|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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.png  2. | 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.png  3. | 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.png  4. | 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.png  5. | 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 («танцующие  цапли») | 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». | Шаги  1 2  Броски  1 2 3 4 |
| https://vuzlit.ru/imag_/34/44278/image005.jpg  7. | Пяточки | И.п. - о.с.  1 - прав. нога  на 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.jpg  8. | 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.jpg  9. | 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.jpg  10 | 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.jpg  11 | 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 грязь  с ног» | И.п. - о.с.  1 - бр. прав. ногой  с 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.png  14 | «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.png  15 | «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.jpg  16 | «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.png  18 | «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.jpg  19 | «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.png  20 | 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.png  21 | 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.png  25 | 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 |