

**Приложение  
к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Ритмика и танец»**

**Рабочая программа**

**«Ритмика и танец»**

Художественное направление

Возраст детей от 7 до 10 лет.

Срок реализации программы: 1 год обучения

Автор составитель: Клюкина Светлана Игоревна

## Содержание

### 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

1.2 Объем программы

1.3 Цели и задачи

1.4 Содержание программы

1.5 Планируемые результаты

### 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

2.2 Календарный учебный график

2.3 Формы аттестации

2.4 Оценочные материалы

2.5 Методические материалы

Список литературы

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена и осуществляется в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

Известно, что эффективность образования детей в школе 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, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения, происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Ритмика и танец**» имеет **художественную направленность** и предназначена для осуществления хореографического образования обучающихся, более широкое приобщение к искусству.

**Новизна** данной программы состоит в том, что развитие сообразительности, внимательности, дисциплинированности, чувство здорового соперничества, выработка инициативы и самостоятельности, умение общения друг с другом предлагается через игровую деятельность.

**Актуальность** программы обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы способствует развитию творческих способностей, ибо танцевальное искусство синтезирует воображение, эмоции, образное мышление и другие, важные для детского творчества процессы.

**Практическая значимость** программы состоит в формировании у обучающихся навыков танцевального искусства, создание соответствующей учебной социально-профессиональной среды для обучающихся, оптимизация форм, средств и методов развития знаний умений и навыков обучающихся.

#### **Отличительные особенности:**

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, **метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.

2. В основу реализации программы положены ценностные **ориентиры и воспитательные результаты**.

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают **уровневую оценку** в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Рабочая программа «Ритмика и танец» для 1- 4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития по внеурочной деятельности художественной направленности для начальной школы, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования.

Данная программа сориентирована на работу с детьми с разным уровнем подготовки (в отличие от программ учреждений дополнительного образования

хореографической направленности), на воспитание хореографической культуры и

привитие начальных навыков в искусстве танца.

## 1.2 ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Программа «Ритмика и танец» предназначена для преподавания основ хореографического искусства. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Исходя из учебного плана, на предмет "Ритмика и танец" отведено 72 часа. По расписанию занятия проводятся 2 раза в неделю

Программа **адресована** для обучающихся возраста (7-10 лет), с учетом их возрастных особенностей, занимающимся в ГБОУ СО «СОШ №2», без специальных данных, но увлекающимися танцами и желающими научиться танцевать.

### **Условия набора учащихся**

Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, в объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Главная задача помочь обучающимся проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

### **Количество учащихся**

В группе – 25 человек.

### **Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Общий объем образовательной программы – 72 часа.**

### **Формы и режим занятий**

Образовательная деятельность осуществляется в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая.

Комплектование в группы производится до 15 сентября текущего года

Обучение осуществляется в **очной форме**.

Исходя из учебного плана, на предмет "Ритмика и танец" отведено 72 часа. По расписанию занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью по 40 минут

Максимальная учебная нагрузка составляет 2 часа в неделю.

Основной **формой организации деятельности учащихся** является практическое групповое занятие.

Используются различные методы обучения:

1. словесный (рассказ, беседа, лекция);
2. наглядный (показ, демонстрация, экскурсия);
3. практический (выполнение физических упражнений, разучивание танцевальных движений);
4. объяснительно – иллюстративный метод;
5. метод проблемного изложения материала.

Схема построения занятия на всех этапах и уровнях обучения одинакова:

1. Подготовительная часть - постановка целей, разминка;
  2. Основная часть - разучивание движений, постановка танца;
- Заключительная часть -рефлексия

**Ведущие теоретические идеи образовательной программы** – комплексное обучение хореографии. В результате изучения разных танцевальных направлений, учащиеся осваивают основы танцевального искусства.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического, народного или современного танцев (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца. В программу вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

На первом этапе обучения осуществляется музыкально-ритмическое развитие обучающихся, а также проводятся занятия по гимнастике и современному танцу. Подача танцевального материала сформирована по принципу «от простого к сложному». На втором этапе обучения предполагается знакомство с основами классического и народного танца. Обучающиеся продолжают заниматься изучать современный танец, получают навыки актерского мастерства.

### 1.3.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** создание условий для нравственно - эстетического воспитания детей через развитие мотивации их творческой активности и формирование эстетического вкуса.

**Основные задачи:**

**Обучающие:** -формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;

- научить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;

- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

**Развивающие:-** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;

- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- пробуждать фантазию, способность к импровизации;

- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;

**Воспитательные:-** способствовать развитию эстетического и художественного вкуса;

- сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;

- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

- принимать участие в концертной жизни гимназии.

Данная программа ориентирована на работу с детьми с разным уровнем подготовки (в отличие от программ учреждений дополнительного образования хореографической направленности), на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа «Ритмика и танец» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме внеурочной деятельности. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако,

учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

#### 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### **Вводное занятие.**

Беседа о технике безопасности на занятиях. О форме одежды, о планах на год.

##### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

##### **2. Ритмико-гимнастические упражнения.**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги

в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное хлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

**Упражнения на расслабление мышц.** Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### 3. Игры под музыку.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

**4. Танцевальные упражнения.** Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полу присядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

### 5. Танец.

«Топ-топ по паркету», групповой танец «Моя Россия», парный танец «Вару-Вару». «Ромашковое поле»

## Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем.	Характеристика основных видов деятельности ученика.	Планируемая дата	Фактическая дата
			3	3
1.	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж на рабочем месте. Беседа: " Что такое ритмика, танец".	Беседа; прослушивание и просмотр записей фрагментов из занятий ритмикой, творческих концертов.	03. 09.	
2.	Основные	Наблюдение; анализ действий;	07.09.	

	танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма.	копирование движений; подражание.		
3.	Понятие «музыкальный размер» 2/4, 4/4, 3/4. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	Беседа; наблюдение; прослушивание музыки; анализ действий.	10.09.	
4.	Разучивание разминки.	Наблюдение; копирование движений; разучивание движений.	14.09.	
5.	Разучивание разминка. Постановка корпуса.	Наблюдение; копирование движений; разучивание движений.	17.09.	
6.	Перестроение из линии в круг, из колонны в диагональ, из круга в полукруг.	Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	21.09.	
7.	Игра на ориентацию в танцевальном зале «Калейдоскоп фигур».	Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	24.09.	
8.	Упражнения для мышц плечевого пояса, живота. Спины, бёдер. Повороты и наклоны корпуса.	Выполнение тренировочных упражнений, двигательная активность, сопоставление и копирование движений.	28.09.	
9.	Ориентация в танцевальном зале: центр, изучение 8-ми танцевальных точек.	Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	01.10.	
10.	Ориентация в танцевальном зале. Зритель, Исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс (открытое, закрытое положения, положение анфас).	Построение и перестроение в танцевальном зале; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	05.10.	
11.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Прослушивание музыки; выполнение музыкально-ритмичных упражнений; вовлечение в игровую деятельность	08.10.	

12.	Танцевальная комбинация : "Топ-топ по паркету»	Наблюдение; копирование движений.	12.10.	
13.	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.	Наблюдение; копирование движений	15.10.	
14.	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.	Наблюдение; копирование движений	19.10	
15.	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.	Наблюдение; копирование движений	22.10	
16.	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.	Наблюдение; копирование движений	26.10	
17.	Прямые позиции ног (I, II, III, IV). Основные правила.	Наблюдение; копирование движений	29.10	
18.	Позиции рук (I, II, III). Основные правила.	Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	02.11.	
19.	Беседа: «Эстрадный танец»	Беседа; просмотр видео.	05.11.	
20.	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность	09.11.	
21.	Элементы эстрадного танца. Подскоки, «Диско-ход».	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	12.11	
22.	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.	Наблюдение; копирование движений; анализ действий; двигательная активность.	16.11.	
23.	Элементы эстрадного танца. Приставной шаг, «пружинка».	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, копирование движений.	19.11.	
24.	Групповой эстрадный танец: «Моя Россия» Завязка.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	23.11.	
25.	Групповой танец: «Моя Россия». Развитие действия.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений;	26.11.	

		двигательная активность; подражание.		
26.	Групповой танец: «Моя Россия». Кульминация	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность.	30.11.	
27.	Групповой танец: «Моя Россия». Финал.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; самостоятельное исполнение танца.	03.12.	
28.	Три «кита» в музыке. Понятие «марш». Ритмический счёт.	Беседа, игровая деятельность.	07.12.	
29.	Три «кита» в музыке. Понятие «песня».	Беседа, игровая деятельность.	10.12.	
30.	Три «кита» в музыке. Понятие «танец».	Беседа, игровая деятельность.	14.12.	
31.	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	17.12.	
32.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	21.12.	
33.	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений	24.12.	
34.	Отработка ритмико- гимнастических упражнений.	Выполнение тренировочных упражнений; отработка упражнений.	28.12.	
35.	Ритмические игры.	Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений.	04.01.	
36.	Игры на сплочение коллектива.	Игровая деятельность.	07.01.	
37.	Повторный инструктаж по ОТ. Повторение позиций рук, ног, корпуса.	Повторение, самостоятельный показ позиций рук, ног, корпуса; беседа.	11.01.	
38.	Положения рук. Основные правила.	Наблюдение, копирование и отработка позиций.	14.01.	

39.	Полу выворотные позиции ног. Основные правила.	Наблюдение, копирование и отработка позиций.	18.01.	
40.	Упражнения на развитие гибкости.	Выполнение тренировочных упражнений, сопоставление и копирование движений.	21.01.	
41.	Этюдная работа. Игры.	Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание этюда.	25.01.	
42.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	Копирование, выполнение и отработка движений на координацию под музыку.	28.01.	
43.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	01.02.	
44.	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	04.02.	
45.	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	Отработка изученных упражнений; самостоятельно выполнение упражнений, движений.	08.02.	
46.	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.	Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	11.02.	
47.	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	Выполнение тренировочных упражнений; двигательная активность; сопоставление и копирование движений.	15.02.	
48.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Беседа; наблюдение; игровая деятельность; инсценировка.	18.02.	
49.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Беседа; наблюдение; игровая деятельность; инсценировка	22.02.	
50.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Игровая деятельность, выполнение тренировочных упражнений, обогащение музыкально-слуховых	25.02.	

		представлений.		
51.	Правила танцевального этикета.	Беседа, игровая деятельность, подражание; наблюдение.	01.03.	
52.	Изучение танцевальных основ в паре. Правила поведения в паре. Что такое парный танец.	Беседа, игровая деятельность, подражание, наблюдение.	04.03.	
53.	Позиции в паре. Основные правила.	Сопоставление и копирование движений.	08.03.	
54.	Ритмическая комбинация "Ладочки" (по одному).	Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание танцевальной композиции..	11.03.	
55.	Ритмическая комбинация "Ладочки" (в парах).	Игровая деятельность; выполнение тренировочных упражнений, разучивание танца.	15.03.	
56.	Знакомство с танцами современных ритмов.	Беседа, просмотр видео.	18.03.	
57.	Парный танец "Вару-Вару". Завязка.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	22.03.	
58.	Парный танец "Вару-Вару". Развитие действия.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	25.03.	
59.	Парный танец "Вару-Вару". Кульминация.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	29.03.	
60.	Парный танец "Вару-Вару". Финал.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание, самостоятельное исполнение танца.	01.04.	
61.	Повторение и отработка построения "линии", "угол",	Выполнение ритмических упражнений; построение и перестроение; вовлечение в	05.04.	

	"шахматы", "круг".	игровую деятельность; анализ действий.		
62.	Ориентация в танцевальном зале (повторение). Центр, диагонали, периметр	Выполнение ритмических упражнений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий.	08.04.	
63.	Изучение элементов народного танца. Позиции ног, рук.	Наблюдение, беседа, игровая деятельность, подражание.	12.04.	
64.	Изучение танца: "Ромашковое поле". Завязка.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	15.04.	
65.	Танец: "Ромашковое поле". Развитие действия.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	19.04	
66.	Танец: "Ромашковое поле". Кульминация.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание.	22.04.	
67.	Танец: "Ромашковое поле". Финал.	Выполнение тренировочных упражнений; разучивание танцевальной композиции; копирование движений; двигательная активность; подражание, самостоятельное исполнение танца.	26.04	
68.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование.	29.04.	
69	Импровизация на заданную тему.	Игровая деятельность, самостоятельное исполнение задания.	03.05.	
70	Подготовка к итоговому концерту "Лучики надежды".	Повторение и отработка изученных танцев	06.05.	
71	Подготовка к итоговому концерту "Лучики надежды".	Повторение и отработка изученных танцев	10.05.	

72	Выступление на концерте "Лучики надежды".Подведение итогов.	Самостоятельное исполнение изученных танцев.Беседа, просмотр видео выступлений, анализ работы за год.	13.05	
----	---	---	-------	--

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты:

- воспитание интереса к танцевальному искусству;
- привитие эстетического вкуса, формирование эмоциональной отзывчивости;
- проявление таких качеств как целеустремленность, чувство ответственности за результат совместной деятельности, терпение и выдержка;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе.

### Метапредметные результаты:

- развитие танцевальных способностей;
- развитие внимания, чувства ритма, умения двигаться под музыку;
- развитие координации движений;
- развитие гибкости, физической силы и выносливости.

### Предметные результаты:

- знание основных хореографических терминов, различных танцевальных шагов, рисунков движений;
- умение выполнять элементы классического, народного и бального танцев;
- владение навыками простых перестроений;
- умение ориентироваться в сложных перестроениях;
- исполнение простых и усложненных танцевальных композиций;
- умение переключать внимание с одной задачи на другую.

### По окончании обучения обучающиеся:

- разовьют навыки музыкально – ритмической деятельности;
- разовьют навыки правильного и выразительного движения ;
- усвоят подготовительные танцевальные движения и рисунки;
- познакомятся с ритмическим строением музыки, её размером, частями и фразами;
- разовьют навыки организованности и дисциплинированности.
- разовьют музыкальность и пластичность;
- усвоят основы классической, народной и бальной хореографии;
- выработают натянутые ноги, танцевальный шаг;
- разовьют координацию движения.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Учебный план**

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором образовательной организации, перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. постановлением Главного санитарного врача от 04.07.2014 №41)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни:

- не более 3-х академических часов в день,
- в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

#### **7.1.Количество смен-1**

Начало учебных занятий: 14.30, окончание учебных занятий-15.10.

7.2.Режим работы образовательной организации в период школьных каникул.

Учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов, по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул, кроме праздничных дней. В определённой ситуации допускается дистанционная форма проведения занятий в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой и тематическим планированием, как дополнение к очной форме обучения.

7.3. Организация текущего контроля успеваемости –осуществляется в течение учебного года.

7.4. Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования: "Ритмика и танец" сопровождается промежуточной аттестацией. Промежуточная аттестация осуществляются в конце учебного года в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

-Публичное выступление-концерт: практический показ освоенных за учебный период знаний, умений, навыков.

#### **7.5. Зачисление обучающихся:**

- на начало учебного года–до 15 сентября текущего года;
- дополнительный приём обучающихся –в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Срок освоения программы 1 год

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Опрос
<b>2</b>	Упражнения на	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Результат

	ориентировку в пространстве				практикума
<b>3</b>	Ритмико-гимнастические упражнения	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	Результат практикума
<b>3.1</b>	Упражнения на координацию движений	15	2	11	Результат практикума
<b>3.2</b>	Упражнения на расслабление мышц	10	2	10	Результат практикума
<b>4</b>	Игры под музыку	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	Результат практикума
<b>5</b>	Танцевальные упражнения	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Результат практикума
<b>6</b>	Танец	<b>3</b>	-	<b>3</b>	Результат практикума
<b>7</b>	Промежуточная аттестация "Публичное выступление-концерт"	-	-	-	
	Итого	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

## 2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК "Ритмика и танец"

на 2020 - 2021 учебный год

1. Учебный год начинается 01 сентября 2020 года.
  2. Обучение осуществляется на русском языке.
  3. Учебный год заканчивается 31.05.2021 года.
  4. Продолжительность учебного года в 1-х - 33 учебные недели.  
Продолжительность учебного года во 2-4-х классах - 34 учебные недели. Продолжительность четвертей:  
I четверть - 8 учебных недель; II четверть - 7 учебных недель; III четверть - 10 недель; IV четверть - 9 недель.
  5. Сроки каникул:  
осенние с 26.10.2020 г. по 08.11.2020 г. (14 календарных дней); зимние с 31.12.2020 г. по 10.01.2021 г. (11 календарных дней); весенние с 21.03.2021 г. по 28.03.2021 г. (8 календарных дней); летние с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.  
Дополнительные каникулы для 1-х классов: с 08.02.2021 по 14.02.2021 (7 дней). Продолжительность каникул для обучающихся 2-4 классов в течение учебного года - 31 календарных дня.  
Продолжительность каникул в течение учебного года для обучающихся 1 классов 38 календарных дней (в том числе дополнительные каникулы в феврале - 7 дней). Длительность летних каникул не менее 80 дней.  
Праздничные дни:  
7 января –Рождество Христово  
23 февраля –День защитника  
8 марта –Международный женский день  
1 мая –Праздник Весны и Труда  
9 мая –День Победы  
12 июня –День России  
4 ноября –День народного единства
6. Режим занятий:  
Продолжительность учебной недели -5 дней (по расписанию)

№	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий в день
1	Художественная направленность	2 часа	Понедельник: 1 занятие 40 минут Четверг: 1 занятие 40 минут

7. Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором образовательной организации, перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. постановлением Главного санитарного врача от 04.07.2014 №41)

7.1.Количество смен-1

Начало учебных занятий: 14.30, окончание учебных занятий-15.10.

7.2.Режим работы образовательной организации в период школьных каникул.

Учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов, по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул, кроме праздничных дней. При проведении занятий в определённой ситуации допускается дистанционная форма.

7.3. Организация текущего контроля успеваемости –осуществляется в течение учебного года.

7.4. Организация промежуточной аттестации обучающихся по оценочным материалам рабочих программ педагога дополнительного образования в соответствии с указанными формами в программе (контрольные занятия, презентации, соревнования, концерты, участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня).

7.5. Зачисление обучающихся:

-на начало учебного года–до 15 сентября текущего года;

-дополнительный приём обучающихся –в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом зале. Так же имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, сценических костюмов и реквизита.

#### Оборудование, необходимое для проведения занятий:

- Гимнастические коврики;
- спортивный инвентарь.

#### Технические средства обучения:

- персональный компьютер (ноутбук);
- аудиоколонки;
- телевизор;
- аудио и видеозаписи.

### 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

#### **Промежуточная аттестация проводится в форме:**

-Публичное выступление-концерт: практический показ освоенных за учебный период знаний, умений, навыков.

#### **Диагностика**

Диагностика проводится в форме открытых занятий, опроса и наблюдений педагога. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка. Критериями оценки усвоения программы являются следующие: восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);

элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);

развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);

знание элементарных танцевальных понятий;

степень усвоения танцевального репертуара.

В конце второго года обучения дети закрепив знания и навыки первого года и получив более углубленное представление о музыке и движении, должны уметь:

анализировать музыкальное произведение;

выделять сильные и слабые доли;

уметь выделить такт (объяснить понятие);

определять музыкальный жанр;

воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;

самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;

правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);

умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);

свободно владеть основными понятиями, навыками классического танца (позиции рук: подготовительная, I, II, III; ног I, II, III; demi plie, battement tendu, releve);

уметь рассказать об истории рождения танца, особенностях характера русского танца, назвать формы русского танца, правильно исполнять простейшие движения русского танца;

самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

## 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;
- показы на открытых уроках;
- выступления на концертах в учреждении и вне учреждения;
- - проведение открытых уроков для родителей;
- - участие в праздничных концертах, программах;
- - проведение итогового занятия в конце учебного года;

## 2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Формы организации деятельности учащихся:**

- групповая;
- индивидуально-групповая.

Основная форма организации занятий – групповая.

### **Формы проведения занятий:**

- беседа;
- занятие-игра;
- творческое занятие;
- открытое занятие;
- итоговое занятие;
- репетиция;
- концертное выступление.

Основная форма проведения занятий – **учебное занятие**.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие **методы обучения**:

- по способу организации занятий:
  - словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
  - практический (показ танцевальных движений (техника выполнения), выполнение упражнений, творческие задания).
- по способу усвоения изучаемого материала:
  - объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
  - репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.
  - метод дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем учащимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого учащегося).

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий

и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

**Используемые педагогические технологии:**

- по преобладающему методу:
  - объяснительно-иллюстративные;
  - развивающие;
  - творческие.

## 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
7. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
8. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
11. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

### Литература для детей

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии», «Айрис - пресс» Москва, 2001г.
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004.
3. Немова Г.В., Малышева А.Н. «Праздники, игры и танцы» Ярославль, академия развития, 2007 г.
4. Образцова Т.Н. «Музыкальные игры для детей» М; Этрол Лада 2005г.
5. Прокопов К., Прокопова В. «Клубные танцы» М; АСТ Астрель хранитель, 2006 г.
6. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007.
7. Фомиченко И., Михайлова М. «Танцуем, играем, всех приглашаем», Ярославль, Академия развития 2007г.

### Интернет-ресурсы

1. Всё для хореографов: [horeograf.com](http://horeograf.com)
2. Хореографу в помощь: [dancehelp.ru](http://dancehelp.ru)
3. Форум для хореографов: [perluna-detyam.com](http://perluna-detyam.com)
4. Секреты Терпсихоры. Хореографу в помощь: [secret-terpsihor.com](http://secret-terpsihor.com)
5. Всероссийский интернет-педсовет: [pedsovet.org](http://pedsovet.org)

### *Упражнения для первого этапа*

На первом этапе обучения необходимо научить детей двигать отдельно каждой частью своего тела.

#### ***Голова.***

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку.

Наклоны головой вниз-вверх, не втягивая ее в плечи.

Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево).

Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

#### ***Плечи.***

##### ***Движения плечами вверх-вниз.***

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей.

Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения.

##### ***Движения плечами вперед-назад.***

Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

#### ***Корпус.***

##### ***Движение корпусом вперед-назад.***

Для движения корпуса вперед сместить в этом направлении точку груди, которая находится в верхней ее части. При этом должно

создаться ощущение, что вы пытаетесь положить грудь на полочку, уровень которой находится немного выше. При этом плечи должны будут сместиться назад для создания равновесия.

На следующем этапе для более наполненного движения корпусом, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в нашем случае, чтобы выполнить движение корпусом вперед, необходимо вначале сместить его немного назад на счет «И...» и, затем, на счет «раз» направить его вперед. И наоборот. Чтобы сместить корпус назад, нужно сместить его немного вперед так же на счет «И...».

При смещении корпуса назад должно создаться ощущение, что вы пытаетесь взглянуть себе на живот. При этом плечи вместе с головой для создания равновесия должны сместиться вперед.

На следующем этапе выполнить это упражнение с замахом на счет «И».

#### **Движение корпуса вверх-вниз (вдох-выдох).**

Должно возникнуть ощущение растяжения правой и левой сторон (правого и левого боков).

Возможная ошибка: поднятие вместе с грудью плеч. Они (плечи) одновременно с движением корпуса вверх должны устремляться вниз, создавая тем самым натяжение.

Движение вверх-вниз отдельно правой и отдельно левой сторон. При этом соответствующие плечи направлены вниз, создавая натяжение. И должно возникнуть ощущение растяжения мышц соответствующей стороны, соответствующего бока.

#### **Движение корпуса из стороны в сторону.**

Для правильного выполнения этого упражнения необходимо выполнить предыдущее, но со смещением корпуса в левую или в правую сторону. Это необходимо для того, чтобы избежать движения плечами в сторону.

#### **Общее требование:**

Все движения корпусом, собственно говоря, не только корпусом, должны заканчиваться не остановкой, а дотягиванием, для создания еще большего растяжения. Именно это позволит ребенку заполнять движением музыку, точнее, промежуток между тактами: 1, 2, 3, 4, т.е. «И»: И-раз, И-два, И-три, И-четыре. Вследствие чего исполнитель не будет торопиться вперед и обгонять музыку, что очень часто можно наблюдать во время выступления начинающих танцоров.

И одновременно с этим его движения будут более насыщенны и наполнены содержанием, что в свою очередь позволит зрителю успеть понять и воспринять то, о чем хочет сказать актер. Потому что не что иное, как жесты и движения позволяют усилить впечатление от сказанного. Именно движение должно помочь ребенку должным образом передать все чувства и переживания, которые он хочет выразить на сцене.

Помимо этих специфических упражнений нельзя забывать и об уже известных развивающих упражнениях.

#### *Упражнение 1.*

*Исходное положение:* стоя на четвереньках.

*Упражнение.* Выгнуть позвоночник вверх: спина «дугой», подбородок прижат к груди. Затем прогнуться вниз, откинув голову назад.

*Примечание.* Упражнение выполняется медленно. Следить за тем, чтобы руки не сгибались в локтях. Каждый раз доходить до максимума в прогибе.

#### *Упражнение 2.*

*Исходное положение:* сидя на полу с вытянутыми перед собой и слегка разведенными ногами.

*Упражнение.* Развернуть корпус на 180 градусов назад и постараться грудью коснуться пола, опираясь на руки. Затем вернуться в исходное положение и выполнить то же самое с поворотом в другую сторону.

*Примечание.* Следить, чтобы при опускании корпуса к полу бедра и ноги не отрывались от земли.

#### *Упражнение 3.*

*Исходное положение:* стоя на четвереньках.

*Упражнение.* Опустить таз на пятки; сгибая руки в локтях, начать скользящее движение корпусом вдоль пола, как бы подлезая под забор. В конце движения корпус прогибается назад-вверх, а бедра лежат на полу. После этого проделать движение в обратном направлении, в исходное положение.

#### **Работа бедер вперед-назад.**

При движении вперед необходимо, чтобы ребенок попытался втянуть верхнюю часть бедер себе под ребра. При движении назад необходимо добиться прогиба в пояснице. При этом верхняя часть корпуса должна оставаться неподвижной и спина не должна сгибаться.

На следующем этапе для более наполненного движения бедрами, как и любой другой частью тела необходимо выполнять его с небольшим замахом. Это как в жизни: чтобы ударить по мячу, необходимо замахнуться, чтобы бросить мяч рукой, также необходим замах. Так и в

нашем случае, чтобы выполнить движение бедрами вперед, необходимо вначале сместить их немного назад (на счет «И...»). И наоборот. Чтобы сместить бедра назад, нужно сместить их немного вперед так же на счет «И...»

### **Работа бедер из стороны в сторону.**

При таком движении нужно, чтобы ребенок попытался соединить бедро с соответствующим плечом, при этом спина опять же не должна сутулиться.

На следующем этапе выполняем движение с небольшим замахом (см. движение бедер вперед-назад).

### ***Гибкость***

#### **Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.**

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе.

#### **Упражнения для развития пассивной гибкости**

- Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам.

- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.

- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

#### **Упражнения для развития активной гибкости**

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения – например, маховые движения ногой.

- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений – например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

- Рывковые движения – например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов – например, медленное разведение рук в стороны до предела.

### ***Перенос веса тела.***

Ноги по шестой позиции. Вес тела на двух ногах, на передней части стопы. Поочередно выталкивая себя стопой одной ногой, перенести вес на другую. При этом, делая все это под музыку так, чтобы на «И» оставаться еще на исходной ноге.

То же самое из исходного положения «ноги на ширине плеч». Вся работа происходит только за счет пальцев ног. Для начала необходимо, чтобы ребенок почувствовал, что он стоит на одной ноге, для этого нужно немного оторвать свободную ногу от пола. Для правильного выполнения этого упражнения необходимо, чтобы все тело было собрано, т.е. все мышцы были немного напряжены, плечи опущены, лопатки сведены и пятая точка была так же подобрана вперед (смотри упражнение для бедер).

### ***Куклы Папы Карло.***

Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскакать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты).

А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

### ***Игра «Знакомство».***

Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например, «Меня зовут Елена Владимировна» -

передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок, вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

## Приложение 2.

### ***Упражнения для второго этапа (3-4 года обучения).***

На втором этапе обучения необходимо научить детей двигать частями своего тела, выполняя это движение, начиная с движения корпуса.

Для этого необходимо выполнять все упражнения первого этапа обучения, постепенно соединяя их с движением корпуса.

Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

### ***Голова***

#### **Наклоны головой из стороны в сторону.**

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление, что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили на первом этапе обучения.

Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

#### **Вращение головы справа налево и слева направо.**

Движение выполняется аналогично предыдущему движению. Отличие состоит в том, что если в первом случае голова двигалась в сторону, то корпус при этом должен был двигаться туда же. При выполнении данного упражнения голова выполняет вращательные движения. Поэтому и корпус должен двигаться только вокруг своей вертикальной оси.

На счет «И» корпус скручивается в правую сторону, голова при этом отстает. На счет «РАЗ» голова, догоняя корпус, заканчивает поворот.

### **Смещение головы справа налево и слева направо.**

Это движение головы выполняется за счет мышц шеи. Голова смещается вправо без ее наклона (видимое движение подбородка). После смещения выполняется ее наклон в ту же сторону.

На данном этапе обучения — это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений.

В первом случае голова движется по радиусу. Корпус также начинает движение по диагонали: снизу-вверх, слева направо.

Во втором случае голова выполняет вращательные движения. Корпус при этом также движется только вокруг своей вертикальной оси.

И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально. Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу.

Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

### ***Плечи.***

#### **Движения плечами вверх-вниз.**

Движение начинается с движения корпуса, точнее его стороны, вверх, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны вверх плечо остается внизу. При перемещении плеча вниз движение также начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось вверху, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

Итак, на счет «И» сторона корпуса смещается вверх, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается вниз, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

#### **Движения плечами вперед-назад.**

Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

На счет «И» сторона корпуса смещается вперед, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается назад, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

### ***Гибкость***

#### **Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.**

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

#### **Упражнения для развития пассивной гибкости**

- Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
- Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.

- Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из вышеобозначенных функций, — давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

### **Упражнения для развития активной гибкости**

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ног.

- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений — например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.

- Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.

- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов — например, медленное разведение рук в стороны до предела.

- Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.

- Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

### ***Развитие умения чувствовать различные части своего тела.***

#### ***Разминка (в кругу)***

Я открыла свою сумочку и, знаете, кого я там обнаружила? Ни за что не догадаетесь! Солнечного зайчика. Кому отдать солнечного зайчика? (*Отдает.*) Я передала тебе зайчика с хорошим настроением, и у тебя теперь тоже хорошее настроение.

#### ***«Солнечный зайчик»***

Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения - радостного, грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают. Например, принять зайчик головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище, и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отправляет «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

***Упражнения на воспитание уважения друг к другу, чувства зависимости друг от друга.***

Игра «Солдатики» (или «Эстафета»). Если бы мы были военными солдатами, то как бы вставали со своих мест, если бы вошел очень строгий генерал? Как бы мы его приветствовали?

### **«Солдатики» ("Эстафета")**

Исполнители должны вставать друг за другом: как только садится один - встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента, не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для учащихся начальных классов. Важно выполнить "эстафету" тихо, не стуча стульями, без криков и быстро. Успешного выполнения задания можно добиться только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в «общее» дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

### Приложение 3

#### **Ритмические комбинации**

##### 1. Комбинация "Гуси":

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, VII);
- приставные шаги.

Можно использовать в народном характере. Схема остаётся та же, только вместо приставных шагов исполняется "гармошка".

##### 2. Комбинация "Слоник":

- шаг приставка. руками "нарисовать" уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперёд-вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Даётся задание детям "нарисовать любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся. их воображение и мышление.

### 3. Комбинация "Ладочки"

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.

### Тренировочный танец «Стирка»

«Стираем», «полощем», «выжимаем», «встряхиваем», «развешиваем», «устали» (все по 8 счетов).

## Приложение 4

### *Игры для первого этапа (1-2 год обучения)*

#### *Игры на развитие воображения.*

1. «Повтори за мной». Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.
2. «Волшебное яйцо». Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.
3. «Узнай, кто я». Нужно узнать предмет по устному описанию.

#### *Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.*

1. «Гусеница». Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.
2. «Обувная фабрика». Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой, обутой в парную обувь.
3. «Это мой нос». Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: «Это мой нос».
4. «Ха-ха-ха». Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: «Ха», второй «Ха-ха», третий: «Ха-ха-ха». Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

#### *Игры на коррекцию эмоциональной сферы.*

1. «Невидимая надпись». Взрослый, или дети в паре рисуют на ладошке другого любую букву из его имени. Дети отгадывают.
2. «Кукольный театр». Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу,

чтобы выражалось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.

3. «Островок чувств». Позволяет выразить чувства, которые им приходится скрывать. Дети делятся на две группы: 1 группа – танцоры, 2 группа – художники. Ведущий говорит шепотом, какие чувства они должны показать. Художники наблюдают, угадывают чувство, подбирают краску и рисуют одной линией танец танцоров в течение 3 минут, затем рассказывают, почему они так нарисовали движения танцоров:

- тебе грустно;
- ты один дома, тебе скучно;
- ты здоровый, сильный, победил на соревнованиях,
- у тебя болит живот...

Партнеры меняются местами.

4. «Танцы – противоположности». Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерные пары чувств: нервный - спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый – смелый, бунтарский - покорный.

### ***Игры на сплочение коллектива.***

1. «Мой хороший попугай» (мишка, зайка). По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому.

2. «Липучка». Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников приговаривая: «Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать». Каждый пойманный присоединяется.

3. «Кенгуру» /в парах/. 1-й кенгуру, 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

4. «Щепки на реке». Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться – быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры “берега“ помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

### **Игры второго этапа (3-4 год обучения)**

#### ***Игры на развитие воображения.***

1. «Возьми и передай». Дети стоят в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Юля передаёт Насте горячий утюг, та боится обжечься, показывает какой он горячий. Настя передаёт Оксане торт и т.д.

2. «Быстрые превращения». Под быструю музыку дети свободно

двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, роботы, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

3. «Инструментальная фантазия». Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт воображаемый инструмент. Каждый показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

4. «Мини-фантазии». Ведущий: Сядьте поудобнее (можно лечь), закройте глаза, вдохните три раза поглубже, представьте:

- ты лежишь на зелёном лугу,
- ты бежишь по жёлтому, тёплому песку к воде,
- ты гладишь котёнка,
- наблюдаешь, как падают листья, снежинки, бежит ручей и т.д.

На каждую картину в образе отводить 1-2 минуты.

### ***Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.***

1. «Ноги в руки». Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди и поднимает ногу. Второй рукой, стоящие сзади, подхватывают ногу передних. Задача – попрыгать без разрыва большее расстояние.

2. «Кто?». Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают.

- у кого есть сестра – щёлкни пальцем,
- у кого есть веснушки – загляни под стул,
- кто любит собак – полайте,
- кто любит кошек – промяукайте,
- кто рад, что пришёл сюда - закричите: «Ура»,
- кому надоело играть – закричите: «Хватит» и т.д.

### ***Игры на коррекцию эмоциональной сферы.***

«Три характера». Дети слушают пьесы Д. Кабалевского «Злюка», «Плакса», «Резвушка». Вместе с педагогом дают моральную оценку злости, плаксивости, сравнивают эти состояния с настроением резвушки. Трое детей выбирают, кто какую девочку будет изображать, а остальные по мимике и жестам догадаться, кто есть, кто.

### ***Игры на сплочение коллектива.***

1. «Ритмические хлопки». Дети в кругу. После сигнала, ведущего начинают отхлопывать любой ритм. Постепенно прислушиваются к ритму других. Найдя взглядом - объединяются, т.е. отхлопывают общий ритм.

2. «Дрожащее желе». Дети собираются возле ведущего. У того в руках воображаемое блюдо с желе. По мере того, как он его несёт, дети

раскачиваются медленно, встряхивает легко - дети встряхиваются. В конце желе тает.

3. «Броуновское движение». Дети в кругу передают друг другу теннисные мячи ногами по полу, руками. Ведущий выкатывает дополнительные шары. Шары не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга.