

Управление образования
Волковысского районного исполнительного комитета
Государственное учреждение образования
«Волковысский центр творчества детей и молодежи»

**Образовательно-методический комплекс
программы объединения по интересам «Непоседы»
педагога дополнительного образования
Мельникова Александра Ивановича**
(сборник практических материалов)

г. Волковыск
2019

Рекомендован педагогическим советом государственного учреждения образования «Волковыский центр творчества детей и молодежи «17» декабря 2019г., протокол № 2

Составитель:

Заместитель директора по учебно-методической работе Т.В. Болотская

Образовательно-методический комплекс программы объединения по интересам «Непоседы» педагога Мельникова А.И.: сборник практических материалов / сост. Т.В. Болотская; Волковыский центр творчества детей и молодежи. – Волковыск, 2019 – 48 с.

Данный сборник содержит практические материалы, входящие в состав образовательно-методического комплекса педагога дополнительного образования, осуществляющего образовательный процесс в объединении хореографической направленности. Акцентируется внимание педагогов-практиков на методическую составляющую профессиональной деятельности, приобретение опыта методической работы, обеспечение образовательных программ развернутым методическим сопровождением. ОМК рассматривается как набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование методических материалов на занятиях объединения по интересам.

Адресуется педагогам УДОДиМ, начинающим педагога, методистам.

Государственное учреждение образования
«Волковыский центр творчества детей и молодежи»
Управление образования
Волковыского районного исполнительного комитета, 2019.

Содержание

Раздел I.	Образовательно-методический комплекс программы объединения по интересам «Непоседы» педагога Мельникова А.И.	4
1.1	Пояснительная записка к образовательно-методическому комплексу	4
1.2	Программа объединения по интересам «Непоседы»	5
Раздел 2.	Банк методических материалов к образовательной программе «Непоседы»	23
Раздел 3.	Глоссарий к образовательной программе «Непоседы»	32
Раздел 4.	Дидактические материалы	36
	Приложение	47

РАЗДЕЛ I. Образовательно-методический комплекс программы объединения по интересам «Непоседы» педагога Мельникова А.И.

1.1 Пояснительная записка к образовательно-методическому комплексу

Образовательно-методический комплекс (ОМК) по изучению образовательной области «хореография» предназначен для обеспечения видов занятий по указанной дисциплине для учащихся среднего школьного возраста 10-13 лет. Он рассчитан на реализацию основных требований типовой образовательной программы художественного профиля хореографической направленности направленности и образовательных стандартов дополнительного образования детей и молодежи. Образовательно-методический комплекс педагога Мельникова Александра Ивановича состоит из следующих содержательных компонентов. Он представлен разделами в виде:

- образовательной программы базового уровня, рассчитанной на трёхгодичный период реализации;

- методических разработок занятий, соответствующих учебно-тематическому плану образовательной программы;

- гlossария (краткий терминологический словарь), содержащий основной тезаурус, необходимый в процессе освоения программного материала;

- дидактических материалов, сопровождающих образовательный процесс.

Данный ОКМ выступает в качестве инструмента системно-методического обеспечения образовательного процесса по взятой образовательной области, его предварительного проектирования, объединяет в единое целое различные дидактические средства обучения, подчиняя их целям обучения и воспитания.

Педагог осуществляет дополнительное образование с учащимися в соответствии образовательной программе, умело выявляет и развивает способности в хореографической направленности. На занятиях Александр Иванович воспитывает общепризнанные ценности, культуру поведения, способствует адаптации учащихся в социуме. Педагог развивает познавательные возможности и способности, расширяет творческие способности учащихся, способствует личностному развитию, повышает качество творческой подготовленности, чтобы дети активнее использовали творчество в повседневной жизни.

1.2. ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «НЕПОСЕДЫ»

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ВОЛКОВЫССКОГО РАЙОННОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛКОВЫССКИЙ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования
Волковысского районного
исполнительного комитета

_____ М.Б. Семёнчик

« _____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
учреждения образования
«Волковысский центр творчества
детей и молодежи»

_____ Е.Г. Волынец

« _____ » _____ 20__ г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
танцевального коллектива «Непоседы»
(художественный профиль, образовательная область «Хореография»)

автор-составитель:

Мельников Александр Иванович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
возраст учащихся: 10-13 лет
уровень обучения: базовый
срок реализации программы: 3 года

РЕКОМЕНДОВАНО

протокол № _____
заседания педагогического совета
от « _____ » _____ 20__ года

Волковыск
2019

Танец – самое возвышенное, самое трогательное и прекрасное из искусств, потому что это не просто выражение или отвлечение от жизни, это сама жизнь».

Хавелок Эллис

Пояснительная записка

Музыка – величайший источник эстетического и духовного наслаждения. Она сопровождает человека на протяжении всей его жизни.

Движение под музыку оказывается одним из самых эффективных методов развития музыкальности – методом, который свойственен любому ребенку и основан на естественной реакции человека на музыку. Особенно ярко проявляется взаимосвязь музыки и движений у детей. Известно, что при помощи движений ребёнок познает мир. Выполняя различные движения в играх, упражнениях и танцах, дети расширяют свои познания о действительности. Видя красоту движения в играх, плясках, танцах, хороводах, стремясь выполнить движения как можно красивее, изящнее, ребёнок развивается эстетически, приучается видеть и создавать прекрасное. Поэтому среди множества форм эстетического воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место.

Объединение по интересам «Непоседы» – объединение хореографической направленности, обладает большими возможностями для полноценного эстетического развития и совершенствования учащегося, его гармоничного духовного и физического развития. Приобщаясь к народной, классической и современной музыке в рамках реализации образовательной программы, формируется нравственный образ ребёнка, развивается его музыкальность и художественный вкус, воспитывается любовь к Родине. Занятия в объединении «Непоседы» способствуют раскрытию творческого потенциала учащегося, его социальной активности и личностной самореализации. Каждая хореографическая постановка или сценическая композиция, осваиваемые в процессе учебных занятий, требуют от учащихся чувств и эмоций, личностных переживаний, подвижности и активности, мобилизации духовных и физических сил. Актуальность проблем художественно-эстетической и физической направленности, решаемых в рамках программы, обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами воспитания подрастающего поколения, которые выдвигаются в Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи.

Целевое назначение программы «Непоседы» направлено на обеспечение условий для развития творческих способностей учащихся, эстетическое, гражданско-патриотическое, физическое воспитание посредством обучения танцевальному искусству.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**:

Образовательные:

- познакомить учащихся с хореографическими терминами и понятиями;
- обучить основам музыкальной грамоты;
- дать учащимся первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- обучить основам классического и народного танцев;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- обучить умению выражать эмоционально-зримые музыкальные образы посредством пластики движений.

Развивающе-оздоровительные:

- формировать и развивать базовые хореографические умения и навыки, техники и приёмы хореографического искусства;
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые и сюжетные танцы;
- укреплять здоровье учащихся;
- повышать уровень общефизической подготовленности учащихся к двигательнo-тренировочным нагрузкам.

– **Воспитательные:**

воспитывать художественный вкус, интерес к хореографическому искусству;

- воспитывать чувство коллективизма, основанного на взаимопомощи, сотрудничестве и сотворчестве;
- прививать у учащихся любовь к танцу.

Для достижения цели, задач программы в процессе обучения необходимо опираться на следующие *хореографические принципы*:

- принцип формирования у учащихся художественного восприятия через пластику движений;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного танцев;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные психофизические и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности.

Предпосылками создания программы стали многолетний опыт педагога в данной образовательной области, результативность участия во многих районных, областных и республиканских фестивалях и конкурсах детского творчества. Программа «Непоседы» разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодежи художественного профиля (образовательная область «хореография») и предназначена для учащихся среднего школьного возраста 10-13-ти лет. Программа представляет собой комплексную многоуровневую систему эстетического, физического, нравственного воспитания и обучения учащихся и предусматривает изучение и освоение образовательной области «хореография» на базовом уровне. Программа реализуется в течение 3-х лет.

Особенности организации образовательного процесса:

1-ый год обучения – учащиеся 10-11 лет. Годовая учебная нагрузка – 144 часа: 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся в группе – 15 человек.

Содержание программы представляет собой минимальный или репродуктивный уровень освоения материала. Педагог знакомит учащихся с базовыми понятиями хореографического искусства, основами музыкальной грамотности. Идет освоение первоначальных хореографических навыков, простейших техник и приёмов. Особенностью обучения является многократность повторения, умение слышать и слушать педагога. Обязательный минимум должен выполнить каждый учащийся, прежде чем приступить к более сложному уровню овладения программным материалом.

2-ый год обучения – учащиеся 11-12 лет. Годовая учебная нагрузка – 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся в группе – 13 человек.

3-ий год обучения – учащиеся 12-13 лет. Годовая учебная нагрузка – 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся в группе – 13 человек.

Содержание программы второго и третьего годов обучения – аналитико-синтетический уровень освоения материала, обеспечивающий развитие творческо-танцевальных способностей учащихся, способностей к импровизации, инициативы и самостоятельности. Осуществляется переход и закрепление мышления учащихся с эмпирического уровня познания (наглядно-действенного, наглядно-образного) на словесно-логический уровень. Учащиеся осознанно и оперативно применяют теоретические знания и понятия на практике.

Программа содержит три основных хореографических раздела: ритмика, танцевальная азбука, танцевальный репертуар. Раздел **«Ритмика»** включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением. эстетически. Раздел **«Танцевальная азбука»** содержит элементы классического, народного танцев. Включённые в этот раздел упражнения экзерсиса способствуют формированию правильной осанки у учащихся, помогают исправить физические недостатки, учат правильной постановке корпуса, выработки координации движений, учат правильно дышать при исполнении ритмических упражнений и танцев. Также предусмотрено знакомство учащихся с партерным экзерсисом, т.е. с гимнастикой на полу. Она способствует укреплению мышц шеи, спины, пресса, тем самым избавляет учащихся от физического переутомления, улучшает физическую и психическую форму организма, повышает эмоциональность занятия. Раздел **«Танцы»** включает классические, народные, современные танцы в обучающем, постановочном и сценическом варианте. Включение в программу обширного танцевального материала позволяет повысить интерес учащихся к занятиям и принимать участие в концертах, смотрах и конкурсах на уровне учреждения, района.

В объединение принимаются не только учащиеся, которые обладают способностями и природными данными (т.е. гибкость, растяжка, выворотность, музыкальный слух) для занятий хореографией,

но и все желающие заниматься танцами (за исключением тех, у которых есть медицинские противопоказания). Основными требованиями, предъявляемыми к учащимся, являются: регулярное посещение занятий, настойчивость, трудолюбие, добросовестность, доброжелательное отношение друг к другу.

Кадровое обеспечение программы

Образовательный процесс в объединении по интересам «Непоседы» обеспечивается педагогом, имеющим средне-специальное или высшее хореографическое образование и владеющим основами методики обучения хореографическому искусству, широким спектром профессиональных компетенций.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- специально оборудованное помещение: с деревянным покрытием, зеркалами, стационарными или переносными станками;
- музыкальная аппаратура;
- технические средства;
- музыкальные инструменты (фортепиано, аккордеон, баян);
- специальная форма одежды и обувь;
- реквизит;
- видео-, аудио-, фотоматериалы.

Занятия танцами проводятся в хорошо освещённом и проветриваемом помещении, так как предполагают усиленную физическую нагрузку. С целью релаксации и снятия напряжения через 15-20 минут занятия необходимо делать перерывы, физминутки.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Задачи:

- обучить элементам музыкальной грамоты;
- обучить простейшим навыкам координации движений;
- научить простейшим элементам и движениям классического и народного танцев;
- освоить базовые элементы хореографии, выявить склонности способности;
- формировать интерес к занятиям хореографическим искусством;
- развивать мотивацию к познанию и самостоятельности;
- воспитывать усидчивость, дисциплинированность, коллективизм.

№ п/п	Содержание	Всего	Теория	Практика
1.	Организационное занятие	2	2	0
2.	Ритмика	40	6	34
3.	Азбука музыкального движения	42	8	36
4.	Партерная гимнастика	8	1	7
5.	Элементы классического танца	20	2	18
6.	Элементы народного танца	12	2	10
7.	Постановочная и репетиционная работа	8	-	8
8.	Концертно-конкурсная деятельность	4	-	4
9.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	6	-	6
10.	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		144 часов		

Содержание программы 1-го года обучения

1. Организационное занятие

Организационная работа строится с учётом целей и задач, содержания и формы работы в объединении. Составление расписания учебных занятий. Диагностика хореографических способностей. Правила безопасного поведения на занятиях.

2. Ритмика

Знакомство с характером музыкального произведения, его темпом, динамикой, легато-стаккато.

Практические занятия, где отрабатываются упражнения на ориентировку в пространстве, на развитие мышечного чувства для костей рук и ног. Игры «Ручеёк», «Море волнуется» и др.

3. Азбука музыкального движения

Раздел включает понятия: мелодия, поза, движение. Разучивание позиций рук и ног. Разминка на середине зала. Притопы и хлопушки.

Практические и тренировочные занятия по выполнению коллективно-порядковых и ритмических упражнений. Упражнения строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя учащихся в пространстве и времени, развивая музыкальность, приобретая слуховые и двигательные навыки. Бытовые шаги. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях (ходули). Шаги с высоко поднятыми коленями (вытянув стопы). Шаги на пятках. Легкий бег. Бег с высоко поднятыми коленями.

4. Партерная гимнастика

Партерная гимнастика: упражнение на полу на снятие напряжения и расслабление мышц, на выработку выворотности ног, на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Осуществляется начальная тренировка суставно-мышечного аппарата учащихся.

Практические занятия по выполнению упражнений: «Змейка», «Карандаш», «Берёзка», «Мостик», «Ножницы», «Звездочка».

5. Элементы классического танца

Знакомство с основными элементами классического танца, изучение последовательности движений у станка (экзерсис). Понятия: epaulement (положение корпуса, головы, плеч), en face, croisee, efface, ecarte (основные, одновременные развороты корпуса, рук, ног по отношению к зрителю), plier (сгибание), tender (вытягивание), relever (подъём). Позиции рук в классическом танце (port de bras).

Практические занятия по выполнению основных элементов экзерсиса у станка по I, II, III, IV позициям (экзерсис исполняется лицом к станку).

6. Элементы народного танца

Знакомство с белорусским народным танцем. Основные положения рук и ног народного танца.

Практические занятия, направленные на разучивание и закрепление простых элементов белорусского танца. Движения на месте, ходы в продвижении. Поклоны на месте. Разучивание элементов белорусского народного танца «Таўкачык», «Бульба».

7. Постановочная и репетиционная работа

Основная цель постановочной работы – создание танцевального репертуара. В ходе постановочной и репетиционной работы развивается творческая инициатива учащихся, воображение, умения передавать музыку и содержание образа посредством движений.

Практические занятия, направленные на работу над хореографическими композициями. Разучивание движений и

хореографических комбинаций. Отработка чёткости, последовательности и чистоты рисунка танца.

9. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в мероприятиях учрежденческого уровня: в новогоднем утреннике «В гостях у Нового года»; праздничном концерте, посвящённом Международному женскому дню; празднике окончания учебного года «Увлекательный мир детства и творчества!»

10. Воспитательная работа и социально значимая деятельность

Посещение концертов, смотров художественной самодеятельности, праздников и утренников. Проведение тематических бесед.

11. Итоговое занятие

Подведение итогов учебных занятий за год. Открытое занятие с приглашением родителей.

Ожидаемые результаты

Учащиеся в процессе первого года обучения должны:

- знать основные элементы музыкальной грамоты;
- иметь представления об основных или базовых элементах хореографии;
- освоить простейшие навыки координации движений;
- освоить простейшие элементы и движения классического и народного танцев;
- уметь правильно выполнять основные элементы экзерсиса у станка.

В результате успешного освоения программы первого года обучения у учащихся развивается мотивация к познанию, проявляется интерес к занятиям хореографией. Занятия содействуют воспитанию личностных качеств учащегося: усидчивости, дисциплинированности, коллективизма.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

Задачи:

- актуализировать материал программы первого года обучения;
- освоить более сложные приёмы танцевальной азбуки по перестроению одноплановых и многоплановых рисунков и фигур;
- продолжить изучение элементов и движений классического и народного танцев;
- познакомить со стилями современного танца, их отличительными особенностями;
- освоить навыки свободной пластики;
- развивать навыки самостоятельной работы;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям по хореографии;
- приобрести опыт участия в концертно-конкурной деятельности;
- воспитывать волевые качества личности.

№ п/п	Содержание	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Ритмика	44	8	36
3.	Азбука музыкального движения	48	8	40
4.	Партерная гимнастика	14	1	13
5.	Классический танец	24	2	22
6.	Народный танец	20	2	18
7.	Современный танец	32	6	26
8.	Постановочная и репетиционная работа	14	-	14
9.	Концертно-конкурсная деятельность	8	-	8
10.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	8	-	8
11.	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:		216 часов		

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Правила безопасного поведения и внутреннего распорядка в объединении по интересам. Обзор программы на учебный год.

Составление расписания учебных занятий.

2. Ритмика

Знакомство с понятиями музыкального произведения: длительность, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

Практические занятия по отработке усложненных упражнений, направленных на ориентировку в пространстве, на развитие мышечного чувства для костей рук и ног. Выполнение музыкально-ритмических упражнений с игровыми элементами: «Радость», «Удивление», «Испуг», «Злоба», «Грусть», «Смех».

3. Азбука музыкального движения

Изучение различных видов шагов в хореографии: с носка, маршевый шаг на месте, шаги на полупальцах, лёгкий бег с поджатыми ногами, прыжки с вытянутыми ногами, прыжки с поджатыми ногами, подскоки на месте, подскоки с продвижением. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: шеренга, колонна, круг, цепочка.

Практические занятия по отработке шага, приёмов перестроения.

4. Партерная гимнастика

Партерная гимнастика содержит упражнения по развитию подъёма стопы, гибкости позвоночника, по растягиванию мышц и связок, развитию балетного шага.

Практические занятия по выполнению упражнений «День – ночь», «Группировка», «Складочка», «Колечко», «Ступеньки», «Лягушка», «Боковая растяжка», «Растяжка с наклоном вперёд», «Часы».

4. Классический танец

Знакомство с понятиями: en dehors (развитие движений наружу), en dedans (развитие движений внутрь), glisser (скольжение), sauter (прыжки), elancer (броски), tourner (вращение). Освоение основного движения классического танца (battements tendu simple, grand battements jete, battements frappe, battements fondu).

Практические занятия по выполнению основных элементов экзерсиса у станка по I, II, III, IV позициям (экзерсис выполняется спиной к станку).

5. Народный танец

Повторение и закрепление элементов белорусского народного танца. Разучивание положений рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка. Знакомство с русским народным танцем, его особенностями и характерными чертами. Разучивание положений рук и головы в русском народном танце. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.

Практические занятия по отработке положений рук и головы в белорусском и русском народных танцах. Разучивание элементов белорусского народного танца «Крыжачок», элементов русского народного танца «Калинка».

6. Современный танец

Знакомство с современным танцем, историей его возникновения, стилями и отличительными особенностями.

Практические занятия по разучиванию изолированных движений головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. Освоение навыков свободной пластики, комбинаций для разогрева мышц тела. Разучивание современных танцевальных комбинаций.

7. Постановочная и репетиционная работа

Практические занятия, направленные на работу над хореографическими композициями. Работа над сюжетной линией танцевального номера, техникой исполнения, выразительностью, эмоциональностью. Подбор музыкального материала. Постановка музыкально-хореографического номера.

7. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в мероприятиях учрежденческого, городского и районного уровня: в концертно-поздравительной программе «Солнце, мама и цветы», посвящённой Международному дню матери; вечере белорусского народного фольклора «Шчодрык, шчодрык – вечар добры!; районном фестивале эстрадного творчества «VIVA-Россь-DANCE»; городском праздничном концерте «Привет, разноцветное лето!», посвящённому Международному дню защиты детей.

8. Воспитательная работа и социально значимая деятельность

Посещение концертов, смотров художественной самодеятельности, праздников и утренников. Проведение тематических бесед. Знакомство с творчеством образцовых и народных хореографических коллективов.

9. Итоговое занятие

Подведение итогов учебных занятий. Отчётный концерт.

Ожидаемые результаты

Учащиеся в процессе второго года обучения должны:

- знать терминологию классического танца;
- знать историю возникновения современного танца, его стили, отличительные особенности;
- уметь выполнять усложненные приёмы танцевальной азбуки по перестроению одноплановых и многоплановых рисунков и фигур;
- выполнять усложненные элементы и движения классического и народного танцев, движения в современных ритмах.

В результате успешного освоения программы второго года обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях хореографией и стойкий интерес к танцам, развивается самостоятельность, коммуникативные способности и инициативность, воспитываются такие волевые качества личности, как решительность, целеустремленность, выдержка.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

Задачи:

- актуализировать материал программы второго года обучения.
- совершенствовать более сложные приёмы ориентационно-пространственных упражнений по перестраиванию фигур и рисунков танца.
- освоить танцевальные этюды с элементами актёрского мастерства.
- освоить элементы классического, народного танцев на середине зала, комбинированные движения, комбинации в стиле различных направлений современного танца.
- совершенствовать технику исполнения хореографических упражнений, предусмотренных программой.
- совершенствовать навыки самостоятельной работы.
- формировать эмоционально-чувственное отношение к эстетической стороне хореографического искусства.
- воспитывать морально-этические волевые качества, содействующие становлению актёрско-артистического характера личности учащегося.

№ п/п	Содержание	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Ритмика	44	8	36
3.	Азбука музыкального движения	48	8	40
4.	Партерная гимнастика	14	1	13
5.	Классический танец	22	2	20
6.	Народный танец	18	2	16
7.	Современный танец	30	4	26
8.	Постановочная и репетиционная работа	20	-	20
9.	Концертно-конкурсная деятельность	8	-	8
10.	Воспитательная работа и социально значимая деятельность	8	-	8
11.	Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:			216 часов	

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Правила безопасного поведения и внутреннего распорядка в объединении по интересам. Обзор программы на учебный год.

Составление расписания учебных занятий.

2. Ритмика

Знакомство с особенностями танцевальных жанров: марши, пляски, хороводы. Строевание музыкального произведения.

Практические занятия, направленные на отработку ритмико-гимнастических упражнений: общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц. Игры под музыку с предметами и без. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

3. Азбука музыкального движения

Знакомство с более сложными коллективно-порядковыми, ритмическими, ориентационно-пространственными упражнениями по перестроению фигур и рисунков танца: из горизонтальной колонны в горизонтальную шеренгу, из круга в «цепочку», из круга в горизонтальную шеренгу, из круга в горизонтальную колонну, из горизонтальной шеренги в круг, сужение и расширение круга.

Практические занятия по отработке приёмов перестроения. Выполнение танцевальных этюдов с элементами актёрского мастерства, игр на ассоциации.

4. Партерная гимнастика

Партерная гимнастика содержит упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, по развитию подъёма стопы, гибкости позвоночника, по растягиванию мышц и связок, развитию балетного шага, на подвижность тазобедренных суставов.

Практические занятия по отработке укрепляющих и развивающих упражнений, выполнение элементов гимнастики и акробатики.

5. Классический танец

Освоение движений классического танца (battements soutenu, battements developpes, attitudes, arabesques).

Практические занятия по выполнению основных элементов экзерсиса у станка по I, II, III, IV позициям (экзерсис исполняется стоя за станком, стоя боком, придерживаясь за палку станка одной рукой).

6. Народный танец

Отработка положений рук в групповых танцах и фигурах, положений рук и головы, поклонов на месте и с продвижением вперед и назад. Изучение новых движений и композиции народного танца «Лявоніха», «Млынок». Знакомство с польским народным танцем «Краковяк».

Практические занятия по разучиванию новых движений и композиции народного танца «Лявоніха», «Млынок», элементов польского народного танца «Краковяк».

7. Современный танец

Знакомство с танцем «рок-н-ролл», уличным современным танцем. Отработка навыков свободной пластики, комбинаций шагов, прыжков, вращений.

Практические занятия по разучиванию комбинаций танца «рок-н-ролл», уличного современного танца.

8. Постановочная и репетиционная работа

Практические занятия, направленные на работу над хореографическими композициями. Работа над сюжетной линией танцевального номера, техникой исполнения, выразительностью, эмоциональностью. Подбор музыкального материала. Постановка музыкально-хореографического номера. Работа над образом и костюмом для определенного танцевального номера.

9. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в мероприятиях учрежденческого, районного, областного уровня: в городском праздничном концерте, посвященному Дню учителя; концертно-поздравительной программе «Мы хотим сильнее быть – будем Родине служить!»; районном фестивале эстрадного творчества «Летим высоко FOR KIDS»; областном этапе республиканского смотра-конкурса детского творчества «Здравствуй, мир!».

10. Воспитательная работа и социально значимая деятельность

Посещение концертов, смотров художественной самодеятельности, праздников и утренников. Проведение тематических бесед, творческих вечеров. Знакомство с творчеством образцовых и народных хореографических коллективов.

11. Итоговое занятие

Подведение итогов учебных занятий. Отчётный концерт.

Ожидаемые результаты

Учащиеся в процессе третьего года обучения должны:

- знать понятия классического танца, последовательность выполнения экзерсиса;
- владеть знаниями об особенностях польского народного танца;
- выполнять сложные приёмы ориентационно-пространственных упражнений по перестраиванию фигур и рисунков танца.
- выполнять танцевальные этюды с элементами актёрского мастерства, элементы классического, народного танцев на середине

зала, комбинированные движения, комбинации в стиле различных направлений современного танца.

В результате успешного освоения программы третьего года обучения у учащихся повышается уровень личностного и социального развития, формируется эмоционально-чувственное отношение к эстетической стороне хореографического искусства, совершенствуются навыки самостоятельной работы, воспитываются морально-этические волевые качества, содействующие становлению актёрско-артистического характера личности учащегося.

Формы подведения итогов реализации программы

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы: открытое занятие с приглашением родителей; занятие-зачёт в виде приёма нормативов и техники исполнения элементов хореографии, где упражнения оцениваются с учётом требований и правил соревнований по спортивной и художественной гимнастике, аэробике; отчётный показательный концерт в виде шоу-программы, цель которой – зрелищность, демонстрация оригинально подобранных хореографических постановок в сочетании с темпом, характером танцевальных движений и высоким исполнительским мастерством учащихся.

Формы и методы реализации программы

Образовательный процесс в объединении «Непоседы» строится на основе лично-ориентированного подхода, уровневой и интегрированной дифференциации, с учётом индивидуальных особенностей учащихся, уровня их подготовки, интереса и предполагает использование всех *видов деятельности*, развивающих личность:

- учебно-познавательную;
- учебно-тренировочную;
- подражательную;
- частично-поисковую;
- поисковую;
- творческую;
- игровую;
- досуговую;
- коммуникативную;
- конкурсную, выступающую в качестве оптимального способа повышения эффективности образовательного процесса. При этом соблюдаются следующие правила:
 - содержание образовательной программы может корректироваться, при этом педагог имеет возможность замедлять или ускорять

процесс освоения разделов и тем программы, а теоретический и практический материал усложняется по мере накопления у учащихся определенного опыта;

- виды деятельности, предусмотренные программой, разнообразны, социально значимые, направлены на реализацию личных интересов и потребностей учащегося, всей группы;
- обязательным условием обучения является формирование нравственных качеств личности учащегося.

Образовательный процесс представлен следующими видами деятельности:

- групповой;
- индивидуальный;
- коллективный;
- работа в парах.

Типы занятий, предусмотренные образовательной программой:

- вводное занятие;
- занятие по усвоению нового материала;
- занятие по закреплению нового материала и применению их на практике;
- занятие проверки и оценки ЗУН;
- комбинированное занятие.

Для успешной реализации образовательной программы применяются следующие **формы обучения**: теоретическое занятие, практическое занятие, занятие-беседа, экскурсия, занятие-конкурс, зачётно-итоговое занятие, тренировочное занятие. Приоритетной формой образовательного процесса в объединении по интересам является практическое занятие.

Воспитательный процесс направлен на решение педагогических задач:

1. Формирование и развитие коммуникативной культуры.
2. Приобщение к культурным и национальным традициям.
3. Нравственное, эстетическое, физическое воспитание учащихся.
4. Формирование детского коллектива, объединенного общими интересами.

Литература и информационные ресурсы

- 1.Алексютрович, Л. К. Белорусские народные танцы, хороводы, игры: учеб.пособие / Л. К. Алексютрович. – Минск: Вышэйшая школа, 1978 – 528 с.
- 2.Базарова, Н.П. Классический танец. Методика обучения в четвертом и пятом классах / Н.П. Базарова. – Ленинград: «Искусство», 1985. – 184 с.
- 3.Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т.К. Барышникова. - СПб.: «Люкси» «Респекс». - 256 с.
- 4.Бочкарёва, Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств.-Кемерово.-Кемеровск.гос. академия культуры и искусств / Н.И. Бочкарёва. - 2000. - 101 с.
- 5.Васильева, Т.В. Секрет танца / Т.В. Васильева. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997. – 480 с.
- 6.Климов, А. А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры / А.А. Климов - М.: Издательство Московского института культуры. - 1994. – 320 с.
- 7.Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по состоянию на 21 сент. 2016г. – Минск: Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2016. – 400 с.
- 8.Методический портал [Электронный ресурс] / Национальный центр художественного творчества детей и молодежи. – Режим доступа: <http://method.nchtdm.by>.
- 9.Образовательные программы музыкальных и хореографических объединений учреждений внешкольного воспитания и обучения / сост. О.А. Клецова. – НЦХТДМ, 2009. – 209 с.
- 10.Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. С. Рапацевич. – Минск: Современное слово, 2005. – 720 с.
- 11.Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2016–2020 годы (утверждено Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 22 февраля 2016 г. № 9) [Электронный ресурс] // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: edu.gov.by/doc-3999313.
- 12.Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи (художественный профиль). – Минск: Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2017.
- 13.Чибрикова-Луговская, А.Е. Ритмические упражнения, игры и пляски / А.Е. Чибрикова-Луговская. – М.: «Советский композитор», 1991. – 110 с.
- 14.Хворост, И. М. Белорусские танцы / И.М. Хворост. - Мн.: Беларусь, 1977 – 265 с.
- 15.Чурко, Ю. М. Белорусский хореографический фольклор: традиции и современность / Ю. М. Чурко. – Минск: Четыре четверти, 2016 – 388 с.

Раздел II. Банк методических разработок к образовательной программе «Непоседы»

2.1 Методическая разработка занятия по теме «Развитие координации на занятии классического танца»

Цель занятия:

улучшение координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем

повторение и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Тип занятия: урок закрепления знаний, выработки умений и навыков.

Задачи занятия:

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях;

- развитие осмысленного исполнения движений;

- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- развитие координации движений;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие выносливости и постановки дыхания;

- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;

- формирование чувства ответственности;

- активизация творческих способностей;

- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Основные методы работы:

- наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);

- игровой (игровая форма подачи материала).

Средства обучения:

- музыкальный центр (ТСО);

Педагогические технологии:

- игровая технология;

- здоровье сберегающая технология;

- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

ПЛАН занятия:

Вводная часть урока

- вход в танцевальный зал;

- поклон педагогу

- обозначение темы и цели занятия;

- беседа о значении координации в классическом танце.

Подготовительная часть занятия

- подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега)

Основная часть занятия

- УПРАЖНЕНИЯ ПО ДИАГОНАЛИ
- ЭКЗЕРСИС У СТАНКА
- повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;

Заключительная часть занятия

- рефлексия (закрепление пройденного материала).
- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу
- выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Вводная часть урока

Дети входят в зал и становятся на свои места на середине зала.

Под музыку выполняем приветствие «Поклон».

Здравствуйте ребята. Тема нашего сегодняшнего урока «Развитие координации на занятии классического танца»

Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, контрольной цели. Любая поза, любое движение требует координации. Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками.

Подготовительная часть

Ребята, выстраиваемся в круг и выполняем подготовительные упражнения для разогрева мышц. Дети свободным шагом выстраиваются на круг на середине зала и под музыку выполняют движения.

Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах, на пятках;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- легкий бег на полупальцах;
- бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»).

В данном упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

Основная часть занятия

Ребята, а сейчас мы с вами становимся на середину зала и выполняем разминку. Дети свободным шагом перестраиваются на свои места лицом к зеркалу и под музыку выполняют движения для разогрева мышц всего тела:

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Ребята, становимся у станка и выполняем упражнения.

Дети свободным шагом перемещаются к станку, становятся лицом к палке, двумя руками за палку.

Plié (это приседание) . Муз. р-р 4/4, комбинация на 16 тактов.

Исходное положение: 1 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- рука открывается через 1 позицию во вторуюю.

2 такта – гранд – плие, рука через подготовительное положение в 1 поз.

1 такт – деми – плие, рука из 1 поз. во вторуюю.

1 такт – смена из 1 поз. во вторуюю через батман – тандю.

2 позиция. 3 такта – повтор.

1 такт – смена из 2 поз. в пятуюю.

5 позиция.

1 такт – гранд – плие, рука до подг. Положения

1 такт – переход из 5 поз. в 4 поз., через батман - тандю, рука 1.поз.

1 такт – деми-плие по 4 поз., рука до 2 поз.

1 такт – пасса-партер из 4 поз. в 5 поз.назад.

На 4 такта – гранд – плие по 5 поз., деми – плие по 4 поз., пасса – партер вперёд, в первуюю поз.

Battements tendus (натянутые движения — вырабатывают натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу. В самом начале батман тандю обучаются стоя лицом и к палке, так как в этом направлении легче всего правильно воспитать и воспринять выворотность.) .

Муз. р-р 4/4, 16 тактов.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- рука открывается через 1 позицию во вторуюю.

2 такта – батман-тандю вперёд , вернуть в исх. полож.

2 такта – батман-тандю вперёд, пурлипые, вернуть в исх. полож.

2 такта – батман-тандю вперёд, пасса-партер назад, вперёд в 5поз.

2 такта – батман-тандю в сторону, пурлипые, закрыть в 5поз.

Назад. На 8 тактов в обратном направлении.

Rond de gambe parter— круг ногой по полу.

Усвоив натянутость ног, изучают упражнения, развивающие выворотность и подвижность тазобедренного сустава. Это же упражнение изучается и в обратном направлении. Муз. р-р 4/4, 32 такта.

Исходное положение: 1 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- рука открывается через 1 позицию во вторую.

4 такта – 2 ронд-де-жам-партер ан де ор.

4 такта – релевелян вперёд на 45гр., вернуть в 1 поз.

8 тактов – ронд-де-жам-партер, релевелян ан де ор.

4 такта – плие, деми-ронд до стороны, назад, ронд-де-жам-партер вперёд, до стороны, в 1 поз.

4 такта – ан де дан, закрыть в 1 поз.

4 такта – правая рука из 2 поз. через подготовительное полож.,

1,3, во 2 поз., левая рука повторяет, голова анфас.

4 такта – проверить «лёгкую пятку».

Battement fondu это «тающее» движение. Принцип работы при сгибании и разгибании колена тот же, что и Demi-plié. Как только согнули колени до определённого уровня, начинаем их разгибание.. Муз. р-р 4/4, 16 тактов.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- рука открывается через 1 позицию во вторую.

3 такта – 3 батман-фондю на воздух.

1 такт – ронд до стороны.

8 тактов – повторить в сторону и назад, опустить в сторону на носок.

2 такт – в 5 поз. вперёд, рука из 2 поз. в 1-ую, плие.

2 такт – вытянуть колени, рука из 1 поз. во 2-ую.

Battement frappé в классическом танце — это удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги. Муз. р-р 2/4, 24 такта.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт- нога открывается в сторону на воздух, рука открывается через 1 позицию во вторую.

6 тактов – 2 фраппе вперёд, 2 в сторону, 2 назад.

4 такта – 3 фраппе в сторону, пауза.

10 тактов – всё ан де дан.

1 такт – опустить в сторону на носок.

1 такт - плие в 5 поз., рука через подгот. полож. в 1 поз.

1 такт – подняться на полупальцы.

1 такт – опуститься, рука во 2 поз.

Релевелян

Муз.р-р 4/4, 16 тактов.

Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

Препарасьон на 1 такт – рука открывается в сторону.

2 такта – релевелян на 90 гр., опустить в 5 поз.
2 такта – релевелян на 90 гр., через пассе-ретире перевести назад и опустить.
8 тактов – повторить ан де дан.
4 такта – 2 девлёпе в сторону, закрыть в 5 поз.
Ронд-де-жам-анлер. Муз. р-р 4/4, 16 тактов.
Исходное положение: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.
Препарасьон на 1 такт – нога открывается в сторону на воздух, рука во 2 поз.
4 такта – 2 ронд-де-жам-анлер.
3 такта – опустить на носок, пурле-пье.
1 такт – поднять ногу на 45 гр.
8 тактов – всё повторить ан де дан.

Ребята, переходим на середину зала и выполняем экзерсис.

Дети произвольным шагом перестраиваются на середину зала и под музыку выполняют экзерсис.

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести потянутого корпуса на двух и на одной опорной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги - основные условия для овладения устойчивостью.

Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой-либо отдельной части тела, - необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости, экзерсис на середине класса идет в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. Во втором - в той же последовательности, что и у палки, но с добавлением к plie во всех позициях простейших developpes..

Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать с battements tendus, fondus и Rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air могут комбинироваться с основными движениями.

А теперь мы приступаем к повторению танцевальной комбинации.

Оставаясь на своих местах повторяем танцевальные комбинации под счет, а затем под музыку.

Заключительная часть занятия:

Заключительная (итоговая) часть занятия включает в себя рефлекссию (закрепление пройденного материала).

Давайте ребята теперь повторим, что же такое «Координация движений»? (ответы детей)

Как вы думаете, у нас получилось правильно исполнить движения танцевальной комбинации под музыкальное сопровождение?

Спасибо за занятие. До свидания. Поклон.

Используемая литература:

1. Громов Ю. И. Основы хореографии. Спб., 2005
2. Звездочкин В. А. Основы классики. Спб., 2005
3. Звездочкин В. А. Творчество Леонида Якобсона. Спб., 2005

2.2. Методическая разработка занятия по теме «Раскрасим красками наш танец»

Цель: совершенствовать практическую деятельность учащихся как сочетание тренировочных упражнений и танцевальных движений эстрадного танца с использованием артпедагогических приемов.

Задачи:

- формирование практических умений и навыков эстрадного танцевального репертуара;
- усвоение сценических движений и пластических техник актерского мастерства;
- развивать воображение и фантазию, творческие способности учащихся;
- формировать художественный вкус, воспитывать чувство коллективизма.

Оборудование: план-конспект занятия, проектор, ноутбук, мультимедийный экран.

I. Организационный момент.

- Учащиеся входят в танцевальный зал, становятся на свои места.
- Приветствие.
- В начале нашего урока мы поиграем в игру «Поменяемся местами».

1. Кто сегодня проснулся с хорошим настроением?
2. Кто сегодня завтракал?
3. Кто пил чай?
4. Кто пил кофе?
5. Кто приехал на автобусе?
6. Кто с удовольствием шел на занятие?

Педагог: Спасибо ребята, молодцы!

Поклон.

II. Вступительная часть занятия

Учащаяся: И в 10 лет и в 7, и в 5

Все люди любят рисовать.

И смело каждый нарисует

Всё, что его интересует.
Всё вызывает интерес:
Далекий космос, ближний лес,
Цветы, машины, сказки, пляски-
Всё рисуют – краски.

Педагог: Сегодня, ребята, урок будет необычным, мы будем «раскрашивать» наши танцы красками. Тема занятия «Раскрасим красками наш танец». Перед вами стоит задача – отработать танцевальные движения разученных ранее танцев, но в необычной форме. Наши танцевальные композиции мы будем рисовать, но не красками, а движениями. Сегодня вы будете танцующими художниками.

III. Практическая часть урока

Педагог: Начнём наше занятие с традиционной разминки на середине зала и у станка.

Вопрос: *Для чего нужна разминка? (Разминка помогает размяться, разогреть мышцы, связки, подготовиться к физической нагрузке).*

Проведение разминочных упражнений.

Стоя лицом к зеркалу, позиция ног свободная 2.

Начинаем с разминки мышц шеи:

- на 2 счета голова наклоняется вправо, на 2 счета возвращается в исходное положение. Движения повторяются 4 раза;
- на 2 счета голова наклоняется вниз, на 2 - в исходное положение; на 2 счета - назад, на 2 счета - в исходное положение (движение повторяется 4 раза);
- на 4 счета головой делаем полукруг справа налево и слева направо, касаясь грудной клетки (повторяем 4 раза);

Переходим к разогреву плечевых суставов (все движения повторяем 4 раза):

- на 1 счет правое плечо поднимаем вверх, на 1 счет опускаем вниз. То же самое повторяем левым плечом;
- на 1 счет два плеча одновременно поднимаются и на 1 счет опускаются вниз;
- на 2 счета плечами делаем круговые движения вперед и на 2 счета делаем круговые движения назад.

Исходное положение рук: правая - вверх, левая - вниз. На каждый счет правая рука вместе с плечом тянется вверх. Левая - вместе с плечом тянется вниз. Меняем руки и на тот же счет выполняем движения левой рукой (руки в локте прямые).

Переходим к разогреву кисти, локтевых суставов и плечевых суставов:

- на 1 счет делаем круговые движения кистью руки вперед и также делаем движения назад по 4 раза (локти прямые);
- на 1 счет делаем круговые движения в локте вперед и назад (руки точно в сторону);
- на 1 счет делаем круговые движения двумя руками вперед и также назад (точно прямыми руками).

Разогрев тазобедренного сустава по 4 раза на каждую ногу:

- на 4 счета нога из второй позиции с натянутой стопой делает полукруг в сторону строго поднимая и выворачивая бедро и возвращая во вторую позицию (руки держим на талии).

Переходим к разогреву стоп:

- на 2 счета в 6 позицию поднимаемся на носочки и возвращаемся назад (4 раза);
- на 2 счета поднимаемся на носочки, но обратно возвращаем попеременно то правую, то левую ногу (повторяем по 4 раза);
- следующим разом делаем движения на каждый счет.

Педагог: Спасибо, мы размялись и приступаем к основной части урока. Начинаем мы его с поставленного ранее танца «Звездочки» (исполнение танца).

Задание: А теперь посмотрите на экран и выберите те рисунки, которые ассоциируются с танцем «Звездочки» (картинки на экране). Выбор и обоснование картинок учащимися.

Вопрос педагога: Ответьте мне, какими движениями можно нарисовать радугу? (показ движений учащимися).

Учащаяся: Краски сегодня на урок мы достали
Радугу в небе мы рисовали.
Долго трудились над радугой краски.
Радуга вышла красивой как в сказке,
Все разноцветные – вот красота,
Ты полюбуйся – какие цвета! (Слайд « Радуга»)

Педагог: Теперь мы с вами поиграем. Сейчас зазвучит композиция «Бабочки». Слушаем и танцуем. А затем вы возьмёте воздушные шары, цвета которых наиболее похожие на эту композицию и объясните свой выбор. Ребята объясняют, почему они выбрали именно этот цвет (пример: зеленый – трава, красный – цветы). Спасибо, ребята, с заданием вы справились.

Учащаяся: Желтое солнце на землю глядит.
Желтый подсолнух за солнцем следит.
Желтые груши на ветках висят.

Желтые листья с деревьев летят (**Слайды с солнцем, подсолнухом, грушей, листиком**).

Педагог: А теперь приготовьтесь на танец «Листики» (станцевали).

Педагог: Вот уже два дня подряд.

Белым – бело на свете.

Мне раскрасить этот мир

Помогают дети.

Теперь мы с вами поиграем. Я буду проговаривать слова, показывать движения, а вы будете за мной повторять (учащиеся становятся в ряд, движения сопровождаются показом слайдов).

Мы раскрасим целый свет,

Ведь учились много лет...

Вот – голубое небо,

Вот – ласковое море,

Оранжевое солнце,

И красные цветы,

Вот – желтая дорога

Вот – зелени немного

Ночь – цвета фиолета,

А в центре будешь ты!

III. Заключительная часть урока.

Молодцы ребята! Становитесь на свои места. Сегодня на занятии вы были настоящими художниками, которые так ярко и весело раскрасили наши танцевальные движения радужными красками. Вы узнали, что можно рисовать не только на уроках изобразительного искусства, но и на танцевальных занятиях. Вы справились с задачей нашего урока.

Давайте перечислим ещё раз, что мы сегодня рисовали.

IV. Рефлексия.

А теперь давайте подведем итог. Понравилось ли вам занятие? Если ответ положительный, наклейте кружочек зеленого цвета. Если занятие вызывало у вас затруднения, выбирайте желтый кружочек. Если занятие вызвало у вас отрицательные эмоции – кружок красного цвета.

Вывод по рефлексии.

Спасибо за участие.

Приготовились на поклон.

Раздел III. Глоссарий к образовательной программе «Непоседы»

Адаптация – процесс активного приспособления учащихся к условиям социальной среды с помощью мероприятий по установлению соответствия поведения воспитанника принятым в обществе правилам, нормам и ценностям или корректировке несоответствия такого поведения; вид взаимодействия его с социальной средой.

Анкетирование – метод получения информации, основанный на опросе учащихся, родителей для получения сведений о фактическом положении дел.

Апломб – устойчивость или равновесие, главным стержнем которого является позвоночник.

Арабеск – основная поза классического танца.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной коммуникации; относится к методам опроса.

Воспитательная работа – организация педагогом разных видов деятельности воспитанников во внеурочное время.

Выворотность – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставе.

Группа – относительно стабильная совокупность людей, связанных общими отношениями, деятельностью, ее мотивацией и нормами.

Демп и гранд плие – маленькие и большие приседания.

Деятельность – форма психической активности.

Жест, язык жестов – система жестов и телодвижений, используемая в танцевальной лексике.

Завязка – событие, порождающее конфликт, она начинает развитие действия в танце.

Инициатива – внутреннее побуждение к самостоятельным, активным новым формам деятельности.

Классический экзерсис – комплект упражнений и движение, который выполняется сначала у станка, затем на середине зала.

Классический танец – вид хореографической пластики, построенный на определенных и строгих законах.

Композиция – сочинение хореографа из различных танцевально-пластических элементов, образующее единое целое.

Компетентность – уровень образованности личности.

Координация – соответствие и согласие всего тела.

Концовка – окончательное движение, характерное для мужского танца.

Кульминация – постепенное нагнетание действия.

Личностный подход – последовательное отношение педагога к воспитаннику, как к личности.

Мотивация – совокупность стойких мотивов побуждений, определяющих содержание.

Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности; осознаваемые причины, которые обуславливают выбор действий и поступков.

Музыкально-подвижные игры – ведущий вид деятельности дошкольника, связанный с приемами имитации, подражания, соревнований, образных сравнений и ролевых ситуаций.

Наглядность – предполагает непосредственное зрительное восприятие.

Натянутый подъем – стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

Образовательный мониторинг – форма организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание ее состояния и прогнозирование ее развития.

Практика – материальная, целеполагающая деятельность человека.

Подбор репертуара – творческий и индивидуальный процесс для каждой группы воспитанников.

Подъем сокращенный – стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.

Поза – статичное положение тела, выражающее определенное состояние и настроение.

Познавательная деятельность – один из видов индивидуальной и групповой работы в учреждении дополнительного образования детей, которая используется для расширения и углубления у воспитанников знаний и способов познавательной активности, как в учреждении, так и дома.

Позиции ног – точная пропорция, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение и тело при этом находится в состоянии покоя или в движении.

Позиции рук – правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Постановка тела – корпус в вертикальном положении, позвоночник вытянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатка оттянута к пояснице, голова держится прямо.

Педагогическая диагностика – система специфической деятельности педагогов, призванная выявить определенные свойства личности для оценки (измерения) результатов обучения и воспитания.

Релеве – поднимание на пальцах.

Рисунок танца – исходный материал, рожденный традицией народа и обязательной характеристикой каждой хореографической композиции.

Ритмика – выразительное движение тесно связанное с музыкой.

Роль – образ, воплощенный в сценической версии.

Репертуар – подбор произведений, исполняемых в концертах.

Рефлексия – внутренняя деятельность человека, ориентированная на самопознание, осмысление своих действий и состояний. Это не просто знание и понимание субъектом самого себя, но и выявление того, как другие знают и понимают «рефлектирующего», его личностные особенности,

эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления.

Репетиция – подготовительное, пробное исполнение произведения.

Самостоятельная работа – способность личности к деятельности, совершаемой без вмешательства со стороны.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат, являющийся опорой тела человека и регулятор функции равновесия.

Сюжет – система событий в произведении, раскрывающая его основной конфликт.

Танцевальный шаг – амплитуда, способствующая высоте прыжка, который обеспечивает широту и свободу движений.

Тестирование – метод получения информации, основанный на выполнении пробных заданий, прохождении испытаний.

Толерантность – терпимость и принятие иных верований, национальных обычаев и традиций.

Ценность – принятое в философии, этике, социологии понимание, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение чего-либо для общества и личности, имеющего личностный смысл для индивидов определенных явлений действительности.

Школа танца – внутренний слой, который несет в себе исполнитель, трактующий то или иное танцевальное произведение.

Умение – освоенный способ выполнения действия.

Эмоциональный настрой – свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

Язык танца – создания мира общения чувств и эмоционального контакта.

Раздел IV. Дидактические материалы

4.1. Музыкальные игры малой подвижности

Игра «Купила бабушка»

Купила бабушка (Приплясывание на месте)

Себе курочку,

Купила бабушка

Себе курочку.

Курочка по зернышкам (Поочередные хлопки по коленям Кудах-тах).

Купила бабушка Себе уточку,

Купила бабушка Себе уточку,

Уточка та-та-та-та,

Курочка по зернышкам (Поочередные хлопки по коленям Кудах-тах).

Индюшонок футы-нуты (Руки по-очередно в стороны).

Кисонька мяу-мяу (Умываемся как киски).

Собачонка ав-ав (Показываем ушки.)

Поросенок хрюки-хрюки (Крутим пяточок).

Коровенка муки-муки (Показываем рога).

Каждый раз, прибавляя животного, вспоминаем тех, кого уже купили прибавляя темп.

Игра «Если нравится тебе»

Дети стоят в кругу или врассыпную и, пританцовывая, поют:

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка - 2 раза),

Если нравится тебе, то и другому покажи,

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка – 2 раза).

При повторении игры движения меняются: хлопки по коленям, прищелкивание пальцами.

При последнем повторе дети поют:

Если нравится тебе, то делай всё - и выполняют все движения подряд.

Игры-хороводы

«Мы пойдем сначала вправо»

Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки.

Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют.

Мы пойдем сначала вправо, раз, два, три!

А потом пойдем налево, раз, два, три!

А потом мы соберемся, раз, два, три!

А потом мы разойдемся, раз, два, три!

А потом мы все присядем, раз, два, три!

А потом все дружно встанем, раз, два, три!

А потом мы повернемся, раз, два, три!

И еще повернемся, раз, два, три!

Все движения исполняются не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Танец повторяется 4-5 раз, все быстрее и быстрее, а последний раз темп можно резко снизить.

«Лавата»

Дети стоят в кругу, держась за руки и поют:

Дружно танцуем мы. Тра-та-та.

Танец веселый наш - это Лавата.

Педагог спрашивает: «Руки были?». Все отвечают-«Да!»

«А локти были?», все - «Нет».

Педагог: «Тогда берем друг друга за 'локти и.....

Мои локти хороши, хороши, хороши.

Мои локти хороши, а у соседа лучше...

Далее дети повторяют эту игру, взявшись за плечи, животы, колени...

«Король идет по лесу»

Играющие образуют круг, в центре - водящий.

Все идут и поют:

Идет король по лесу, по лесу, по лесу

Искать себе принцессу, принцессу, принцессу.

Далее дети выполняют движения под текст песни:

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,

И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем.

И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся

И навсегда подружимся, подружимся, подружимся.

Ведущая пара расходится, теперь в кругу два ведущих.

И так до тех пор, пока все пары не встанут в круг.

Креативные игры

«Море волнуется»

Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

Море волнуется - раз,
Море волнуется - два,
Море волнуется - три,
Морская фигура замри!

После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее обговоренную). Педагог отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы.

Вариант игры: фигура птицы... игрушки... замри!

«Ай, да я!»

Дети стоят по кругу. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и указывая на любого, спрашивает: «А ты?». Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

Игровые упражнения

«У ребят порядок строгий»

Играющие стоят в шеренге. По сигналу ведущего «На прогулку» дети расходятся и гуляют. Ведущий произносит слова:

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.
Ну трубите веселее

Дети: Тра-та-та, тра-та-та!

По сигналу ведущего дети быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Построение может быть в колонну или круг.

«Упражнения на расслабление мышц, дыхательное и на укрепление осанки»

Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе.

Носом - вдох,
А выдох - ртом,
Дышим глубже,
А потом -

Марш на месте не спеша,
Коль погода хороша!

«Игра «Съедобное - несъедобное»

Вступительное слово:

«Все очень любят ходить за покупками? Тогда предлагаю отправиться за покупками. Покупать будем только продукты, а все остальное не берем. На слова, обозначающие продукты, вы делаете движения руками, словно кладете их к себе в сумку. А если я называю другие предметы, машете головой «нет-нет-нет».

Внимание, начали (*после каждого слова делать паузу, чтобы дети успели либо «положить в сумку», либо покачать головой «нет-нет-нет»:)*

Покупаем понемножку

Лук, морковь и картошку,

В банке пряную селедку,

Соль, укроп и сковородку,

Мармелад, кочан капусты,

Хлеб и лампочки для люстры.

Чай, салфетки, пастилу,

Мыло, швейную иглу.

Сладкий детский творожок

И стиральный порошок!»

4.2 Музыкально-ритмические движения

Движение под музыку развивает у учащихся чувство ритма, способность улавливать настроение музыки, воспринимать и передавать в движении различные средства музыкальной выразительности: темп, его ускорение и замедление, динамику – усиление и ослабление звучности; характер мелодии; строение произведения.

Идея использования музыкально-ритмического движения как средства развития музыкальности детей принадлежит швейцарскому ученому, основоположнику ритмики Э. Ж. Далькрозу (1865–1950). По его мнению, ритм музыки и пластика объединяются в движении с моторной, мышечной активностью человека. Ввиду данной особенности на занятиях по ритмике Далькроз стремился к тому, чтобы прежде всего создавать у своих воспитанников непреодолимое желание выразить себя. В качестве необходимых условий музыкально-ритмического воспитания считалось развитие эмоциональных способностей и творческого воображения детей. В дальнейшем идеи Далькроза были развиты его последователями Н. Г. Александровой, М. А. Румер, Н. А. Ветлугиной, Н. А. Метловым, Е. В. Коңоровой, Е. Н. Соковниной, Г. С. Франио, И. В. Лифиц, М. Б. Пустовойтовой и др.

Основная **цель** ритмики – формирование у учащихся восприятия музыкальных образов в их развитии и способности выразить их в соответствующей музыке. Музыкально-ритмическая деятельность детей делится условно на две группы: восприятие музыки и воспроизведение ее выразительных свойств в движении. В этом виде музыкальной деятельности углубляется и дифференцируется восприятие музыки (выделяются средства музыкальной выразительности), ее образов и на этой основе формируются навыки выразительного движения.

Задачи ритмики:

– образовательные: формировать навыки владения ходьбой, бегом и другими видами движения как средствами выражения музыкальных образов; навыки ритмического движения в соответствии со структурой, темпом, динамикой и регистровыми особенностями музыкального произведения; отмечать в движении метр, метрическую пульсацию, акценты, ритмический рисунок;

- воспитательные: воспитывать у детей культуру движений, культуру чувств, чувство ответственности в коллективно выполняемых упражнениях, играх, танцах;
- развивающие: развивать у детей эмоциональную отзывчивость, художественно-творческие способности (индивидуальное выражение музыкального образа, придумывание и комбинирование танцевальных движений); свободу движений посредством снятия мышечного торможения, чувство пространства.

Виды музыкально-ритмических движений. Источниками движения считают физические упражнения, танец, сюжетно-образные инсценировки. Физические упражнения в ритмике – ходьба, бег, подпрыгивания, поскоки, общеразвивающие упражнения (без предметов и с ними); строевые (построения, перестроения, передвижения). Назначение упражнений – развитие гимнастических, танцевальных движений, отработка их ритмичности и пластичности. Музыкально-ритмические упражнения можно разделить на подготовительные и самостоятельные. Само слово «упражнение» звучит для ребенка прозаично, поэтому с учетом поэтического восприятия мира детьми упражнения, как правило, имеют образные названия: «шагают кузнечики», «после дождя», «спать хочется» и т. д.

Музыкальные игры направлены на выражение эмоционального содержания музыки. В основе их лежит программная музыка, которая подсказывает ход действия сюжетной игры, музыкальную характеристику персонажей. Различают сюжетные игры, осуществляемые в образных движениях, и несюжетные, которые разыгрываются по определенным правилам в зависимости от характера музыкального произведения. Музыкальные игры делятся на игры под инструментальную музыку и игры под пение – хоровод. Хороводы проходят под народные песни, текст песен подсказывает последовательность движений. Игра с пением – начальная форма музыкальной игры, где текст определяет характер образа движения. Более сложным видом считается игра под инструментальную музыку.

Следующий вид музыкально-ритмического движения – детские пляски и танцы. Они основаны на элементах народных и классических танцевальных движений. Этот вид музыкально-ритмического движения можно подразделить на пляски и танцы с зафиксированными движениями, свободные и импровизационные, а также комбинированные, то есть имеющие и зафиксированные движения, и свободную импровизацию. В этом

случае используется авторская композиция движений, и те, которые придумывают сами дети.

Таким образом, все виды музыкально-ритмического движения выполняют общую задачу – добиться слитности характера движения и музыки, но у каждого вида есть свои функции.

Требование к музыкальному репертуару для всех видов музыкально-ритмического движения предполагает его художественность, динамичность, стройность и ясность выражения художественного образа. Особое значение имеет народная музыка, в частности русская народная песня.

Приёмы обучения ритмике: наглядно-слуховой метод, который предполагает художественное исполнение педагогом музыки; словесный – образный рассказ о новой игре, танце, и метод упражнения – многократного повторения и закрепления движений, а также поэтапное разучивание репертуара танцев. В первой группе действий по восприятию музыки детьми происходит выделение ярких выразительных средств в музыке, акцентов, метрической пульсации, темповые изменения. Все это передается хлопками, шлепками, притопами, щелчками, отстукиванием ритма. Во второй группе действий происходит освоение двигательных навыков в процессе музыкальных игр, хороводов и танцев. В основе музыкально-ритмической деятельности лежит моторно-пластическая проработка музыкального материала. Основным правилом обучения детей музыкально-ритмическому движению является внимательное отношение к музыке, что, соответственно, не допускает разговоров во время ее звучания, а также шумного исполнения движений. Самым простым заданием на первых порах для детей должно быть требование начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Если произведение начинается со вступления, следует научить детей слушать его, а движения начинать только после его завершения. Следующей ступенькой могут стать задания на смену вида движения в зависимости от характера звучания музыки.

Методика обучения ритмике содержит три этапа:

1. Знакомство детей с новым упражнением, пляской или игрой. Создается целостное впечатление о музыке и движениях. Это начало разучивания в общих чертах. При этом педагог прослушивает вместе с детьми музыку, раскрывает ее характер, образы и показывает музыкально-ритмические движения, стремится пробудить в детях желание разучить его. Затем он поясняет содержание музыкально-ритмического движения, элементы его, показывает каждый элемент в отдельности и вместе с детьми выполняет новое движение. В момент разучивания последовательности элементов всей

композиции педагог тактично оценивает действия детей, чтобы сохранить их положительное отношение к делу.

2. Углубление разучивания. На этом этапе происходит уточнение, создание целостного музыкального образа, настроения музыки.

3. Закрепление представлений о музыке и движении, поощрение детей на самостоятельное выполнение разученных движений. Творчество детей, придумывание новой композиции хоровода из разученных элементов танца.

В работе над игрой, танцем или пляской педагогу целесообразно неоднократно исполнить музыку, остановить внимание детей на моментах, недостаточно ярко переданных в движениях; недопустимо уточнение ритмичности движения в отрыве от музыки, а также громкий счет педагога в момент исполнения упражнения. При необходимости возможно использовать показ удачных движений одним или двумя успевающими учениками, так как в педагогической практике замечено, что школьники быстрее понимают движение, когда его выполняет сверстник. Занятия ритмикой требуют площади для свободного движения детей. Отсутствие в некоторых школах специального помещения объясняет причину, по которой порой движениям на уроке отводится незначительное место. Но, понимая значимость движения, способного помочь ребенку «войти в образ», почувствовать музыку «всем телом», глубже проникнуться ее настроением, можно рекомендовать выполнять задания сидя или стоя около парт, но ни в коем случае не лишать ребенка возможности самовыражения посредством движения. Например, под веселую музыку можно предложить детям «танцевать» в воздухе кистями рук, притопывать ногами (сидя), под спокойную музыку делать плавные движения руками, под «таинственную» музыку изображать любопытство или испуг. Те произведения, которые связаны с движением, дети лучше запоминают и больше любят.

В качестве программных произведений Ю. Б. Алиев предлагает следующие упражнения, игры, пляски, танцы и инсценировки:

Упражнения:

1. В. Шаинский «Вместе весело шагать» (маршировка).
2. М. Глинка «Детская полька» (подскоки, кружение).
3. Д. Кабалевский «Рондо-марш» (ходьба под музыку разного характера) и т. д.

Игры:

1. Игра в куклы: П. Чайковского «Болезнь куклы», «Новая кукла».

2. Игра в солдатики: П. Чайковский «Марш деревянных солдатиков», В. Ребиков «Игра в солдатики».

3. Игра «Медведь и дети»: русская народная песня «Как пошли наши подружки», И. Стравинский «Медведь».

4. Игра «Дирижеры»: (дирижирование на 3/4, 2/4, 4/4), из них – на 2/4 – П. Чайковский «Камаринская» из «Детского альбома», Ф. Шуберт «Лендлеры». На 3/4 – Н. Римский-Корсаков «Песня Индийского гостя» из оперы «Садко». На 4/4 – М. Глинка «Марш Черномора» из оперы «Руслан и Людмила».

Пляски и танцы:

1. Русская народная песня «Пойду ль я, выйду ль я».

2. П. Чайковский «Полька» из «Детского альбома».

3. И. Шатров «На сопках Манчжурии».

4. П. Чайковский – «Вальс» из балета «Спящая красавица».

Инсценировки:

1. А. Александров – «Без музыки скучно».

2. М. Красев – «Летний вальс».

3. Г. Свиридов «Колдун».

4. Э. Соколова «Баба-Яга».

5. П. Перковский «Ссора».

6. П. Чайковский – «Подснежник» из цикла «Времена года».

Рекомендуемые *игровые движения* и *элементы плясок* в начальной школе (подробнее можно прочитать в книге: Осеннева М. С., Безбородова Л. А. Методика музыкального воспитания младших школьников. – М.: Академия, 2001. – С. 251–252).

1. Исходное положение: основное положение стоя – стоять не сутулясь, без излишнего напряжения в коленях и плечах, голова слегка поднята, пятки вместе, носки немного раздвинуты.

2. Виды шага. Бодрый шаг – обыкновенный бытовой шаг, но несколько более устремленный, благодаря чему тяжесть тела сразу переносится с пятки на переднюю часть ступни. Характер этого шага соответствует радостному, бодрому маршу. Высокий шаг – шаг с высоким подниманием ноги и сгибанием колена. Корпус прямой, голова поднята, энергичное движение руками. Соответствует энергичному характеру маршевой музыки. Тихая и «осторожная» ходьба – корпус наклонен слегка вперед, ноги мягко ступают на всю ступню. Движение рук сдержанное. Характер шага соответствует тихому звучанию музыки. Хороводный шаг – голова чуть приподнята, плечи немного отведены. В хороводах исполняется детьми, взявшимися за руки. При этом возможна смена положения рук, то есть рука, которая была впереди, идет назад, а та, что сзади – вперед. Таким образом, дети идут

хороводным шагом, повернувшись в круг то лицом, то спиной. Шаг на носках выполняется, выпрямившись, как бы вытянувшись вверх. Мягкий пружинящий шаг соответствует спокойной танцевальной музыке. Нога, опускаясь на пол, мягко сгибается в колене и сразу пружинно выпрямляется и встает на носок (полупальцы).

3. Виды бега: легкий бег – бег непринужденного, беззаботного характера. В беге ноги активно отталкиваются от пола и мягко, бесшумно приземляются. Стремительный бег – энергичный бег (большими прыжками) с сильным взмахом рук. Корпус слегка наклоняется вперед.

4. Подскоки: легкие подскоки выполняются без лишнего напряжения. Нога слегка выносится вперед с согнутым коленом, руки свободно двигаются – одна вперед, другая назад. Сильные подскоки – движения рук и ног более энергичные. В отличие от легких подскоков сильные подскоки соответствуют более яркой в динамическом отношении музыке.

5. Прыжки: пружинное подпрыгивание выполняется при сильном отталкивании ступнями от пола. При приземлении колени слегка сгибаются. Сначала пола касаются пальцы, и лишь затем вся ступня, тяжесть тела на пятки не переходит. Положение корпуса – прямое, движение вверх – подчеркнуто вертикальное.

6. Элементы танцев: боковой галоп – правая нога делает шаг вправо, левая – продвигается к ней, пяткой как бы выталкивая ее снова вправо, для следующего шага. Движение полетное, без высокого подпрыгивания. Корпус в сторону движения не поворачивается. Шаг польки – на затакте делается легкий подскок на левой ноге. Одновременно правая нога выносится слегка вперед. На «раз-и-два» делается три небольших шажка – бега на носках, правой-левой-правой ногой, на «и» снова легкий подскок на правой ноге, левая выносится вперед и т. д. Выставление ноги вперед на пятку и на носок – ставя ногу на пятку, следует согнуть ногу в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх; ставя ногу на носок, подъем надо выпрямить. Прыжки с «выбрасыванием» ног вперед – нога выносится вперед с прямым коленом и слегка вытянутым носком, почти касаясь им пола. Корпус чуть откинут назад.

7. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте – на «раз» – шаг левой ногой, ставя ее рядом с правой, на «два» – притоп правой ногой впереди левой (не перенося на нее тяжесть тела), затем на «раз» следующего такта – шаг на месте правой ногой, на «два» – притоп левой впереди правой и т. д. Дробный шаг выполняется с продвижением вперед и при кружении на месте. Выполняется ритмично, на всей ступне, при согнутых коленях и прямом положении корпуса. Тройной шаг – на «раз-и» делаются два коротких шага,

на «два» – один долгий (равный четверти). Основной характер движения – плавный. Переменный шаг – на «раз» делается удлиненный шаг правой ногой, на «и» – небольшой шаг левой, на «два-и» – небольшой шаг правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Полуприсядка – на «раз-и» делается пружинное полуприседание и выпрямление колен, на «два» – выставление правой ноги вперед на пятку, носок поднят вверх. На следующем такте выставляется вперед другая нога. «Ковырялочка» – на «раз-и» делается небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок, колено повернуто внутрь. На «два-и» – подскок на левой ноге, правая ставится на пятку, колено повернуто наружу. На следующий такт делается перетоп обеими ногами поочередно – правой, левой, правой. Затем движения повторяются.

8. Положения рук в русской пляске: руки на поясе, кисти сжаты в кулаки, локти направлены в стороны, руки отведены в стороны и кисть открыта, руки убраны за спину, руки скрещены перед грудью. В хороводе можно использовать следующие движения: по кругу (по одному и парами), «лучами» (к центру круга и от центра), «змейкой», «ручейками», «стенкой на стенку» (два ряда детей, стоящих друг против друга, поочередно продвигаются вперед – назад либо одновременно – «расчесочкой»).

Приложение

Презентация к занятию по теме «Раскрасим красками наш танец»







.....