

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР <u>Мустафин</u> /Л.А. Мустафина/ от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Сухаревская СОШ»  Ф.Н.Мустафин/ Приказ № <u>44</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020 г.
---	---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»**

*Направленность:* художественно-эстетическая

*Возраст учащихся:* 7-10 лет

*Срок реализации:* 1 год (68 часов)

*Автор-составитель:*  
Ахметова Рита Николаевна,  
учитель биологии и географии

с.Сухарево, 2020г.

## Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБОУ «Сухаревская СОШ» НМР РТ
2.	Полное название программы	«РИТМИКА И ТАНЕЦ»
3.	Направленность программы	художественно-эстетическая
4.	Сведения о разработчиках	Ахметова Рита Николаевна, учитель биологии и географии
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст учащихся	7-10 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	-дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая - модифицированная - принцип системности - групповая
5.4	Цель программы	Создание валеологических обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, хореография) и развитие качеств творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповые занятия, индивидуальные, решение тестовых заданий, фестивали, концерты.
7.	Формы мониторинга результативности	Диагностические задания и упражнения, тесты, фронтальные и индивидуальные опросы, наблюдение.
8.	Результативность реализации программы	- совершенствование здоровья средствами двигательной активности (ритмика, хореография) - развитие качеств творческой личности ребенка -формирование чувства прекрасного , эстетических чувств
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Протокол №____ от ____ 20__ г.
10.	Рецензенты	Мустафина Л.А.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№</b>	<b>РАЗДЕЛ</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
<b>1.1.1</b>	<i>Направленность программы</i>	4
<b>1.1.2</b>	<i>Нормативно-правовое обеспечение программы</i>	4
<b>1.1.3</b>	<i>Актуальность</i>	5
<b>1.1.4</b>	<i>Цель и задачи программы</i>	5
<b>1.1.5</b>	<i>Адресат программы</i>	5
<b>1.1.6</b>	<i>Объем программы</i>	5
<b>1.1.7</b>	<i>Формы организации образовательного процесса</i>	5
<b>1.1.8</b>	<i>Срок освоения программы</i>	5
<b>1.1.9</b>	<i>Режим занятий</i>	5
<b>1.1.10</b>	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	5
<b>1.1.11</b>	<i>Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей</i>	7
<b>1.2</b>	<b>Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика и танец»</b>	13
<b>1.3</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	9
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
<b>2.1</b>	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	12
<b>2.2</b>	<i>Формы аттестации и контроля</i>	13
<b>2.3</b>	<i>Оценочные материалы</i>	13
<b>2.4</b>	<i>Список использованной литературы</i>	14
<b>Приложения</b>		
	Приложение 1. Календарный учебный график	16
	Приложение 2.Карта мониторинга образовательных результатов. Приложение 3.Экспресс –анкета для обучающихся.	18
	Приложение 4. Тест для итогового контроля.	19
	Приложение 5. Упражнения для первого года обучения.	20
	Приложение 6. Терминологический словарь.	24

## РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

#### 1.1.1 *Направленность программы*

Последние годы интерес к хореографическому искусству в нашей стране значительно возрос. Учебная программа по хореографии разработана в соответствии с Государственным стандартом нового поколения «Новая школа» и отражает современные требования к обучению подготовки начальной школы. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живем, времена развития современной и массовой гиподинамики, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валиологически обоснованный учебно-воспитательный процесс, в школе.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Обучение хореографии в системе ФГОС целесообразно начинать с занятий по ритмике, служащими преддверием для занятий хореографией. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Занятия ритмикой проводятся весь первый год обучения для подготовки детей к урокам хореографии. Последующие годы дети осваивают азы хореографии.

#### 1.1.2 *Нормативно-правовое обеспечение программы*

- Федеральный Закон от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования учащихся на 2014-2020 г. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 04.09.2014г.)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих по дополнительным общеобразовательным программам (включая разноуровневые)»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Положение об общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования МБОУ «Сухаревская СОШ» НМР РТ.

*1.1.3. Актуальность программы* обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств личности человека. Именно средствами танцевальной деятельности возможно формирование социально активной творческой личности, способной понимать общечеловеческие ценности, гордиться достижениями отечественной культуры и искусства, способной к творческому труду, сочинительству, фантазированию. Педагогическая целесообразность данного курса для школьников обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная программа призвана расширить творческий потенциал ребенка, сформировать нравственно - эстетические чувства, т. к. именно в начальной школе закладывается фундамент творческой личности, закрепляются нравственные нормы поведения в обществе, формируется духовность.

#### *1.1.3. Цель и задачи программы*

**Цель:** Создание валеологических обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, хореография) и развитие качеств творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

#### **Задачи программы:**

##### Развивающие:

- развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- дать первоначальную хореографическую подготовку.

#### 1.1.4 Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 10 лет (1-4 классы).

#### *1.1.5 Объем программы*

Для освоения материала программой предусматривается 34 часов занятий. Теоретических занятий- 8ч , практических занятий- 28.

#### *1.1.6 Формы организации образовательного процесса*

В основе обучения лежат групповые занятия: лекции, практические и теоретические занятия.

#### *1.1.7 Срок освоения программы*

Продолжительность программы составляет 34 учебных недель. Срок реализации программы – 1 год.

#### *1.1.8 Режим занятий*

Для прохождения программного материала отводится 2 час в неделю, четверг) в кабинете биологии и географии МБОУ «Сухаревская СОШ» НМР РТ (кабинет № 37) и спортивный зал. Продолжительность занятий 2 часа (1 учебный час-40 минут)

Время занятий: 12.25-13.05 и 13.10-13.50

#### *1.1.8 Планируемые результаты освоения программы*

К числу планируемых результатов 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

- *межпредметные 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.

*Личностными результатами* программы является формирование следующих умений:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.) -формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной культурой;
- эмпатии как понимание чувств других людей и сопереживание им;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

У ученика будут сформированы:

- оценивать правильность выполнения работы на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые корректизы;
- уметь планировать работу и определять последовательность действий.
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- активизация сил и энергии к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

У ученика будут сформированы

- самостоятельно включаться в творческую деятельность
- осуществлять выбор вида чтения в зависимости от цели
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по социальному-педагогическому направлению является формирование следующих универсальных учебных действий Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

**«Музыкальное воспитание»**, где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, 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.

**«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 и танцевальных композиций.

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 счета" (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.

**Формы обучения:**

- учебное занятие
- домашнее задание
- учебно-игровые мероприятия
- открытые уроки
- концертные выступления

**Методы обучения:**

- словесные
- наглядные
- практический показ

*При реализации данной программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.*

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

- контрольное выполнение отдельных элементов, частей и танцев целиком (индивидуально, по парам и всей группой);
- концерты для родителей, социума;
- участие в школьных мероприятиях и праздниках;
- участие в фестивалях и конкурсах;
- выступления в концертах и праздничных программах;
- проведение итогового занятия.

**Обучающийся научится:**

- красиво держать осанку;
- выполнять различные танцевальные шаги, подскоки, прыжки, топотушки и хлопушки;
- тактировать руками музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- при двух тактовом вступлении вовремя начать движение и закончить;
- чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге;
- актёрскому мастерству и выразительности;
- изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца...
- выражать образ в разном эмоциональном состоянии—веселья, грусти (весёлый котёнок, грустная птица);
- распознавать характер старинной музыки;
- исполнить элементы своего национального танца;
- исполнять перестроения.

## **Обучающийся получит возможность научиться:**

### *Личностные:*

- потребность в познании, творчестве, содержательном досуге;
- ценностное отношение к своему труду и его результатам;
- практический опыт участия в конкурсах разных уровней.

### *Метапредметные:*

#### Познавательные УУД

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение применять теоретические знания на практике и в повседневной жизни.

#### Регулятивные УУД

- умение адекватно оценивать результаты своей творческой деятельности;
- умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);
- умение определять способы действий в рамках предложенных условий;
- умение самостоятельно организовывать свою работу;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

#### Коммуникативные УУД:

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками;
- навыки бесконфликтного взаимодействия с социальной средой;
- умение слушать и слышать других людей.

### **1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа рассчитана на 34 учебные недели по 2 часа в неделю.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. **В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия.** Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

#### ***Вводное занятие.***

**ТЕОРИЯ.** Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятии.

**ПРАКТИКА.** Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».

#### **Раздел 1. Азбука музыкального движения.**

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

**ПРАКТИКА.** Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

#### **Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.**

**ТЕОРИЯ.** Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

**ПРАКТИКА.** Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю), деревянных ложек становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Тема 1.2. Развитие музыкальности.**

**ТЕОРИЯ.** Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

**ПРАКТИКА.** Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые

варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.**

**ТЕОРИЯ.** Виды музыкальных размеров танцев.

**ПРАКТИКА.** Игра «Сделал - остановись».

Та н ц е в а л ь н ы е ш а г и : с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

### **Раздел 2. Развитие пластики тела.**

**ТЕОРИЯ.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

**ПРАКТИКА.** Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

### **Тема 2.1. Упражнения на осанку.**

**ТЕОРИЯ.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

**ПРАКТИКА.** Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 2.2. Упражнения на растяжку.**

**ТЕОРИЯ.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение.

**ПРАКТИКА.** Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пяточка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Тема 2.3. Упражнения на пластику.**

**ТЕОРИЯ.** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

**ПРАКТИКА.** Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

### **Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.**

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, ритм, направления движения, степени поворота.

**ПРАКТИКА.** Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

#### **Тема 3.1. Обще развивающие упражнения.**

**ТЕОРИЯ.** Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

**ПРАКТИКА.** Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

#### **Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.**

**ТЕОРИЯ.** Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

**ПРАКТИКА.** Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой Приложение 1, 2.

#### **Тема 3.3. Изучение позиций.**

**ТЕОРИЯ.** Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

**ПРАКТИКА.** Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключение к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

### **Раздел 4. Диско-танцы**

**ТЕОРИЯ.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско-музыка, музыкальный размер.

**ПРАКТИКА.** Изучение ритмически простых линейных и парных диско-танцев. Подготовка танцевальных номеров для праздничных мероприятий, для участия в конкурсах.

#### **Итоговое занятие.**

**ПРАКТИКА.** В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

## **РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Организационно - педагогические условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо целостный процесс обучения условно разделить на три этапа:

- начальный этап – обучение отдельному движению;
- этап углубленного разучивания танцевальных движений;
- этап закрепления совершенствования танцев

#### **Материально- технические условия**

Помещение: кабинет №37 Сухаревской СОШ и спортивный зал для занятий, стол и стулья для педагога и обучающихся.

Необходимые материалы, инструменты и приспособления:

- магнитофон;
- аудио и видео материалы;
- USB накопители(флешка), диски
- ноутбук;
- проектор и экран;
- гимнастические коврики;
- деревянные ложки, бубен, ленты, мячи, обручи, скакалки;
- костюмы для выступлений и занятий.

#### **2.2 Формы аттестации и контроля**

Для определения результативности усвоения программы основными формами аттестации и контроля являются:

- теоретическая часть – итоговое тестирование,
- практическая часть – показ творческой работы (танец).
- творческая работа- подготовка презентации
- концерты,
- фестивали.

#### **2.3 Оценочные материалы**

Основным пакетом диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, являются:

- тестовые задания,
- показ творческой работы (танец),
- подготовка презентаций,
- участие на фестивалях и концертах.

Мониторинг образовательных результатов

Для изучения результативности реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка. Показатели критерии определяются тремя уровнями:

- высокий (В) - 3 балла;
- средний (С) - 2 балла;
- низкий (Н) - 1 балл.

##### **1. Сформированность умений и навыков**

Высокий (3 балла): владеет техническими умениями и навыками, умеет правильно использовать инструменты (бубенцы, трещотки, колокольчики, коврик).

Средний (2 балла): выполняет отдельные технические умения и навыки, умеет правильно использовать инструменты.

Низкий (1 балл): слабо сформированы технические умения, при использовании инструментов испытывает затруднения.

##### **2. Глубина и широта знаний по содержанию программы**

Высокий (3 балла): имеет широкий кругозор знаний по содержанию курса, владеет определенными понятиями (название, определения...), свободно использует технические обороты, пользуется дополнительным материалом.

Средний (2 балла): имеет неполные знания по содержанию курса, оперирует специальными терминами, не использует дополнительную литературу.

Низкий (1 балл): недостаточны знания по содержанию курса, знает отдельные определения.

### 3. Позиция активности и устойчивого интереса к деятельности

Высокий (3 балла): проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности.

Средний (2 балла): проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определенные темы или на определенных этапах работы.

Низкий (1 балл): присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только по четким инструкциям, указаниям педагога.

### 4. Разнообразие творческих достижений

Высокий (3 балла): регулярно принимает участие в конкурсах, в масштабе района, города.

Средний (2 балла): участвует в внутри кружка, учреждения.

Низкий (1 балл): редко участвует в конкурсах, соревнованиях, внутри кружка.

### 5. Развитие познавательных способностей: способность выполнять движения, уметь объяснять их основные правила использования.

Высокий (3 балла): точность, полнота выполнения движений, умеет четко отвечать на поставленные вопросы, обладает творческим воображением; у ребенка устойчивое внимание.

Средний (2 балла): ребенок воспринимает четко точность выполнения движений, но недостаточно развита гибкость, моторика рук, знает ответы на вопрос, но не может оформить мысль, не всегда может сконцентрировать внимание.

Низкий (1 балл): не всегда может соотнести размер и форму, мелкая моторика рук и гибкость развита слаба, воображение репродуктивное.

Результаты мониторинга образовательных результатов заносятся карту мониторинга (Приложение 2).

## Учебно-тематический план 1 года обучения

Название разделов	Название тем	Количество часов	Практика	Теория
<b>Вводное занятие</b>		2	1	2
<b>Азбука музыкального движения</b>	Азбука музыкального движения	2	1	1
	Развитие ритмического восприятия	5	4	1
	Развитие музыкальности	9	6	3
	Паузы в движении и их использование	3	2	1
<b>Развитие пластики тела</b>	Развитие пластики тела	2	1	1
	Упражнения на формирование правильной осанки	6	5	1
	Упражнения на растяжку	7	3	4
	Упражнения на пластику	6	4	2
<b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика	2	1	1
	Общеразвивающие упражнения	10	5	5

	Виды шага, бега, прыжков	6	5	1
	Изучение позиций	4	3	1
Диско-танцы	Диско-танцы	3	2	1
Итоговое занятие		1	1	
Итого:		68	44	24

### **СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
11. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
12. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
15. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.

**Приложение 1.**

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Ритмика и танец»**

№	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	03.09	Лекция	Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности во время занятий Культура поведения на учебных занятиях.	Наблюдение
2	03.09	Практика	Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство».	Наблюдение
3	10.09	Лекция	Прослушивание ритмичной музыки.	Наблюдение
4	10.09	Практика	игра «Найди музыкальную фразу».	Наблюдение
5	17.09	Лекция	Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4	Наблюдение
6	17.09	Практика	Просмотр видеокассет с разными эстрадными танцами. Слушание ритмичной музыки.	Наблюдение
7	24.09	Практика	Игра в хлопки с увеличением и снижением темпа	Наблюдение
8	24.09	Практика	Упражнения по всем уровням по заданию преподавателя.	Наблюдение
9	01.10	Практика	Выполнение усложненных комбинаций ритмического восприятия музыки	Наблюдение
10	01.10	Теория	Музыкальные жанры: песня, танец, марш...	Наблюдение
11	08.10	Теория	Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку	Наблюдение
12	08.10	Теория	Беседа о жанре	Наблюдение
13	15.10	Практика	Игра: найди свой путь	Наблюдение
14	15.10	Практика	Музыкально-пространственные упражнения	Наблюдение
15	22.10	Практика	Пространственные музыкальные упражнения	Наблюдение
16	22.10	Практика	Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий	Наблюдение
17	29.10	Практика	Выполнение упражнений под музыку	Наблюдение
18	29.10	Практика	Разучивание основных и подготовительных движений эстрадных танцев. Занятие 1	Наблюдение
19	12.11	Практика	Разучивание основных и подготовительных движений эстрадных танцев. Занятие 2	Наблюдение
20	12.11	Лекция	Виды музыкальных размеров танцев.	Наблюдение
21	19.11	Практика	Игра «Сделал - остановись	Наблюдение
22	19.11	Практика	Танцевальные шаги	Наблюдение
23	26.11	Лекция	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений	Наблюдение
24	26.11	Практика	упражнений на развитие пластики тела	Наблюдение
25	03.12	Лекция	Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.	Наблюдение

26	03.12	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 1	Наблюдение
27	10.12	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 2	Наблюдение
28	10.12	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 3	Наблюдение
29	17.12	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 4	Наблюдение
30	17.12	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 5	Наблюдение
31	24.12	Лекция	Основные понятия и принципы исполнения движений на растяжку	Наблюдение
32	24.12	Лекция	Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.	Наблюдение
33	14.01	Лекция	Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.	Наблюдение
34	14.01	Лекция	Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение	Наблюдение
35	21.01	Практика	Разучивание движение ногами: выпады с выставлением ноги на пятку, махи, поднимание ног. Занятие 1	Наблюдение
36	21.01	Практика	Разучивание движение ногами: выпады с выставлением ноги на пятку, махи, поднимание ног. Занятие 2	Наблюдение
37	28.01	Практика	Разучивание движение ногами: выпады с выставлением ноги на пятку, махи, поднимание ног. Занятие 3	Наблюдение
38	28.01	Лекция	Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.	Наблюдение
39	04.02	Лекция	Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.	Наблюдение
40	04.02	Практика	Упражнения на полу. Занятие 1	Наблюдение
41	11.02	Практика	Упражнения на полу. Занятие 2	Наблюдение
42	11.02	Практика	Упражнения на полу. Занятие 3	Наблюдение
43	18.02	Практика	Упражнения на полу. Занятие 4	Наблюдение
44	18.02	Лекция	Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, ритм, направления движения, степени поворота.	Наблюдение
45	25.02	Практика	Танцевально ритмическая гимнастика	Наблюдение
46	25.02	Лекция	Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.	Наблюдение
47	04.03	Лекция	Основные группы мышц верхнего плечевого пояса	Наблюдение
48	04.03	Лекция	Укрепление и развитие мышц брюшного пресса	Наблюдение
49	11.03	Лекция	Различные отделы позвоночника и их специфика. Осанка	Наблюдение
50	11.03	Лекция	Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног	Наблюдение

51	18.03	Практика	Прыжки	Наблюдение
52	18.03	Практика	Подскоки	Наблюдение
53	01.04	Практика	Упражнения для рук и кистей	Наблюдение
54	01.04	Практика	Закрепление	Наблюдение
55	08.04	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации	Наблюдение
56	08.04	Лекция	Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.	Наблюдение
57	15.04	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 1	Наблюдение
58	15.04	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 2	Наблюдение
59	22.04	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 3	Наблюдение
60	22.04	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 4	Наблюдение
61	29.04	Практика	Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Занятие 5	Наблюдение
62	29.04	Лекция	Основные степени поворотов на месте и в движении	Наблюдение
63	06.05	Практика	Разучивание движений руками и ногами: круговые движения, отведение назад, вперед, махи в стороны. Занятие 1	Наблюдение
64	06.05	Практика	Разучивание движений руками и ногами: круговые движения, отведение назад, вперед, махи в стороны. Занятие 2	Наблюдение
65	13.05	Практика	Разучивание движений руками ногами: круговые движения, отведение назад, вперед, махи в стороны. Занятие 3	Наблюдение
66	13.05	Лекция + практика	Диско-музыка, музыкальный размер. Изучение ритмически простых линейных и парных диско	Наблюдение
67	20.05	Практика	Изучение ритмически простых линейных и парных диско	Наблюдение
68	27.05	Практика	концерт для родителей	Наблюдение

**Приложение 2.****Карта мониторинга образовательных результатов**

№п\п	Ф.И. обучающегося	Входной (сентябрь)			Промежуточный (декабрь-январь)			Итоговый (май)		

**Приложение 3.****Экспресс-анкета для обучающихся.**

Прошу Вас ответить искренне на вопросы анкеты и заранее благодарю за ценную помощь.

1. Какое количество свободного времени Вы имеете ежедневно?

а) 5-6 часов      б) 3-4 часа      в) менее часа.

2. Как Вы оцениваете свой досуг?

- а) я доволен досугом,
- б) скорее доволен,
- в) пожалуй доволен,
- г) недоволен досугом,
- д) затрудняюсь ответить.

3. Какими видами занятий Вы обычно заполняете свое свободное время? (подчеркнуть)  
Смотрю телевизор, слушаю радио, посещаю дискотеки, занимаюсь спортом, принимаю гостей, хожу в гости, участвую в мероприятиях, гуляю, занимаюсь рукоделием, просто отдыхаю без особых занятий.

Что еще(допишите)\_\_\_\_\_

4. Занимаетесь ли вы каких-либо кружках нашего Дома детства и юношества?

- а) Да
- б) Нет

5. Планируете ли вы заранее проведение своего досуга?

- а) нет, не планирую,
- б) иногда планирую,
- в) обязательно планирую,
- г) затрудняюсь ответить.

6. Есть ли у тебя любимое занятие, увлечение в свободное время?

- а) Да
- б) Нет

7. Если «да», то какое?\_\_\_\_\_

8. Хотели бы вы развивать свое увлечение (интерес) дальше, посещая наш кружок?

- а) Да
- б) Нет

9. В какой конкретно деятельности уже сейчас ты мог бы реализовать или развивать свой интерес? (подчеркнуть)

Поиск информации, изучение литературы. Общаться по поводу интереса с другими людьми. Овладеть конкретными навыками и умениями. Совершенствовать навыки и умения в активной деятельности. Творить на базе интереса, создавать что-то новое.

10. Чего ты ждешь от занятий кружка «Ритмика и танец», чему хотел бы научиться\_\_\_\_\_

11. Как ты считаешь, интересно ли ты живешь? (подчеркнуть)

- а) Да, интересно
- б) Не очень интересно
- в) Неинтересно
- г) Затрудняюсь ответить.

**Тест для итогового контроля.**

1. Богиня Древней Греции, которая давала людям мудрость и знания, учила их ремеслам и искусствам

А) Архана Б) Афина В) Велера

2. Бумагу изобрели:

А) древние греки Б) древние римляне В) китайцы

3. Римика это...

А) аппликация Б) система ритма В) танец

4. В какой позиции делают поклон?

А) в 5 Б) в 6 В) в 3

5. Под какой счет делают движения

А) 1-2 Б) 1-8 В) 1-10

6. С чего начинается любое занятие?

А) галоп Б) прыжок В) поклон

7. Какой танец обычно танцуют на 9 мая:

А) Катюша Б) Полька В) Вальс

8. Какую обувь мы носим на занятиях?

А) чешки Б) туфли В) ботинки

9. Назовите 3 вида современных танцев \_\_\_\_\_

10. Что в переводе означает выражение Plie? \_\_\_\_\_

**Ключ к тесту:** 1Б, 2В, 3Б, 4Б, 5Б, 6В, 7А, 8А, 10 – Сгибание одной либо обеих ног.

**Высокий уровень** – 8-10 правильных ответов;

**Средний уровень** – 5-7 правильных ответов;

**Низкий уровень** – менее 5 правильных ответов.

***Критерии оценки результатов опроса***

**Высокий** Даётся полный ответ на поставленный вопрос.

**Средний** Даётся неполный ответ на поставленный вопрос или допускаются незначительные ошибки.

**Низкий** На поставленный вопрос нет ответа или большое количество грубых ошибок.

**Упражнения для первого года обучения.**

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 в е р х н е й 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 насыщены 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 пытался 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 (внутрь 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.
- Растижение 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 сгибают только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты). А это кто? Кукла Невалышка! 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 отгадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

**Терминологический словарь**

**А**

Акцент (лат. ударение) – усиление или подчеркивание способом отдельного танцевального элемента или движения.

Антре (вход) – танцевальный выход на сцену одного или нескольких исполнителей; первая часть музыкально-танцевальных форм.

**Б**

Баланс (фр. Покачивание) – состоит из переступаний с ноги на ногу, чаще из стороны в сторону, иногда вперед назад, что создает впечатление покачивания.

Бальный танец – танец, который выполняется на баллах и танцевальных вечерах, требует предварительного обучения.

Баллоне (подобный мячу) – прыжок на одной ноге с продвижением вперед или назад за работающей ногой, которая вытягивается во время прыжка, а потом возвращается в исходное положение.

Батман (отражение, удар) – группа движений классического танца, что повышает силу, резкость и эластичность мышц, подвижность суставов.

Болеро – испанский танец, выразительный ритм, которого подчеркивается выступлением кастаньет, щелканьем пальцев.

Блюз – американский танец свободной композиции, выполняется в медленном темпе.

**В**

Вальс – парный танец.

Вариация (лат. изменение) – короткий, но законченный отрезок, главным образом виртуозный танец для одного или нескольких исполнителей.

Вару-вару – парный танец свободной композиции.

Ведение (вести партнера) – приобретен в практике навык своевременной и незаметной передачи выбранного партнером движения или устремления, которое обеспечивает синхронность во время выполнения танца.

Визави (франц. Лицом к лицу) – положение танцующих один против другого.

Виды ритмики – а) музыкально-ритмические упражнения; б) танец, пляски, хороводы; в) музыкальные игры.

**Г**

Галоп – бальный танец.

Герлз – танцевальный жанр эстрады, основной принцип которого – синхронное выполнение одних и тех же движений участниками.

Гопак – название танца происходит от глагола «гопати» (прыгать, скакать). Танец в основном импровизирован. Возник в казацком быту, и сначала выполнялся лишь мужчинами. Теперь его танцуют вместе мужчины и женщины.

Греческий хоровод – групповой танец установленной композиции хороводного типа.

Групповой танец – танец, участники которого, в отличие от парного танца, не имеют определенного партнера, но одновременно выполняют одну и ту же композицию.

**Д**

Джайв – современный танец свободной композиции. Выполняется на месте или с незначительным продвижением. Основной ход состоит из покачивания и шассе.

Дегаже – подготовительное движение для перехода из одной ноги на другую.

**Ж**

Жига – английский веселый танец.

**З**

Затакт – одна или несколько нот, которые предшествуют первому такту музыкального произведения.

**И**

Импровизация (непредвиденное, внезапное) – создание движений или фигур непосредственно во время выполнения танца без предыдущей подготовки.  
Исходное положение – поза, которую принимают исполнители перед началом танца.

## **К**

Кадриль – бальный танец, который состоит из нескольких танцевальных фигур.  
Классический танец – современная танцевальная система.  
Казачок – народный русский и украинский танец. Происхождение этого танца связано с жизнью воинов – казаков.  
Композиция (лат. сложное, соединение) – соединение фигур и элементов в танце.  
Краковъяк – польский народный танец. В 19 веке становится бальным танцем, который мужчины танцуют гордо и темпераментно, с окликами и приступами, а женщины – утонченно, плавно.

## **Л**

Линия танца – направление, в котором двигаются исполнители.

## **М**

Мазурка – польский народный танец. Легкий грациозный танец с характерным пристуком каблуков.  
Манера – совокупность специфических черт и стилистических особенностей, что влияют на выполнение образа, созданного в танце.  
Марше – танцевальный шаг, при котором, в отличие от естественного, нога ставится на пол из вытянутого носка, а не из пятки.  
Модерн (фр. Современный) – одно из направлений развития танцевального искусства.  
Музыкальный размер – число долей в такте. Для танцев музыкальные размеры 2/4; 3/4; 4/4  
Музыкально-ритмические движения - это активная деятельность, являющаяся отражением характера музыки в движении. Музыкально-ритмические движения включают в себя музыкальные игры, пляски и упражнения. В основе музыкально-ритмического воспитания лежит развитие у детей способности воспринимать музыкальные образы и умения отразить их в движении.

## **Н**

Народный танец – танец, который создан народом, распространенный в быту.

## **О**

Опорная нога – нога, которая является опорой тела, в то же время как вторая освобождается для выполнения разных движений.

## **П**

Па (шаг) – законченное самостоятельное движение, которое постоянно используется в какомлибо танце или танцах.  
Пантомима (от греческого) – копировать: - искусство выражать чувства и мысли средствами мимики и движений.  
Пластика – совокупность движений тела, их характера и манеры.  
Подпрыгивание – небольшой, как правило, скользящий прыжок, почти без отрыва от пола опорой ноги с сохранением на ней веса тела.  
Поза – фиксация положения тела исполнителя в танце.  
Позиция – четко определенное положение ног или рук в танце.  
Полонез (фр. Польский) – польский праздничный групповой танец.  
Полька – чешский парный танец свободной композиции.  
Пти (маленький) – понятие, которое используется для определения малых движений.

## **Р**

Работающая нога – освобождена от веса корпуса, который выполняет движение на полу воздухе.  
Реверанс (фр. поклон) – поклон, который выполняется с наклоном головы и корпуса при переходе из ноги на ногу и с приседанием в четвертой позиции.  
Ритм – чередование звуков (ударов) разной высоты и длительности.

Ритм движения – чередование двигательных фаз, т.е. промежутков времени, в которых происходит ускорение движения, замедления, статические позиции. Другими словами, чередование промежутков времени, в которых происходит и не происходит движение. Ритмика – это вид музыкальной деятельности, в котором смысл музыки, ее характер и образ можно передать с помощью движений. Основа здесь – это музыка, а различные упражнения, танцы и движения, как правило, используются для передачи ее точного понимания и восприятия.

Ритмика – это комплекс упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки.

Ритмичное движение – движение, согласованное с внешним ритмом. Другими словами: ритм движения согласован с музыкальным ритмом, подчиняется музыкальному ритму.

Ритмический рисунок составляет важную часть музыкальной выразительности. Часто стиль музыки почти целиком определяется ее ритмом. Например, многие национальные танцы имеют определенный ритмический рисунок. У некоторых народностей (индусы, турки, африканцы) ритмические формулы очень отличаются от привычных нам европейских ритмов.

Рок-н-ролл (англ. Буквально покачиваться, вертеться) – парный бытовой импровизационный танец.

Румба – парный танец свободной композиции латиноамериканского происхождения.

## С

Самба – парный танец свободной композиции, бразильского происхождения, подвижный с частым отходом от основного положения в паре.

## Т

Такт – отрезок музыки, какой отделяет одну сильную судьбу от другой, что позволяет определить музыкальный размер.

Танго – парный танец свободной композиции. Для танца характерные левые повороты и частые использования положений праменада.

Танец – вид искусства, в котором художественный образ создается через изменение положений человеческого тела.

Темп – скорость, с которой исполняются музыкальные произведения.

## Ф

Фигура – относительно завершенная часть танца, которая состоит из одного или нескольких па.

Фигурный вальс – вальс, к композиции которого, кроме основных движений – дорожки, повороты, входят и другие фигуры или па.

Фокстрот – американский танец, (англ. «клисъя поступь») свободной композиции, в основе которого – скользящие шаги, которые выполняются в паре в положении один против другого.

## Х

Характерный танец академическая форма народно-сценического танца.

Ход в выражении “основной ход” тоже именно что “основной шаг”, типичная поступь к какому-либо танцу, основной элемент, который определяет характер передвижения в танце.

Хореография первично этот срок определял запись танца, после того под ним стали понимать искусство создавать танцы и балеты, а в конце XIX -началу XX веков – танцевальное искусство в целом.

## Ц

Цель ритмики состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделении выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения.

## Ч

Чарльстон (по названию м.Чарльстон) американский народный танец импровизированного характера, который распространился в начале XX ст. В основе своеобразной хореографии чарльстона лежат быстрые повороты ступни одной или двух ног, носками и коленями вглубь какие сопровождаются одновременным коротким ритмично четким приседанием.

Ча-ча-ча парный танец свободной композиции латиноамериканского происхождения, похож с самбой, румбой и меренгой. Возник в начале 50-х годов.

### **Контрольные срезы по темам Тест «Элементы классического танца»**

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования. В основу оценивания результатов теста положена десятибалльная система оценки:

- 8-10 баллов ставится за 80-100 % правильное выполнение заданий (высокий уровень);
- 4-7 баллов ставится за 40-70% правильное выполнение заданий (средний уровень);
- 1-3 баллов ставится за 10 -30% правильное выполнение заданий (низкий уровень);

Результаты теста покажут степень усвоения обучающимися учебного материала и помогут педагогу найти наиболее эффективные методы и средства обучения.

Вопросы к тесту:

1. С чего начинается занятие?  
а) поклон; б) разминка; в) бег.
2. Сгибание ноги на ногу дает возможность получить: а) березка; б) змейка; в) чемоданчик.
3. Нога натянута вперед, носок натянут - называют: а) растяжка; б) плие; в) мах.
4. Конец урока это? а) расслабление; б) рефлексия; в) погружение.
5. Как называется элемент, когда ноги вытянуты вперед или в стороны, касаются пола? а) шпагат; б) чемоданчик; в) березка.
6. Какие позиции рук существуют? а) 1; б) 2; 24 в) 1,2,3.
7. Какие позиции ног существуют? а) 1,2,3,4,5,6; б) 1,2,3,4; в) 1,2.
8. Махи - это.....? а) взмах ноги на 90 градусов; б) взмах ноги на 30 градусов; в) взмах ноги на 20 градусов.
9. Как называются прыжки в 6 позиции: а) соте; б) плие; в) махи.
10. Березка-это: а) поднимание ноги; б) поднимание руки; в) поднимание туловища.

**Ключ к тесту: 1а, 2в, 3а, 4б, 5в, 6в, 7а, 8а, 9а, 10в.**

### **Тестовые материалы для контроля по теме: «Музыкально-ритмическая деятельность»**

Цель: оценить уровень знаний теоретического материала, степень овладения приемами работы, сформированность интереса обучающихся к занятиям.

Оценка осуществляется по 3-балльной системе педагогом:

- 0 баллов выставляется за «неверный ответ»;  
от 1 до 2 баллов – за «не во всём верный ответ»;  
3 балла – за «правильный ответ».  
0-12 балла - низкий уровень  
13-24 балл – средний уровень  
25-36 балла – высокий уровень

Вопросы теста

1. Разминка это... а) разогрев всех мышц; б) обычный шаг; в) махи.
2. Подскок это..... а) небольшой прыжок б) шпагат в) жгут
3. Что такое batttement tendu? а) отведение и приведение ноги; б) мах; в) сгибание ноги.
4. Plie это? а) отведение и приведение ноги; б) прыжок; в) сгибание одной либо обеих ног.
5. Этюды это? а) групповое занятие; б) детские сюжетные танцы; в) народные танцы.
6. Какие бывают шаги? а) бытовой, шаг с носка, переменный; б) бытовой; в) переменный.
7. Сколько существует позиций ног? а) 10; б) 7; в) 6.

8. Позиции рук: а) 1; б) 1,2,3; в) 2,3.

### **Ответы 1. а 2. а 3. а 4. в 5. б 6. а 7. в 8. б**

#### **Тест «Ритмика»**

Цель: оценить уровень знаний теоретического материала, степень овладения приемами работы, сформированность интереса обучающихся к занятиям.

8-10 правильных ответов - **высокий уровень**

4-7 правильных ответов – **средний уровень**

1-3 правильных ответов – **низкий уровень**

1.Что такое непрерывные скачущие шаги?

а) прыжок б) галоп в) подскок

2.Родина вальса?

а) Германия б) Япония в) Китай

3.В каком веке возникла Ритмика?

а)XX б)X в)V

4.Основатель Ритмики?

а) Маэно Рётаку б) Эмиль Жак-Далькроз в) Сугита Гэмпаку

5. Что изучает Ритмика?

а) Чувство ритма б) танец в) балет

6. Основные элементы Ритмики?

а) бег, прыжки б) ходьба, бег, прыжки в) ходьба, бег

7.Задачи Ритмики?

а) сделать поклон б) сделать танец в) сделать движение

8. Ритмика это....?

а) понятие б) дисциплина в) значение

9. Младшая группа - это дети от....?

а) 7-10 б) 10-11 в) 7-8 10.

Старшая группа детей от?

а) 10-12 б) 10-15 в) 15-16.

### **Приложение 8.**

#### **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Цели:

- Познакомить детей с новым для них видом искусства - ритмикой;
- содействовать формированию всесторонне развитой личности;
- создать на занятии атмосферу доброжелательности и сотрудничества;
- познакомить с работой творческого объединения.

О б о р у д о в а н и е : образцы картинок с изображением леса и его обитателей, обручи по количеству детей, мячи, коврик-солнышко, стенд по технике безопасности.

#### **Х о д з а н я т и я**

I. Организационный момент. Знакомство педагога с детьми.

II. Ознакомительная беседа.

1. Рассказ педагога о работе творческого объединения «Ритмика». Во все времена дети любили танцевать. Приглашение детей в зал, объявление темы и задач, целей урока.

Поклон(6 позиция).

Разминка (перед каждым выступлением или репетицией настоящие танцоры всегда делают разминку): подъем на полупальцы, полуприседания, приседания, выставление ноги вперед и в сторону на носок и на пятку, прыжки на месте.

Танцевальная композиция “Танцкласс” (в качестве музыкального сопровождения можно использовать минусовую фонограмму песенки “Метро” из сборника Е. Железновой “10 мышек”).

### ***Игра “Найди свой кружок”.***

Для музыкального сопровождения выбирается любая ритмичная трехчастная мелодия. Дети делятся на несколько подгрупп по 4-5 человек. Среди каждой подгруппы выбирается ведущий.

На первую часть музыки ведущие исполняют одно танцевальное движение (каждый свое), остальные дети, стоя в кружках вокруг ведущих – хлопают в такт музыке.

На вторую часть дети исполняют заранее названное педагогом движение (или композицию), в это время ведущие меняют свое местоположение в зале.

После второй части необходимо сделать небольшую паузу, во время которой дети каждой группы должны найти своего ведущего и выстроиться вокруг него.

На третью часть музыки каждая группа вместе с ведущим исполняет то движение, которое было исполнено ведущим во время первой части.

Игра повторяется 2-3 раза.

***Танцевальная композиция “Менуэт”*** (в качестве музыкального сопровождения можно взять произведение В.А. Моцарта “Говорят, это любовь...”)

Упражнение “Громко-тихо”. Дети стоят в колонне. Под громкую музыку идут топающим шагом, под тихую – шагом с носка.

## **2. Информация по организации работы творческого объединения.**

Занятия в нашем коллективе будут строиться следующим образом. Они будут проходить 1 раза в неделю по 40 минут, в 37 кабинете в спортивном зале. Ко всем вещам нужно относиться аккуратно, не пачкать и не портить их. Журналы и книги тоже требуют к себе особого внимания - к ним нужно относиться бережно.

Необходимо будет приобрести тетрадь, куда вы будете заносить необходимые сведения.

## **3. Инструктаж по технике безопасности.**

Правила безопасности необходимо соблюдать постоянно. Подробный инструктаж по технике безопасности вы получите перед вновь изучаемой темой каждого раздела.

## ***Мероприятия по сплочению коллектива.***

1. Информация для педагога. (Заполнить анкету, где указывают различные сведения: фамилию, имя; домашний адрес, телефон, данные о родителях и др.)

### ***Игры на знакомство.***

Игра всегда пробуждает интерес друг к другу, раскрепощает участников, повышает уровень их коммуникативной культуры участников. Игра принесет пользу, если она будет интересна детям, создаст атмосферу взаимопонимания.

#### ***Игра «Комplименты».***

Участники встают в круг. Тот, у кого в руках мяч, называет своё имя, говорит кому-нибудь из участников игры комплимент и бросает ему мяч. Второй игрок благодарит, затем говорит другому участнику комплимент и т. д.

IV. Подведение итогов.

Наша первая встреча оказалась достаточно интересной: мы познакомились друг с другом, определили наши планы на будущее. С хорошим настроением и желанием творчески работать жду вас на следующее занятие.

## ***Практическая работа Тема: Игровой танец для детей школьного возраста***

Цель: Реализация практического танцевального навыка средством игрового танца

Задачи: Формировать исполнительский навык танцевально

- ритмической деятельности
- игрового танца, выразительности движения.

Развивать творческую активность, самостоятельность и инициативу в музыкально - ритмическом движении – игровом танце.

Содействовать возникновению и первоначальному проявлению музыкального вкуса на основе полученных впечатлений и представлений о музыке.

Ход урока:

Занятие по ритмике

Цель занятий Хронометраж

1 Разминка «А, ну-ка» Дать ребёнку необходимые двигательные навыки, увлечь, заинтересованность его музыкой, дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальному ритму.

2 Имитационная игра «Мы погладим шерстку кошке» Развития двигательной деятельности школьников с использованием имитационноигровых упражнений под музыку

3.Пальчиковая игра «Моль» Способствовать овладению детьми невербальными средствами общения. Развивать ощущение собственных движений.

4. Массовая игра. Песня-игра. «Мои ручки хороши» Развитие и тренировка психических процессов (эмоциональной сферы) умения выражать свои эмоции в мимике и пантомиме.

5. Координационно подвижная игра.

Жестовая игра. «Осень» «1-2-3-4-5-вышли пальчики гулять» Приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами; развивать ловкость и координацию движений.

6. Анимация «1ладошка 2-ладошка-» Развитие способностей фантазии и импровизации.

7. Ритмический этюд «Про следы» Развитие творческого потенциала ребенка и самовыражения через танец. 10-15 мин

Подведение итогов Поклон.

### **Общие правила техники безопасности**

1. Работу начинай только с разрешения педагога. Когда педагог обращается к тебе, приостанови работу. Не отвлекайся во время работы.
2. Не пользуйся инструментами, правила обращения, с которыми не изучены.
3. Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий (вечеров, утренников, концертов, фестивалей, конференций, слетов и др.)
4. Не разговаривай во время работы.
5. Выполняй работу внимательно, не отвлекайся посторонними делами.

### **Приложение 9.**

#### **Физкультурные минутки**

##### **1. Физминутки для улучшения мозгового кровообращения**

Исходное положение (и.п) – сидя на стуле

1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад.

3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – сидя, руки на поясе.

1.- поворот головы на право.

2. и.п.

3 – поворот головы налево.

4. и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. и.п. – стоя или сидя, руки на поясе.

1. махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

и.п.

3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

## **2. Физминутки для снятия утомления плечевого пояса и рук**

И.п. стоя или сидя, руки на поясе.

1 – правую руку вперед, левую вверх.

2. – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслаблено опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед.

3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслаблено. Темп медленный.

3. И.п. сидя, руки вверх.

1- сжать кисти в кулак.

2- разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслаблено опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

## **3. Физминутка для снятия утомления**

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. резко повернуть таз направо.

2- резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1-3 – круговые движения тазом в одну сторону.

4-6 – то же в другую сторону.

7-8 – руки вниз и расслаблено потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь.

1-2 наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги, левая сгибаясь, вдоль тела вверх.

3-4 – И.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

## **4. Физминутка общего комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности Ваши пальчики устали?**

1. Встали ровно (или сели) руки подняли вверх, держим над головой, пальцы и ладони прижаты друг к другу. Опускаем сомкнутые ладони перед грудью (сверху вниз) до тех пор, пока ладони не станут расходиться. Повторить 5-10 раз.

2. Переплетаем пальцы, массируем фаланги. При этом разводим и опускаем ладони на одну прямую с локтями, затем поднимаем под углом, вновь соединяя и разводя ладони. Произвольное количество упражнений.

3. Не расплетая пальцев, поднимаем одну ладонь над другой. После пары пружинистых упражнений быстро меняем положение рук.

4. При помощи одной руки отгибаем пальцы другой вниз. Благодаря постоянной работе и физическим усилиям наши пальцы редко бывают в выпрямленном состоянии. Поможем им выпрямиться, сделав 2-3 пружинистых движения. Меняем положения рук.

5. Прижимаем большой палец к руке, движения при этом остальных свободных пальцев в противоположную сторону. Меняем руки. Число повторов также произвольное.

## **5. Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль, считать до 5).  
Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить за глазами, не поворачивая головы, замедленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

#### **6. Упражнения для глаз, снимающие утомление**

Первый комплекс Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторять 5-6 раз. С интервалом 30 сек. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево не поворачивая головы. Медленно вращать глазами, вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. 2 и 3 упражнение рекомендуется делать не только с открытыми глазами, но и с закрытыми. Выполнять их надо сидя, с интервалом 1-2 мин.

Второй комплекс.

Стоя, смотрите прямо перед собой 2-3 сек. Затем поставьте палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, переводите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 сек. Опустите руку. Повторите 10-12 раз. Упражнение снимает утомление глаз. Облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Тем, кто пользуется очками, надо выполнять упражнения, не снимая их. Сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко спустя 1-2 сек. уберите пальцы. Повторите 3-4 раза. Очень полезно несколько секунд посмотреть вдаль, окинуть взглядом горизонт

## Приложение 10.

### ***Упражнения для второго 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 (внутрь 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, пальцы 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, тянувшей, 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 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.
- Растижение 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 отсылает «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 солдатиками, то как бы вставали со своих мест, если бы вошел очень строгий генерал? Как бы мы его приветствовали?

#### **«Солдатики» ("Эстафета")**

Исполнители вставляют 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 стучая 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.