

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Володарская средняя общеобразовательная школа»**

Согласована  
на методическом объединении  
«31» августа 2021 г.  
Протокол № 1  
Председатель методического  
объединения Нех Т.А. (Нех Т.А.)

Утверждено  
Приказом директора  
МОУ «Володарская средняя школа»  
№233-р от «31» августа 2021 г.



**Программа дополнительного образования  
художественно-эстетического направления  
«Ритмика в начальной школе»**

Составитель: Климова М.Г.  
учитель начальных классов  
Направление: физкультурно-спортивное  
Возраст: 7-11 лет  
Срок реализации программы: 4 года

п.Володарское  
2021 – 2022 уч. год.

### Пояснительная записка.

В системе модернизации образования, повышения его развивающего, духовно-нравственного и эстетического потенциала является поиск новых средств, методов укрепления союза между образованием и искусством. Настоящее время характеризуется активизацией процесса формирования системы воспитания и развития детей средствами искусства. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и в целом, психического развития детей.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие – разболтаны и суетливы.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на уметвленное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнить упражнения, вовремя включиться в деятельность, надо демонстрировать соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. На занятиях танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычай и характер.

Программа «Ритмика в начальной школе» является актуальной, так как соответствует современным образовательным технологиям, отраженным в таких принципах обучения, как доступность, результативность, индивидуальный и дифференцированный подход.

Новизна программы заключается в том, что она содержит новые методы и технологии, включающие в себя изучение различных танцевальных стилей и направлений.

**Целью** данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности,

а также привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Реализация цели учебной программы связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- формирование общих представлений о культуре движений;
- формирование культуры общения между собой и окружающими;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности;
- развитие основ музыкальной культуры;
- развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях;
- развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности; определять музыкальные жанры (танец, марш, песня);
- понимание простейших музыкальных понятий;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики, движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебная программа «Ритмика в начальной школе» составлена на основе программы по хореографии для общеобразовательных школ «Ритмика и танец» для 1-4 классов, утвержденной Министерством образования 06.03.2001г. и в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Программа рассчитана на 4 года обучения - 1 час в неделю со всем классом (всего 135 ч.)

1 кл. – 33 ч., 2 кл. – 34 ч., 3 кл. – 34 ч., 4 кл. – 34 ч.

В программу включены теоретическая и практическая части. Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: ритмических упражнений, танцевальных элементов, образно – игровых движений.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Ритмика в начальной школе» направлено на воспитание творческих, патриотических, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения предмета у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: Непосредственная связь ритмики с **музыкой** прослеживается на всём этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «счёт», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включён в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания. Характер и темперамент народа отражающего в танце.

При изучение общих понятий в танцах учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направления движения», «доли счёта»,

«вес тала», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение».

Законодателем моды в балльных танцах является Англия, поэтому часто название фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начиная с разминки и имея кульминацию в середине и спад в конце, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы.

«**Ознакомление с окружающим**», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счёта» (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

По окончании данного курса «Ритмика в начальной школе» должны быть достигнуты определенные результаты.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты

движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

• **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

#### **Планируемые результаты по окончании начальной школы**

##### **1. Основы знаний:**

- излагать знания об истории русского и мирового балета;
- владеть общими сведениями об искусстве хореографии, её специфике и особенностях;
- иметь ясные представления о развитии хореографического искусства;
- знать имена и фамилии звезд мирового балета;
- владеть информацией о культурных традициях народов РФ;
- характеризовать стили и направления современного танца.

##### **2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с поскока;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;

##### **3. Танцевальная азбука:**

- знать позиции ног и рук классического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

- знать и применять правила исполнения танцевальных движений и их названия;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения в различных стилях;
- освоить технику исполнения танцевальных движений в разном темпе;

#### **4. Танец:**

- уметь исполнять танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях;
- уметь самостоятельно двигаться под музыку;
- иметь навык взаимодействия с партнером;
- демонстрировать навыки свободного перемещения в пространстве;
- знать простые рисунки танца;
- держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы и синхронность;
- иметь представления о разных стилях и направлениях танца.

#### **5. Творческая деятельность:**

- раскрывать творческие способности;
- самостоятельно организовывать танцевальные игры;
- иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.

### Учебный план

№	Раздел	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
1.	Основы знаний.	3	4	4	4
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	9	9	8	7
3.	Танцевальная азбука.	8	8	8	9
4.	Танец.	8	8	9	9
5.	Творческая деятельность.	5	5	5	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Учебно - тематическое планирование**

**1 год обучения**

№ п/п	Названия разделов и тем	Общее количес тво часов	Часы аудитори ых занятий	Часы внеаудито рных занятий
1.	<p><b>Раздел «Основы знаний»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое танец. История рождения танца. Жанры танцевального искусства.</li> <li>• Как создается танец. Музыка, движения, исполнители, костюмы.</li> <li>• Бальный танец. История зарождения танца. Современный бальный танец.</li> <li>• Русский фольклор (англ. folklore-народная мудрость) – народная художественная культура. История фольклора. Жанры русского фольклора.</li> </ul> <p>Посещение концертов хореографических коллективов.</p>	3	2	1
2.	<p><b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы музыкальной грамоты.</li> <li>• Музыкально — ритмические упражнения, партерный экзерсис.</li> <li>• Ориентация в пространстве.</li> <li>• Прослушивание музыки.</li> </ul>	9	9	
3.	<p><b>Раздел «Танцевальная азбука»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы Классического танца.</li> <li>• Элементы Народно — сценического танца.</li> <li>• Элементы Бального танца.</li> </ul>	8	8	
4.	<p><b>Раздел «Танец»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Детские бальные и народные танцы.</li> <li>• Образные танцы (игровые).</li> <li>• Постановка танцевальной композиции.</li> </ul>	8	8	
5.	<p><b>Раздел «Творческая деятельность»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные этюды.</li> <li>• Танцевальная импровизация.</li> <li>• Творческие игры.</li> <li>• Игры- упражнения.</li> </ul>	5	4	1



	<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>
--	---------------	-----------	-----------	----------

**2 год обучения**

№ п/п	Названия разделов и тем	Общее количество во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1.	<b>Раздел «Основы знаний»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Русский балет. История создания балета.</li> <li>• Кто создает балет (писатель, либреттист, композитор, балетмейстер).</li> <li>• Балет П. И. Чайковского «Щелкунчик». Либретто балета. Просмотр отрывка видеозаписи балета.</li> <li>• Балет – сказка П. И. Чайковского «Лебединое озеро». Либретто балета. Просмотр отрывка видеозаписи.</li> <li>• Танец в стиле «Диско». Рождение танца. Что такое диско? Виды стиля танца диско. Посещение концертов, хореографических конкурсов и фестивалей.</li> </ul>	4	3	1
2.	<b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы музыкальной грамоты.</li> <li>• Музыкально — ритмические упражнения, партерный экзерсис.</li> <li>• Ориентация в пространстве.</li> <li>• Прослушивание музыки.</li> </ul>	9	9	
3.	<b>Раздел «Танцевальная азбука»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы Классического танца.</li> <li>• Элементы Народно — сценического танца.</li> <li>• Элементы Бального танца.</li> </ul>	8	8	
4.	<b>Раздел «Танец»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Детские бальные и народные танцы.</li> <li>• Образные танцы (игровые).</li> <li>• Постановка танцевальной композиции.</li> </ul>	8	7	1
5.	<b>Раздел «Творческая деятельность»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные этюды.</li> <li>• Танцевальная импровизация.</li> <li>• Творческие игры.</li> <li>• Игры – упражнения.</li> </ul>	5	4	1

	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>3</b>
--	---------------	-----------	-----------	----------

**3 год обучения**

№ п/п	Названия разделов и тем	Общее количес- тво часов	Часы аудиторн ых занятий	Часы внеаудито рных занятий
1.	<p><b>Раздел «Основы знаний»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Современный балет и его многообразность.</li> <li>• Шоу – балет Аллы Духовой «Годес». История создания балета. Творческая деятельность балета. Просмотр видеозаписей концертной программы балета.</li> <li>• История современного танца. Основные понятия и стили Брейка (Break dance) и Хип-Хоп (Hip-hop).</li> <li>• Джаз – танец. Зарождение танца. Виды джаз - танца.</li> </ul> <p>Посещение концертов, хореографических конкурсов и фестивалей.</p>	4	3	1
2.	<p><b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы музыкальной грамоты.</li> <li>• Музыкально — ритмические упражнения, партерный экзерсис.</li> <li>• Ориентация в пространстве.</li> </ul> <p>Прослушивание музыкальных композиций в различных современных обработках.</p>	8	8	
3.	<p><b>Раздел «Танцевальная азбука»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы Классического танца.</li> <li>• Элементы Народно — сценического танца.</li> <li>• Элементы эстрадного танца.</li> </ul>	8	8	
4.	<p><b>Раздел «Танец»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Детские бальные и народные танцы.</li> <li>• Эстрадный танец.</li> <li>• Современные танцы.</li> </ul> <p>Постановка танцевальной композиции.</p>	9	8	1
5.	<p><b>Раздел «Творческая деятельность»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные этюды.</li> <li>• Танцевальная импровизация.</li> <li>• Творческие игры.</li> </ul>	5	4	1

	• Игры - упражнения.			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>3</b>

#### 4 год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Общее количество во часов	Часы аудиторн ых занятий	Часы внеаудито рных занятий
1.	<p><b>Раздел «Основы знаний»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец в стиле Модерн. Основатели школы танца модерн. Направления танца Модерн.</li> <li>• Чечётка или степ – один из самых стильных видов танца. Происхождение танца. Стили чечетки.</li> <li>• Рок-н-рол – парный импровизированный танец. История и развитие танца.</li> <li>• Возникновение историко – бытовых танцев. Бал - (от латинского ballare - танцевать и французского bal), большой танцевальный вечер. Манеры, правила и танцевальный этикет на балу. Менует, полонез, вальс - танцы блиставшие в прошлых веках. Посещение концертов, хореографических конкурсов и фестивалей.</li> </ul>	4	3	1
2.	<p><b>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы музыкальной грамоты.</li> <li>• Музыкально — ритмические упражнения, партерный экзерсис.</li> <li>• Ориентация в пространстве.</li> </ul> <p>Прслушивание музыкальных композиций, произведений.</p>	7	7	
3.	<p><b>Раздел «Танцевальная азбука»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы Классического танца.</li> <li>• Элементы Народно — сценического танца.</li> <li>• Элементы эстрадного танца.</li> </ul>	9	9	

4.	<b>Раздел «Танец»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бальные и народные танцы.</li> <li>• Современные танцы.</li> <li>• Эстрадный танец.</li> </ul> Постановка танцевальной композиции.	9	8	1
5.	<b>Раздел «Творческая деятельность»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные этюды.</li> <li>• Танцевальная импровизация.</li> <li>• Творческие игры.</li> <li>• Игры – упражнения.</li> </ul>	5	4	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>31</b>	<b>3</b>

### Содержание программы

Содержание учебной программы «Ритмика в начальной школе» предусматривает систематическое и последовательное обучение в рамках аудиторных и внеаудиторных занятий, ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных, народных и современных танцев, а также воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены ритмические упражнения и танцевальные движения, доступные детям младшего школьного возраста.

#### *Раздел «Основы знаний».*

Беседы и лекции по разделу «Основы знаний» проводятся систематически в течение всего курса обучения. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

Беседы, лекции проводятся отдельным занятием и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

#### **Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».**

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формированию восприятия музыки, развития чувства ритма и такта, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

### *Раздел «Танцевальная азбука».*

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народного и современного танца.

Танцевальные движения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений - это необходимость положения или позы корпуса разложить на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей техничного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

### *Раздел «Танец».*

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и балетным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплексе упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### *Раздел «Творческая деятельность».*

Игра является «инструментом» в развитии творческих способностей детей. Современное толкование слова «игра» - «предаваться творчеству».

Процесс занятий строится на основе специальных упражнений и игр, направленных на развитие физических, психомоторных и творческих способностей детей. Если игра для ребёнка - это способ существования, способ познания и освоение окружающего мира, то специальные игры на уроках ритмики - это шаг к постижению танцевального искусства, начало художественной деятельности и творчества учащихся. Эстетическое воспитание детей, в том числе и средствами театрализации, направлено, в первую очередь, на формирование у ребёнка готовности к творчеству. Для достижения этой цели необходимо развивать такие качества, как внимание и наблюдательность, без которых невозможно творческое восприятие окружающего мира, воображения и фантазия, ведь именно они являются главным условием для любой творческой деятельности. Не менее важно научить ребёнка успешно ориентироваться в окружающей обстановке, развить произвольную память и быстроту реакций, воспитать смелость и находчивость, умение согласовать свои действия с партнёрами, активизировать мыслительный процесс в целом. Проводя коллективные игры, необходимо создавать весёлую и непринуждённую атмосферу, подбадривать зажатых и скованных детей, не акцентировать внимание на проблемах и ошибках. Существует много разновидностей развивающих творчество игр, отличающихся художественным оформлением, а главное - спецификой детской творческой деятельности.

Исходя из этого, можно выделить несколько типов творческих игр:

#### 1. Ролевые игры.

Ролевая игра — это способ освоения мира, освоения окружающей действительности и жизненных укладов. Главное в ней - деятельность человека и отношения людей в обществе, семье и т.д. Содержание детской ролевой игры роднит её с игрой театральной, включая ребёнка в сценическое действие. В игре предмет представляется совсем в другом качестве и свойстве: камешки-голышки превращаются в шоколадные конфеты, один ребёнок их продавец, а другой - покупатель; для Красной шапочки, идущей по лесу, верёвка на земле превращается в змею.

#### 2. Импровизированные игры.

Импровизация - средство активизации детей. Она раскрепощает, способствует развитию воображения, мышления и творческой активности. Пластическая импровизационная игра - это первая проба образного решения ещё до пластического эпюда. В её основу кладётся законченное произведение. Основная задача участников игры - фантазирование действий в атмосфере предлагаемых обстоятельств.

#### 3. Игры – превращения.

В театре зритель верит в то, во что верит актёр. Сценическое отношение - это умение с помощью веры, воображения и фантазии изменить своё отношение к предмету, месту действия или партнёрами, меняя соответствующим образом своё поведение, оправдывая условное превращение.

4. Игры на действия с воображаемыми предметами.  
Эти игры способствуют развитию и веры в вымысел. Дети силой воображения представляют, как это происходит в жизни, и прodelывают необходимые действия.

5. Игры-разминки.

Разминка - необходимый компонент начала занятий. «Настройка» - массовый тренинг. Он начинается с упражнений на мышечное внимание, затем соответствующими упражнениями «массируются» все элементы внутреннего и внешнего самочувствия. Лучше всего они вовлекаются в работу с помощью упражнений на память физических действий.

6. Пантомима - творческие упражнения на образность, что определяет основные направления обучения выразительному движению и азам хореографии.

7. Этюды – разыгрывание темы сюжета, без предварительной подготовки. В начале игры зачитывается текст этюда, затем дети разыгрывают ситуации.

Этюды целесообразно проводить по мере нарастающей способности главных действующих лиц разрешить ситуацию. Работая в играх-этюдах, дети активно развивают умения в области общения.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками по темам.

## **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел «Основы знаний»**

Что такое танец. История рождения танца. Жанры танцевального искусства.

Как создается танец. Музыка, движения, исполнители, костюмы.

Бальный танец. История зарождения танца. Современный бальный танец.

Русский фольклор (англ. folklore-народная мудрость) – народная художественная культура. История фольклора. Жанры русского фольклора.

### **Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»**

Элементы музыкальной грамоты.

Тема 1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Тема 2. Строение музыкального произведения.

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

### Ритмические упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, султанчики, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пятки на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### Ориентация в пространстве.

1. Рисунок танца «Круг»:
  - движения по линии танца;
  - движение в круг, из круга
  - круг, сужение и расширение круга.
2. Рисунок танца «Линия».
3. Рисунок танца «Колонна».
4. Рисунок танца «Змейка».
5. Рисунок танца «Спираль».
6. Свободное размещение в зале.

### Партерный экзерсис на полу

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы
3. Повороты головы - упражнения на развитие мышц шеи.
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.



9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
10. Упражнения на исправление осанки.

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

#### Элементы классического, народного и бального танца.

##### Танцевальные движения

1. Постановка корпуса.
2. Поклон.
3. Позиции ног (1, 2, 3 позиции).
4. Понятия опорная и рабочая нога.
5. Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
6. Точки класса (зала).
7. Положение en face.
8. Подготовительное положение рук.
9. Позиции рук: 1, 2, 3.
10. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю, 2-ю, позицию и обратно.
11. Раскрывание рук из положения на поясе в 1-ю позицию, 2-ю позицию, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.
12. Шаг на полу пальцах.
13. Легкий бег.
14. Пскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.
15. Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной).
16. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах.
17. Ковырялочка.
18. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
19. Боковой голоп.
20. Шаг польки.
21. Прыжки по 1, 6 позиции ног.
22. Прыжки с поочередным выбрасыванием ног вперед, в сторону, назад.

##### Положения рук в танцах

1. Руки на поясе.
2. «Подбоченившись» - кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс.
3. Девочки придерживают руками юбочку.
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движения.
5. Руки скрещены перед грудью.
6. Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте (девочки).
7. Руки убраны за спину.

### **Раздел «Танец»**

1. Детские бальные танцы: «Полька», «Вару - вару».
2. Народный танец: «Хоровод» (свободной композиции), «Перепляс».
3. Образно - игровой танец «Воздушный шарик».

## Раздел «Творческая деятельность»

### Творческие игры

«Найди свое место в колонне», «Цепочка», «Ветерок и ветер», «Цветные мячики», «Заплетайся плетень», «Не задень», «От мелодии к мелодии», «Достраивание фигур».

### Игры – упражнения

«Волшебный сон», «Любопытная Варвара», «Лодка».

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Раздел «Основы знаний»

Русский балет. История создания балета.  
Кто создает балет (писатель, либреттист, композитор, балетмейстер).  
Балет П. И. Чайковского «Щелкунчик». Либретто балета.  
Просмотр отрывка видеозаписи балета.  
Балет – сказка П. И. Чайковского «Лебединое озеро». Либретто балета.  
Просмотр отрывка видеозаписи.  
Танец в стиле диско. Рождение танца. Что такое диско.  
Виды стиля танца диско.

### Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

#### Элементы музыкальной грамоты.

Тема 1. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм.

Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 2. Маршевая и танцевальная музыка.

Расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, краковяк, полонез. Слушания и анализ маршевой и танцевальной музыки.

#### Ритмические упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с предметами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое

поднимать согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу; высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### Ориентация в пространстве

1. Перестроение из одного круга в два ряда.
2. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки.
3. Перестроение из большого круга в большую звезду.
4. Крест построение в парах.
5. Обход «До-за-до».
6. Повороты в прыжке по точкам.

### *Раздел «Танцевальная азбука».*

Элементы классического, народного и бального танца.

Партнерный экзерсис на полу (I четверть), во II четверти экзерсис у станка.

#### Экзерсис у станка

1. Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4).
2. Положения анфас.
3. Позиция ног 1, 2, 3, 5.
4. Позиция рук: (муз. размер 4 такта 4/4)
  - а) подготовительное положение;
  - б) 1, 2, 3 - позиция рук.
5. Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз. размер 2 такта 4/4).
6. Подготовка к началу движения – Preparation:
  - а) движение рук;
  - б) движение руки в координации с движением ноги.

7. Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2 такта 4/4):
  - а) полуприседания (demi-plie),
  - б) полное приседания (Grand plie).
8. Battements tendus (муз. размер 2 т. 4/4)
  - а) из I позиции - в сторону, вперед, назад.
  - б) из V позиция в сторону, вперед, назад.
9. Battements tendus с demi-plies, вперед в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4).
10. Passe par terre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию. 11. Battements tendus jetes I-V позиции (маленькие броски, 1 такт 4/4, 2 такта 2/4).
11. Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер 2/4).
12. Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ногой (размер 1 такт 4/4).

#### Танцевальные движения

1. Дробные движения:
  - а) одинарный удар ребром каблука;
  - б) двойной удар ребром каблука.
2. «Ключ» - простой и на подскоках.
3. Подготовка к присядкам (плавное и резкое опускание вниз по I позиции).
4. Присядки:
  - а) Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции;
  - б) Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону.
5. Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах.
6. Припадание в сторону.
7. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу.
8. Хлопки и хлопнушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары):
  - а) в ладони;
  - б) по бедру;
  - в) по голеницу сапога.
9. Русский переменный ход.
10. Русский дробный ход (по 1/8).

#### Положение рук

1. Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере русского танца.
2. Положение рук в сольном танце
3. Положение рук в парных и массовых танцах.

#### Раздел «Танец»

1. Народный танец «Калинка».
2. Ритмический танец с мячом.
3. «Смени пару» - бальный танец.
4. Танец в стиле Диско.

#### Раздел «Творческая деятельность»

## Творческие игры

«Сад», «Танец природы», «Ручеек», «Птица в клетке», «Мячик-невидимка», «Зеркало», «Кто я такой?».

## Игры – упражнения

«Шарик», «Скала», «Все на борт».

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Раздел «Основы знаний»

Современный балет и его многообразность.  
Шоу – балет Аллы Духовой «Голес». История создания балета.  
Творческая деятельность балета. Просмотр видеозаписей концертной программы балета.  
История современного танца. Основные понятия и стили Брейка (Break dance) и Хип-Хоп (Hip-hop).  
Джаз – танец. Зарождение танца. Виды джаз - танца.

### Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

#### Элементы музыкальной грамоты.

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале.

Тема 1. Понятие о такте и затакте. Затактовые построения.

Тема 2. Пунктирный ритм.

#### Ритмические 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 отхлопывание 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 полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

#### Ориентация 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.

#### Раздел «Танцевальная азбука».

Элементы классического, народного и бального танца.

#### Экзерсис у станка.

1. Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.
2. Скольжение стопой по полу (*battements tendus*) «носок – каблук», с полуприседанием по всем направлениям.
3. Маленькие броски (*Battements tendus jets*) по всем направлениям 1, 3, 5. (муз. размер 2/4, 6/8)
  - а) С полуприседанием на опорной ноге;
  - б) С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.
4. *Battements developpes* на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).
5. Подготовка к «четверке» (*lik - Pas*), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз. разм. 2/4, 4/4).
6. Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4):
  - а) в открытом положении на всей стопе
  - б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах.
7. Присядка «Мячик».

#### Танцевальные движения

1. Поочередная раскрывания и закрывания рук.
2. Бытовой шаг с притопом
3. Шаркающий шаг.
4. Переменный шаг (вперед, назад).
5. Моталочка:
  - а) с задеванием пола каблуком;
  - б) с акцентом на всю стопу;
  - в) с задеванием пола полу пальцев.
6. Быстрой русский бег с продвижением в перёд и назад.

7. «Ключ» - с двойной дробью.
8. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.

Движения для мальчиков.

Присядка. Мячик: присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух. Хлопки и хлопущки. Удары по голенище сапога спереди и в зaде с продвижением вперед, назад и в сторону. Фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу. По голенищу сапога спереди крест-накрест.

#### Элементы эстрадного танца

Джаз-танец.

- Разучивание эстрадных движений и связок;
- Разучивание трюков;
- Перемещений рук;
- Виды изоляции. Положение коллапса;
- Комбинации изоляций всех центров;
- Координационные упражнения;
- Floor – упражнения на полу;
- Передвижения по диагонали или по кругу различными видами шагов;
- Прыжки без продвижения в пространстве;
- Простейшие вращения;
- Техника свободного танца.

#### Раздел «Танец»

1. Русская пляска (свободной композиции).
2. Танцевальная композиция в современных ритмах.
3. Танец в стиле Хип - хоп.
4. Танец «Джаз».

#### Раздел «Творческая деятельность»

Творческие игры

«Распутать веревочку», «Танец-ситуация», «Танец Огня», «Танец без музыки», «Сказка о родничке», «Танец-сценка».

Игры – упражнения

«Пролететь в обруч», «Светофор», «Рука в руке».

Пантомима (игры - упражнения).

«Игра в жесты», «Гладим животное», «Попугай в клетке».

### ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### Раздел «Основы знаний»

Танец в стиле Модерн. Основатели школы танца модерна. Направления танца Модерн.

Чечётка или степ – один из самых стильных видов танца. Происхождение танца. Стили чечетки.

Рок-н-рол – парный импровизированный танец. История и развитие танца.

Возникновение историко – бытовых танцев. Бал - (от латинского ballare - танцевать и французского bal), большой танцевальный вечер. Манеры, правила и танцевальный этикет на балу. Менует, полонез, вальс - танцы блиставшие в прошлых веках.

## Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

### Элементы музыкальной грамоты

Повторение пройденного на новом музыкальном материале.

Тема 1. Знакомство с триолями, с различными видами синкоп.

Тема 2. Переменный счёт, танцевальные жанры.

### Ритмические упражнения

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками, постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### Ориентация в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

## Раздел «Танцевальная азбука»

### Экзерсис у станка



1. Demi-plie, Grand-plie по 1, 2, 5 позиции (усложняется ритмически, введение параллельных позиций).
2. Battements tendus
  - а) С работой пятки опорной ноги;
  - б) Перевод стопы с носка на каблук.
3. Battements tendus jetes на demi-plie.
4. 4. Battements fondus (музыкальный размер 2 2/2).
5. Подготовка "верёвочке".
  - а) С поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.
6. Battements developpe на 90° с одним ударом каблук опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад (плавные с резкие).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Grand battements.

#### Танцевальные движения

Верёвочка двойная. Разножка на полу в стороны, разножка вперёд на каблук одной ноги и на песок другой.

Хлопушки:

- а) Хлопушка из ударов только в ладоши;
- б) Сочетание ударов в ладони с ударами по ногам, корпусу и полу;
- в) Дробные выстукивания.

#### Элементы эстрадного танца

Танец в стиле Модерн

- Эстрадные движения;
- Трюки (мостик, стойка, колесо, перевороты, шпагат, перекидной);
- Композиции в стиле модерн;
- Раскрепощение тела;
- Сочетание flat back с plie;
- Body roll – «волны» телом снизу – вверх лицом к станку;
- Понятия свинга не только как музыкального, но и как моторно-ритмического раскачивания;
- Свинговое раскачивание ноги в attitude;
- Прыжки без продвижения в пространстве;
- Вращения;
- Перетибы корпуса вперед – назад и из стороны в сторону;
- Положение contraction и release;
- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч);
- Body roll на середине вперед и в сторону;
- Положение said stretch;
- Flat back по диагонали;
- Составление связок и комбинаций.

#### Раздел «Танец»

1. Кадриль.

2. Вальс.
3. «Рок - н - ролл».
4. Танец в стиле Модерн.

## **Раздел «Творческая деятельность»**

### **Творческие игры**

«Ворота цветов», «Танец-подетройка», «Волшебная страна», «Сказочные герои», «Танцующая кисточка», «Танец Океана», «Пантомима».

### **Игры - упражнения**

«Позывные», «Мозаика».

### **Пантомима (игры- упражнения)**

«Сказка», «Крокодил», «Красим забор», «Собери по частям».

## **Методические рекомендации**

### **Организация образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

### **Принципы обучения.**

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

### **Методы и методические приемы обучения.**

#### **Цели и задачи обучения.**

*Образовательная цель программы:* приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

*Развивающая цель программы:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

*Воспитательная цель программы:* профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ;
- беседа;
- обсуждение;
- объяснение;

- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. *Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.*

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

**Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

## Приложение

### 1 класс.

#### Творческие игры.

##### «Найди свое место в колонне».

В музыке сопоставляются два настроения – энергичное, напористое (марш) и легкое, беззаботное; дети передают их бодрой ходьбой в строгом, четком строю и свободным, непринужденным движением без строя.

##### Цепочка.

Каждый участник игры по очереди на «сильную долю» хлопает в ладоши. Переход от одного ритмического рисунка к другому после слаженного исполнения.

##### Ветерок и ветер.

Знакомство с понятиями *piano* и *forte*.

*Piano* - «ветерок» - дети поворачивают кисти (листочки) рук вправо, влево.

*Forte* - «ветер» наклоны корпуса вправо, влево (дерево качается).

##### Цветные мячики.

Детей разделить на маленькие группы по 3-4 человека и обозначить цветами (красный, синий, зеленый, желтый и т.д.) Каждый цвет исполняет прыжки на 1 музыкальную фразу. Вариант: учитель называет цвет, а показывает карточку другого цвета. Дети должны реагировать на карточку, а не на звук.

##### Заплетайся, плетень.

Это массовая игра. Ее участники делятся на две команды по 10-16 человек. В каждой команде назначается ведущий. Напевая какую-нибудь широко распространенную песню, ведущий заводит хоровод. Как только музыкант заиграет «Заплетайся, плетень», ведущий каждой команды начинает быстро «плести плетень»: он выводит танцующих в одну линию, последняя пара поднимает соединенные руки вверх, образуя «воротца», а ведущий проводит под ними всю цепочку. Последний поворачивается за цепочкой, делая полный поворот налево, на отпуская при этом правой руки последнего, и кладет его и свою руку, соединенную с ним, себе на правое плечо.

Затем ведущий проводит цепочку в следующие «воротца» и т.д., постепенно «заплетая плетень».

В результате вся команда встает в колонну друг за другом. У каждого левая рука лежит на правом плече, а правая рука, которой он держит за левую руку впереди стоящего, лежит на

его правом плече. Выигрывает команда, у которой был самый красивый хоровод в первой части и которая быстрее сумела «защести плетень».

#### **Не задень.**

На высоте 160 сантиметров укрепляют на двух стойках ленту серпантина. Расстояние между стойками 2,5 - 3,5 метра. Участники игры в танце должны пройти под лентой, не задев ее. Когда все пройдут под лентой, учитель опускает ее на 5-10 сантиметров, и начинается следующий тур. Пара. Задевшая ленту, выбывает из игры.

#### **От мелодии к мелодии.**

Участники делятся на две команды. В соревновании участвуют по одной паре из каждой команды.

Исполняются подряд в определенной последовательности танцевальные мелодии или, вернее, отрывки из них примерно 16 тактов.

Все они звучат без пауз - подряд, одна за другой.

Побеждает пара, которая исполнила все танцы с наименьшим количеством ошибок.

#### **Достраивание фигур.**

Дети разбиваются на две команды. Каждой команде предлагается построить свою собственную композицию-фигуру следующим образом: один человек выходит из линии и принимает какую-нибудь красивую по его мнению позу. (Предложите ему закрыть глазки и принять то положение тела, которое диктует ему сиюминутное настроение, музыка и вдохновение). Следующий в линии подходит к нему и пытается «достроить» композицию, приняв какое-то дополняющее положение рядом с первым человеком. Он может касаться первого, может стоять близко или далеко в стороне от него, главное, чтобы они создали общую композицию, заполняющую пространство.

Затем к ним «подстраивается» третий человек, четвертый и так далее – до самого последнего участника. В итоге у каждой команды должна получиться красивая многоруко-многоногая фигура.

Команды могут играть как одновременно, так и по очереди, наблюдая за успехами друг друга с позиции зрителей.

### **Игры-упражнения**

#### **«Волшебный сон».**

Дети повторяют слова за учителем хором, стараясь при этом показать то, что они проговаривают.

Учитель:

«Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,  
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

(речь замедляется, становится тише)  
Замедляются движение, исчезает напряжение  
И становится понятно: расслабление приятно.  
Реснички опускаются, глаза закрываются,  
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко,  
Напряжение улетело и расслабленно все тело.  
Будто мы лежим на травке...  
На зеленой мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас, ноги теплые у нас,  
Дышится легко, вольно, глубоко.  
Губы теплые и вялые, но несколько не усталые.  
Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются  
И послушный наш язык быть расслабленным привык.  
(громче, быстрее, энергичнее)  
Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.  
Крепко пальцы сжать в кулак,  
И к груди прижать - вот так!  
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!  
Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!  
(дети произносят хором вместе с ведущим)  
Веселы, бодры и снова мы к занятиям готовы».

По усмотрению педагога текст используется целиком или частично.

### «Любопытная Варвара».

Сесть на коврик, ноги скрестно.

Учитель показывает и объясняет: «Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,  
А потом вперед – тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена и расслаблена...  
А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!  
Возвращается обратно – расслабление приятно.  
Шея не напряжена и расслаблена...  
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!  
Возвращение обратно – расслабление приятно.  
Шея не напряжена и расслаблена...»

### Игра «Лодка».

Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину.  
Учитель показывает и объясняет: «Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:  
Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!  
Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.  
Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.  
Напряжение улетело и расслабленно все тело.  
Наша мышца не устала, и еще послушней стала.  
Дышим легко...равно...глубоко...»

## 2 класс.

### Творческие игры.

#### Сад.

Каждому ребенку предлагается свое собственное задание - станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

Карточки вы можете придумать сами, но вот Вам несколько примеров: Пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, лилия, кузнечик, кролик, котенок, солнце, ручеек, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и т.д.

После этого танца предложить детям усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад. Для этого нужно объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого.

Потом происходит постепенное встраивание образов в общую картину танца. То есть, начинает танцевать одна группа людей, скажем, деревья. Затем к ним подстраиваются животные, цветы... И так – до последнего участника.

#### Танец природы.

Все дети разбиваются на пары и тройки (при желании - группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему. (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).

Хорошо, чтобы Вы нашли время посмотреть не только «процесс» танцевания каждой группы детей, но и устроили общий «просмотр» того, что получилось. Пусть все дети сядут в одной части зала, как в зрительном зале, а затем каждая команда по очереди покажет свой танец.

#### Ручеек

Дети берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого ребенка в линии - повторить и передать следующему движению первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего играющего в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно будет начать передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый человек меняется, уходя в конец линии, а ведущим становится следующий за ним.

#### Птица в клетке.

Все дети берутся за руки и образуют круг – «клетку». Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы!

#### Мячик – невидимка

Дети становятся на расстоянии друг напротив друга или по кругу. Игра заключается в том, что все перебрасываются или передают друг другу несуществующий мячик. Нужно помочь детям почувствовать этот мячик в руках. Он не должен быть маленьким или большим, искривленным, легким или тяжелым. Можно предложить детям в течении минуты тереть ладонь об ладонь, а затем медленно развести их в стороны – возникает чувство связи между ладонями. Эту связь нужно расширить до размеров и формы мячика.



Когда этот этап будет пройден, можно попробовать формировать, чувствовать в руках и передавать другие предметы - кувшин, поднос, ткань, цветы... Их можно передавать вместе с каким-нибудь танцевальным движением.

### **Зеркало**

Детки разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отраженным, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задаст движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

### **Кто такой я?**

Учитель предварительно готовит для всех ряд карточек с простыми понятиями. (К примеру: сказка, море, волк, Баба Яга, книга, звездочка, лиса, лебедь, гном и т.д.) Дети садятся по кругу. Учитель дает кому-то из них карточку так, чтобы другие не могли подсмотреть. Ребенок выходит в круг. Его задача – станцевать заданный ему образ. Объясните детям, что для этого нужно сильно-сильно перевоплотиться в свой образ и танцевать его как бы «изнутри». Бесплезно показывать руками рога у оленя или пасть у крокодила, нужно передать своей пластикой и осанкой, мимикой и движениями – что чувствуют олень и крокодил и тогда все смогут угадать, кто вы! Дав ребенку минуту или две для танца, другие дети могут начать угадывать – кем он был. Когда образ будет угадан, первый ребенок уступает место следующему по кругу.

### **Игры - упражнения**

#### **«Шарик».**

Сесть на коврик, ноги скрестно.

Учитель показывает и объясняет: «Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.  
Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.  
Дышите легко, вольно, глубоко».

#### **«Скала».**

В одну линию поставить несколько гимнастических скамеек и разложить на них различные предметы-препятствия (кубики, мячи, кегли т.д.). Вся команда выстраивается на гимнастической скамейке.

Учитель говорит: «Представьте, что вы находитесь на краю пропасти, на скале. Ваша задача состоит в том, чтобы переправить всю команду на противоположный конец, начиная с первого человека. Переходя по очереди, вы должны организовывать ту же линию и в том же порядке. Во время выполнения задания нельзя становиться на пол, опираться на рядом стоящие предметы, разговаривать. Если это происходит, то группа возвращается на исходную позицию и начинает задание снова».

#### **«Все на борту».**

Дети делятся на команды и располагаются по залу в свободном порядке. На полу чертятся квадраты - борты, размеры его зависят от количества игроков. По сигналу учителя дети должны встать и уместиться всей командой на этом борте, при этом оторвав одну ногу от пола за квадратом, и удержаться минимум 5 секунд.

### 3 класс.

#### Творческие игры.

##### Распутать веревочку.

Это довольно веселая игра, так что приготовьтесь к шуму и смеху! Лучше всего ее играть небольшим количеством человек или несколькими командами.

Дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки и ноги друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать друг друга на руки и так далее. В результате получается совершенно не распутываемый клубок детей.

Учитель включает музыку и задает участникам скорость или темп для распутывания. Он говорит: «Теперь Вы должны распутаться со скоростью морской волны» или «Как тропический кактус». Задача детей – танцуя и избегая «негармоничных», выпадающих из заданной ритмики движений, распутать свою веревочку.

##### Танец-ситуация.

Дети разбиваются на команды по два-пять человек и получают свою карточку. После чего ставится музыка и командам дается время на подготовку. Задача детей – распределить роли, подготовить и показать перед всеми танец-ситуацию, словно маленькую сценку. Зрители смотрят, у кого что получилось, а затем пробуют угадать и пересказать, что именно по их мнению разыгрывалось.

Карточки для примера: Жрица разводит огонь в Храме, Девушка собирает цветы в лесу, Путешественник взбирается на гору, Пожар, и т.д.

##### Танец Огня.

Все играющие садятся по кругу. Они представляют собой Огонь и их общая задача – станцевать танец Костра. Движения могут быть у каждого свои, или их может «задавать» один человек, а лучше всего – каждый из танцующих по очереди. Это – предварительная подготовка к игре, после чего детям можно предложить ее усложнить.

Весь круг становится просто путешественниками, которые отдыхают у Костра (дикарями или пиратами), и только один из танцующих остается в центре и танцует Костер. Он имеет право передвигаться во все стороны подобно языкам пламени. Путешественники стараются, чтобы Костер не обжег их. (При этом движения сидящих вокруг Костра должны оставаться синхронными.)

##### Танец без музыки.

Все становятся по кругу, один человек выходит в центр. Дети должны без музыки придумать и создать для играющего атмосферу танца. Например – дождь, пожар или порыв ветра. (Круг может в определенном ритме хлопать, щелкать, топать, дуть, напевать, выть, кружиться, подпрыгивать, и т.д.)

Задача того, кто остался в кругу – почувствовать и передать в танце то состояние пространства, которое ему задают.

Есть еще один вариант той же самой игры: дети выбирают кого-то одного и затем придумывают для него Сон (сказочные обстоятельства, в которых он очутился. В этом Сне каждый танцующий может играть свою роль, а можно танцевать всем вместе.) Задача

играющего – своим танцем без подготовки среагировать на те обстоятельства, в которых он оказался. Он может взаимодействовать с персонажами Сна или даже направлять их, главное, чтобы атмосфера Сна была «подхвачена» и передана верно.

### **Сказка о Родничке.**

Каждому ребенку выдается карточка с ролью (одного из действующих персонажей сказки) а также время на подготовку своего танца. После этого все дети садятся в одной части зала, а другая становится залом. Ведущий игру начинает читать сказку, вызывая к танцу тех детей, чьи роли появляется в действии. Таким образом получается общая сказка в танцах.

Пример сказки:

«Как-то рано утром вышло СОЛНЫШКО и осветило ПУСТЫНЮ. В этой пустыне росло много-много ЦВЕТОВ, КАКТУСОВ И ПАЛЬМ. Там жила-была БАБОЧКА. Ей было очень жарко и все время хотелось пить. Тогда бабочка отправилась на поиски воды. В это время по небу летела ТУЧКА. И бабочка попросила ее, чтобы пошел дождик. Тучка согласилась и много-много КАПЕЛЕК полетело на землю...

Но вдруг подул ВЕТЕР! Он сдул дождик дальше и бабочка не смогла напиться. А впереди показалась ЗМЕЯ! Бабочка спросила ее - куда лететь и змея указала ей путь. Через время бабочка увидела настоящие зеленые ДЕРЕВЬЯ и КУСТЫ! А среди них тек звонкий и молоденький РУЧЕЕК.

Бабочка напилась и все закончилось хорошо!»

Карточки: Солнышко, Пустыня, Цветок, Кактус, Пальма, Бабочка, Тучка, несколько Капелек, Ветер, Змея, Дерево, Кустик, Ручеек.

### **Танец-сценка.**

Все играющие делятся на пары, после чего каждой паре выдается карточка с образами для каждого из них. Дети распределяют роли и придумывают маленькую сценку-танец, где их персонажи встречаются и разыгрывают какой-то сюжет. После этого подготовленные танцы показываются перед всеми.

Карточки: Человек и Дракон, Тараканы, Радостный слон и бабочка, Птичка и кот, Два зайца играют, Спрут и рыбка, Пингвин и чайка, Паучок и хищный цветок, Пень и молодой расточек, Щенок и опытный пес, Лебеди, Лань и свинка, Петух и курица, Муха и корова, Лошадь и овца,

### **Игры-упражнения**

#### **«Пролететь в обруч».**

А) Все игроки встают в круг, взявшись за руки. Руки 2-х игроков, стоящих рядом проходят внутри обруча. Нужно не разрывая рук, пролезть каждому игроку через обруч (внутри) и вернуть его на место. При выполнении задания обруч не должен касаться пола, руки разрывать нельзя, разговаривать нельзя.

Б) Более сложный вариант – Все игроки встают в круг, взявшись за руки. Правая рука идет вперед к левой руке товарища впереди, а левая рука назад под ногой к правой руке товарища, стоящего позади.

#### **«Светофор».**

А) Все участники встают в колонну по одному, взявшись за туловище впереди стоящего, руки сцеплены в замок. По команде учителя все одновременно делают шаг или маленький прыжок в соответствии с цветом:

Желтый – вправо,  
Синий – влево,  
Зеленый – вперед,  
Красный – назад.

При выполнении команд нельзя разговаривать. Если кто-то ошибается, то игра начинается снова. Команда победила, когда выполнила без ошибок подряд 4-6 раз.

Б) Более сложный вариант, когда участник держится за туловище 2 человек, которые стоят перед ним (т.е. через одного). Игра продолжается по тем же правилам.

В) Следующий вариант усложняется тем, что все участники закрывают глаза и продолжают играть по тем же правилам.

### **«Рука к руке».**

Для игры необходимо нечетное число игроков. Участники игры располагаются по залу в сводном порядке. Учитель произносит: «Рука к руке! Дети меняются местами!». Все участники игры должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером руками. Тот, кто остался без пары, становится водящим. Игра продолжается. Можно отдавать команды: «Мизинец к мизинцу», «Пятка к пятке», «Колено к колену» и т.д.

### **Пantomима. Игры и упражнения.**

#### **«Игра в жесты».**

Каждый участник игры придумывает себе жест, например: сделать рожки, хлопнуть в ладоши, почесать ухо и т. д. Игроки образуют круг, садятся, и упражнение начинается. Первый участник показывает свой жест, а затем жест другого игрока. Тот участник, чей жест был показан, должен его сразу же повторить и показать жест следующего игрока. Тот, кто сбился, выходит из игры. Победителей остается двое.

#### **«Гладим животное»**

Все дети получают листочки с заданием им необходимо показать, как они гладят какое-либо животное, берут его на руки... Участникам можно предложить «погладить» следующих животных:

- кошку;
- слона;
- жирафа;
- хомячка (можно изобразить, как он выскальзывает из рук, бежит по плечам и пр.);
- змею (можно показать, как она обвивает руки или шею).

Задача остальных участников — угадать животное, которое «гладят».

#### **«Попугай в клетке»**

Задача участников игры заключается в следующем:

- подойти к клетке (все предметы, в том числе и клетка, и попугай воображаемые);
- оцупать ее руками;
- переставить ее на другое место;
- подразнить птицу;
- найти дверцу, открыть ее;
- насыпать в ладонь зерна и покормить попугая;
- погладить его (попугай непременно должен укусить участника);
- отдернуть руку;
- закрыть клетку как можно быстрее;
- погрозить птице пальцем;
- снова переставить клетку.

#### 4 класс.

### Творческие игры.

#### Танец-подстройка.

Все дети садятся по кругу, один человек выходит в центр. Ему выдается карточка с ролью. Ребенок должен настроиться на свой образ и протанцевать его в течение минуты или чуть дольше. Затем эту роль он «передает» другому игроку: сидящий следующим человек выходит в круг и своим танцем «подстраивается» к первому. (Если первый был водой, то второй должен это почувствовать и тоже станцевать воду, если первый был каким-нибудь животным, то и второй должен стать животным). Через некоторое время первый человек возвращается на свое место в кругу, а второй танцор остается. Ему выдается новое задание, которое он и начинает танцевать, передавая свою роль дальше.

#### Волшебная страна.

Из числа играющих выбирается 2-3 человека, которые скрываются за дверью – они не должны видеть начало танца. Остальные выбирают еще 2-3, которые начинают танцевать импровизированный танец под какую-то музыку. В какой-то момент им командуют «замри». Дети застывают в тех позах, в каких их застала команда. Музыка меняется (если была быстрая – можно поставить медленную и наоборот). Приглашаются те, кто ожидал за дверью. Они должны занять места танцевавших, стать в их позы и дотанцевать танец под новую музыку так, как они это видят и чувствуют.

#### Сказочные герои.

Дети разбиваются на пары, после чего каждый ребенок жребием вытягивает для себя карточку с именем какого-то известного сказочного персонажа. Задача пары – подготовить и затем станцевать перед всеми танец встречи этих героев, даже если они из разных сказок.

Карточки для примера: Красная шапочка, серый волк, охотник, Золушка, Лиса, Белоснежка, Гном, Кощей Бессмертный, Мышонок, Царевна Лягушка, Дюймовочка, Старик Хоттабыч, Колобок, Незнайка, Ромашка, Елена Прекрасная, Чиполлино, Муха Цокотуха, Старичок-паучок, Маугли, Пантера Багира, Алиса, Буратино, Мальвина, Пьеро, пудель Артемон, Карабас-Барабас, Жар-Птица, Конек-Горбунок, Винни Пух, Пятачок.

Примерные карточки: Кукорямбочка, Волшебник леса, Дух колодца, Брамбруляк, графиня Маня, таинственные божества Африки, Азии, Индии и т.д.

### **Танцующая кисточка.**

Детям выдаются краски, бумага и кисти, ставится музыка. Затем учитель предлагает всем нарисовать рисунок так, словно кисточка танцует на бумаге свой собственный танец теми цветами, которые диктует музыка. Когда рисунки будут готовы, детям предлагается посмотреть их всем вместе, а затем по очереди выйти и станцевать тот танец, который они нарисовали.

### **Танец Оксана**

Все дети разбиваются на три команды. Лучше всего – с неравным количеством людей. (В первой команде должно быть больше всего людей, во второй – чуть меньше и в третьей – не больше трех-пяти человек). Затем ставится музыка и всем трем командам задается одно и то же задание – почувствовать себя с командой единым целым и придумать Танец Оксана.

После подготовки круги показывают каждый свой танец, а затем - собираются один в другой, чтобы получился общий Океан из трех вложенных кругов. Каждая группа одновременно танцует свою часть.

### **Ворота цветов.**

В центре зала ставят на легких стойках два букета цветов на расстоянии 80-90 сантиметров.

Желающие принять участие в игре встают парами (юноша с девушкой), всего 10-12 пар.

*Первый тур.* Под музыку танца свободной композиции («Вальс», «Медленный вальс» и т.д.) танцующие должны пройти в «ворота», делая поворот направо или налево. Пары, благополучно прошедшие «ворота», остаются на второй тур. Во втором туре исполняется новый танец.

*Второй тур.* Стойки с букетами ставят на расстоянии 1,5 метра. Танцуя, пары должны восьмеркой обойти стойки. Те, кто не задел стоек, остаются на третий тур.

*Третий тур.* Участники третьего тура исполняют «Вальс». На этот раз побеждает тот, кто за наименьшее количество тактов обойдет восьмеркой стойки с букетами, не задев их.

Проводя эту игру, можно ограничиться и двумя турами.

### **Игры – упражнения**

#### **«Позывные».**

Перед игрой на бумажных листах записываются названия команд, надо как можно быстрее объединиться в группы с одним названием. Для этого, получив бумажный квадратик и прочитав слово, записанное на нем, необходимо найти ребят, у которых такие же бумажки, и, выкрикивая это слово, собрать всю команду.

#### **Игра «Мозанка».**

Эта игра очень удобна, чтобы настроить ребят на какое-либо мероприятие и одновременно разбить на две и более команд. Заранее перед игрой разрезается открытки на части (пазлы) и раскладываются по всему залу. Количество открыток равно количеству команд. Каждой команде необходимо быстро и правильно собрать свои открытки.

### **Пантомима. Игры и упражнения**

#### **«Сказка».**

Для того чтобы проведение этой игры было успешным, участники должны знать большое количество различных сказок. Участники перед проведением игры должны разделиться не на пары две команды. Далее одна команда должна обсудить и загадать втайне от соперников сюжет какой-либо сказки. После этого объявляется начало конкурса и участники по очереди в течение 15–20 секунд разыгрывают немую сценку, то есть пантомиму. Затем команда соперников совещается и принимает решение, что же было загадано и разыграно противоположной командой. Далее вторая команда разыгрывает свою пантомиму. Затем идет судейство: игроки обеих команд после совещаний высказывают свои версии о том, какая сказка была поставлена. Если игроки не угадали или отгадали неверно, то они должны разыграть еще одну пантомиму или считаются проигравшими. В случае большого количества разыгранных сценок пальма первенства присуждается тем, кто был наиболее артистичен, догадлив.

#### **«Крокодил»**

Участники делятся на две команды. Первая команда придумывает слово. Затем вызывается представитель из другой команды, ему говорят это слово. Его задача — объяснить игрокам своей команды данное слово посредством одних лишь жестов. Чтобы угадать слово, участники задают наводящие вопросы. Когда слово угадано, команды меняются местами.

#### **«Красим забор»**

Упражнение направлено на развитие пластики рук. Участники все сразу (или по очереди) должны выполнять следующие движения:

- красить импровизированный забор, будто кисть руки — кисточка с краской;
- пускать волны через плечо (волны должны быть плавными);
- трогать невидимую стену (ладони и пальцы будто прикасаются к плоскости);
- грести веслами;
- перетягивать невидимый канат (для этого упражнения участники группы делятся на команды).

#### **«Собери по частям»**

Каждый ребенок получает листочек с заданием изобразить что-либо:

- сделать из досок лодку с веслами;
- установить все четыре колеса на машину;
- собрать по частям вертолет;
- собрать по частям самолет;
- собрать по частям велосипед;

- ↳ собрать по частям какую-то другую технику

Упражнение выполняется следующим образом: посредством пантомимы зрителям рассказывается, что и из каких частей собирается. Участник берет первую деталь и показывает ее форму (ощупывая ее руками, изображая то, для чего она предназначена и др.). Таким образом у остальных участников должно сложиться ясное представление о том, что находится в руках «сборщика». Затем данная деталь якобы устанавливается. Задача группы — угадать, что же собирал ведущий.

#### Список литературы.

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

#### Учебно-методический комплекс.

1. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
3. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)