - рр. в стороны.* + - 1 - прав. стопу к колену
		- (бедро вперед).
		- 2 - прав. ногу вправо на пятку.
		- 3 - прав. ногу на носок (бедро вперед).
		- 4-6 - то же в другую сторону.
 | * + - 1. Бедро вперед.
		- 2. Ногу точно к колену.
 | То же |
| 23 | Туихил от колена с точкой | И.п. - рр. в стороны.* + - 1 - прав. стопу к колену
		- (бедро вперед).
		- 2 - прав. ногу на пятку.
		- 3 - прав. ногу на носок (бедро вперед).
		- 4 - точка.
		- 5-8 - то же в другую сторону.
 | * + - 1. Бедро вперед.
		- 2. Точно на пятку.
 | То же |
| 24 | Бросковый туихил | И.п. - рр. в стороны.* + - 1 - прав. стопу к колену
		- (бедро вперед).
		- 2 - прав. ногу вправо, бросок.
		- 3 - прав. ногу на носок (бедро вперед).
		- 4-6 - то же в другую сторону.
 | 1. Стопу к колену. | 1 2 3 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image017.png25 | Квадрат | И.п. - о.с.* + - 1 - прав. нога скрестно, хлопок рр.
		- 2 - прыжок вправо, прав. нога согнута, лев. на пятке, рр. в стороны.
		- 3 - поворот лицом в квадрат, лев. нога скрестно, хлопок рр.
		- 4 - прыжок влево, лев. нога согнута, прав. на пятку, рр. в стороны.
		- 5 - как п. 3, спиной к квадрату, прав. ногой.
		- 6 - как п. 2.
		- 7 - как п. 3.
		- 8 - как п. 4.
		- 9 - как п. 5.
		- 10 - прыжок вправо, прав. нога согнута, лев. на пятке (приставить к прав.), рр. вниз.
 | 1. Только по кресту. | https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image018.png* + - 4 3
		- 1 2
 |
| 26 | «Лягушка» | И.п. - стоя боком вперед.* + - 1-2 - два броска от колена, два броска кистями.
		- 3-4 - то же с другой ноги.
 | * + - 1. Плечи прямо.
		- 2. «Стряхиваем воду».
 | 1 2 |