

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"УСТЬ-ОРДЫНСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУСТВ"**

**Программа учебного предмета «Ритмика»
«Общего эстетического образования»
дополнительной общеразвивающей программы
«Общего эстетического образования»**

срок обучения 5 лет

п. Усть-Ордынский

2026

<p>«Одобрено» Методическим советом МУДО «Усть-Ордынская ДШИ» Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.</p>	<p>«Утверждено» Приказом директора МУДО «Усть-Ордынская ДШИ» № 30 от «27» марта 2026 г.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Разработчик:

Короткова Анна Юрьевна - преподаватель МУДО «Усть-Ордынская детская школа искусств».

Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Методические рекомендации
- III. Учебно-тематические планы
- IV. Содержание программы
- V. Ожидаемые результаты обучения
- VI. Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для учащихся 1 - 5 классов ДШИ. Срок реализации – 5 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 академический час (академический час равен 40 минутам).

Программа имеет обще-эстетическую направленность. Тип программы – образовательная, направленная на получение определенных знаний, умений, навыков: развитие артистических, исполнительских способностей детей; формирование чувства коллективизма, взаимопомощи. Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся.

Танцевально-эстетическое воспитание занимает важное место в системе дополнительного образования. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые, в свою очередь, раскрывают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Актуальность программы обусловлена тем, чтобы в настоящее время в сельской местности, отдаленной от больших специализированных школ научить детей основам танцевального искусства.

Через общение с музыкой и танцем дети учатся познавать окружающий мир и себя в этом мире, воспитывается сила воли и коммуникабельность, развивается творческий потенциал, повышается самооценка.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка, сохраняет и умножает его качества (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что дает возможность большому количеству детей включиться в образовательный процесс.

Ритмика – это танцевальные движения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие, эмоциональный отклик. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм). Ритмические упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, исправляют природные недостатки (сутулость, плоскостопие и т.п.), укрепляют мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Танцевальные движения помогают ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе.

Цель данного предмета – формирование у детей навыков музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умения воплощать музыкально - двигательный образ.

Задачи предмета "Ритмика":

1. Обучающие:

- научить пониманию и восприятию характера музыки;
- развитие музыкально-выразительных представлений и творческой активности;
- понимание структуры музыки.

2. Развивающие:

- развитие музыкальности и чувства ритма;
- развитие координации;
- ориентации в пространстве;
- гибкости, пластики, растяжки.

3. Оздоровительные:

- укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, и др.);
- профилактика нарушения осанки и искривления позвоночника, воспитание правильной осанки;
- формирование правильного свода стопы, профилактика плоскостопия.

4. Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества (уважительное отношение ко взрослым, и к сверстникам);
- учить видеть прекрасное;
- развитие личностных качеств.

Работа по ритмике строится на основных движениях: ходьбе, беге, различного рода прыжках, с соблюдением правильного положения корпуса при движении, с предметами и без предметов, построениях и перестроениях, танцевальных движениях и играх.

На первых этапах работы дети интуитивно воспринимают и передают в движении характер, темп, динамику, метроритмические особенности произведения в различных игровых и творческих упражнениях.

На основе современных диагностик ("Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка" А.И.Буренина, "Тесты для определения специальных хореографических данных" С.Л. Слуцкая, "Обследование уровня развития физических качеств" Р.В. Полтавцева) разработана диагностика музыкально-двигательного развития детей (Приложение №3).

Согласно учебному плану программа по ритмике предусматривает групповые занятия - практические.

Программа предлагает разные виды занятий:

- учебное занятие,
- занятие-игра,
- открытое занятие,
- класс-концерт.

Форма подведения итогов:

За период обучения предмету "Ритмика" воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой. Ежегодно проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей. Преподаватель подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

**Объём учебного времени,
предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета**

Трудоемкость в часах		Распределение по годам обучения				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
		количество недель аудиторных занятий				
		35	35	35	35	35
		недельная нагрузка в часах				
Аудиторные занятия в (часах)	350	2	2	2	2	2

Самостоятельная работа обучающегося включает в себя следующие виды внеаудиторной деятельности: посещение концертов, участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности МУДО «Усть-Ордынская ДШИ» (далее по тексту – Школа).

График промежуточной аттестации

Класс	Наименование мероприятия	Месяц проведения
1 класс 2 класс 3 класс 4 класс	Контрольный урок	май
5 класс	Зачет	май

Программа состоит из 4-х разделов:

1. Упражнения для ориентации в пространстве.
2. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координация движений (разминка на середине зала, партерная гимнастика).
3. Танцевальные композиции и игры (разучивание танцевальных движений и комбинаций).
4. Постановочная работа (этюды, танцы).

Первый раздел включает в себя упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве: перестроение в круг из шеренги, цепочки и

т.д.; ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга, по диагонали и т.д.

Второй раздел включает в себя упражнения, которые учат детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы; **игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Данный раздел построен на упражнениях детской йоги. Упражнения включают в себя дыхательную гимнастику, с помощью которой **ребенок учится дышать правильно** – ровно и глубоко. Благодаря этому объем кислорода в легких увеличивается, что положительно влияет на организм ребенка и его способность к расслаблению в стрессовых ситуациях. Упражнения помогают детскому организму **бороться с напряжением**, расслабляться. Во время выполнения упражнений задействуются все группы мышц, в том числе и глубокие. Они укрепляются, а потому **ребенок становится сильнее**. Партерная гимнастика помогает сформировать правильную осанку ребенка, формируются такие качества, как сдержанность и терпение, улучшается координация движений, способность к концентрации, а так же укрепляет сердечно-сосудистую систему ребенка, помогает контролировать его вес, улучшает моторную память.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика упражнений основана на статистических мышцах тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предупредить нарушение осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Все это помогает решать основные задачи программы.

Третий раздел предполагает разучивание различных танцевальных композиций, танцевальных движений.

Четвертый раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образные, детские, в современных ритмах и т.д., которые могут стать репертуаром для сцены. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие эмоциональности, синхронности, чувства ансамбля.

На каждом занятии осуществляется работа по всем четырем разделам программы в изложенной последовательности. Однако, в зависимости от задач урока преподаватель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и в конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Руководствуясь основными принципами, изложенными в настоящей программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень сложности материала, в зависимости от состава класса и конкретных условий работы.

В процессе обучения важнейшее значение имеет правильный выбор музыкальных произведений. Весь материал построен на образах народной и

классической музыки, детского музыкального материала и фольклорного песенно-танцевального наследия.

II. Методические рекомендации

Специфика обучения ритмике связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Учащимся необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей младшего школьного возраста необходимо использовать игровой принцип. "Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества", - писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная скучная для детей работа покажется интересной (Приложение №2.).

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Обучающийся должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность обучающихся и их способность воспринимать словесную информацию. С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в "маски" (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Методика проведения занятий. Структура занятий.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение танцевальных движений) и по методам работы.

Основные принципы организации занятий:

- **наглядность** – показ физических упражнений, образный рассказ;
- **доступность** – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;
- **систематичность** – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения;
- **закрепление навыков** – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;
- **индивидуально-дифференциальный подход** – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- **сознательность** – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям.

Педагогу сложно работать с малышами, так как они быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, забывают пройденное. Учитывая возрастные особенности детей занятия проводятся в виде игры. Обучение происходит в доброжелательной атмосфере.

Каждое занятие по предмету "Ритмика" включает в себя:

- поклон;
- ритмическая разминка на середине класса;
- упражнения на гибкость, растяжку, координацию;
- танцевальные комбинации (ориентация в пространстве);
- постановка этюда, танца;
- поклон.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технической базы:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудио и видео записи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Механизм оценки получаемых результатов.

Важнейшим звеном учебно-воспитательного процесса является учет, проверка и оценка знаний, умений и навыков обучающихся. Для отслеживания этих результатов предусмотрена система диагностики, которая проводится в 3 этапа:

1. Входящий контроль.

2. Текущий или промежуточный контроль.

3. Итоговый контроль.

Цель контроля:

1. Входящего - диагностика начального уровня хореографических способностей обучающихся.

2. Текущего - оценка качества усвоения материала.

3. Итогового - определение уровня усвоения программного материала.

Входящий контроль проводится в процессе набора детей в школу.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения.

Итоговый контроль проходит в форме открытого занятия, показов для родителей.

Итоговые оценки заносятся в диагностические таблицы отслеживания обучающихся (Приложение №3).

Критерии оценок текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся

Баллы	Ритмика
5	упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, эмоционально, в характере исполнения в полном объеме.
5 –	задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности, есть 1 ошибка. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.
4 +	задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть 2 ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.
4	задание выполнено, но допущены грубейшие ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Упражнение выполнено в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности. Выполняются отдельные учебные действия и умения, последовательность действий при выполнении заданий хаотична, учебные действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство

	заданий могут выполнить с помощью учителя.
4 –	задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 4х ошибок. Обучающийся старается выполнить комбинацию в характере и манере изучаемой национальности. Выявляются затруднения при выполнении отдельных тренировочных движений.
3 +	задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры изучаемой национальности.
3	задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок.
3 -	задание выполнено частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.
2	задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

III. Учебно-тематические планы

Занятия по предмету «Ритмика» составляют 35 учебных недели с 1 сентября по 31 мая, исключая осенние, зимние, весенние каникулы.

1 класс

№ п.п	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Упражнения для ориентации в пространстве	12	-	12

3	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации в пространстве	12	-	12
4	Танцевальные этюды, композиции	20	-	20
5	Постановочная работа	24	-	24
6	Контрольный урок	1	-	1
	Всего:	70	1	69

2 класс

№ п.п	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Упражнения для ориентации в пространстве	12	-	12
3	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации в пространстве	12	-	12
4	Танцевальные этюды, композиции	20	-	20
5	Постановочная работа	24	-	24
6	Контрольный урок	1	-	1
	Всего:	70	1	69

3 класс

№ п.п	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Упражнения для ориентации в пространстве	8	-	8
3	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации в пространстве	8	-	8
4	Танцевальные этюды, композиции	24	-	24
5	Постановочная работа	28	-	28
6	Контрольный урок	1	-	1
	Всего:	70	1	69

4 класс

№ п.п	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Упражнения для ориентации в пространстве	8	-	8
3	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации в пространстве	8	-	8

4	Танцевальные этюды, композиции	24	-	24
5	Постановочная работа	28	-	28
6	Контрольный урок	1	-	1
	Всего:	70	1	69

5 класс

№ п.п	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Упражнения для ориентации в пространстве	4	-	4
3	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации в пространстве	8	-	8
4	Танцевальные этюды, композиции	21	-	21
5	Постановочная работа	35	-	35
6	Зачет	1	-	1
	Всего:	70	1	69

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1класс

Первый год обучения предполагает знакомство с предметом "Ритмика" и его задачей: целостное восприятие музыки детьми в тесной взаимосвязи ее характера с жанровой принадлежностью.

1. Упражнения для ориентации в пространстве.

Упражнения по кругу, по диагонали, по линиям:

- марш,
- шаг с носка,
- шаг на полупальцах и на пятках,
- легкий бег,
- лошадка,
- подскоки,
- верблюды,
- гуси,
- мячики,
- галоп.

2. Упражнения в форме стретчинга (Приложение №1.) для развития координации, гибкости, растяжки.

- упражнения для развития координации: "Гладим и хлопаем", "Послушай, поверь и себя проверь", "Кот и мыши", "Танец-игра", "Танец маленьких утят";

- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения на укрепление позвоночника;

- упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног;
- упражнения на укрепление и развитие ступней ног;
- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
- упражнения на растяжку.

Названия всех движений условные, данные названия используются для самого преподавателя. Во время занятий движения показываются преподавателем и могут им называться по-другому, соответственно теме занятия и создаваемому образу согласно сюжетно-ролевому сценарию.

3. Разучивание танцевальных движений и композиций.

В **1-м классе** дети изучают танцевальные движения в упрощенной форме:

- "Моталочка" без подскока;
- "Ковырялочка" без подскока;
- различные шаги (фигурная маршировка, шаг с носка, шаг на полупальцах, приставной шаг, галоп и т.д.);
- полуприседания ("Пружинки");
- простейшие "Гармошки".

К движениям и шагам добавляются хлопки и притопы. Из 2-х, 3-х движений строим танцевальные композиции:

- "Носок-каблучок";
- "Русская композиция";
- "Бурятская композиция";
- "Полька";
- "Хоровод".

4. Постановочная работа.

Работа над постановкой небольших танцев:

- Полька "Мишка с куклой";
- Русский танец с ложками;
- Хоровод "Во поле береза...".

Изучение ритмических этюдов и сценических номеров может варьироваться по усмотрению преподавателя и зависит от подготовленности обучающихся.

2 класс

Второй год обучения предполагает дальнейшую работу над постановкой корпуса, рук, ног, головы. Повторение материала 1-го класса и изучение нового. Занятия сохраняют ту же схему проведения, но в более усложненном варианте.

1. Упражнения для ориентации в пространстве.

- поклон;
- ритмическая разминка на середине класса;
- движения под музыку ("Кот и мыши", "Танец-игра");
- упражнения с ускорением ("Танец маленьких утят", "Карусель", "Арам-цам-цам");

- упражнения по кругу, по диагонали, по линиям (шаги, бег, подскоки, галоп, и т.д.).

2. Упражнения для развития координации, гибкости, растяжки (Приложение №1):

- упражнения для развития координации ("Змейка", "Звездочка", "Воротца", "Ручеек");

- упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса;

- упражнения на укрепление мышц позвоночника;

- упражнения на укрепление тазобедренных суставов и мышц ног;

- упражнения на укрепление и развитие ступней ног;

- упражнения на развитие мышц плечевого пояса;

- упражнения на растяжку.

3. Разучивание танцевальных движений и комбинаций.

Во 2-ом классе ведется работа над оттачиванием движений прошлого года и разучиванием нового танцевального материала:

- хлопушки;

- изучение русских народных ходов и движений (хоровод "Речка");

- изучение основных народных бурятских движений ("Ехор").

4. Постановочная работа.

Постановка танца, подготовка сценического номера:

- хоровод "Речка";

- "Русский лирический".

3 класс

В третьем классе ведется работа по закреплению и отработке материала предыдущих годов обучения, занятия сохраняют ту же схему проведения, но в более усложненном варианте. Особое внимание уделяется усложнению изученного материала, вводятся новые упражнения и танцевальные движения, изучаются основные положения и позиции рук и ног, продолжается постановочная работа танца, приобщение к сценической культуре.

1. Упражнения для ориентации в пространстве.

- поклон;

- ритмическая разминка на середине класса;

- партерная гимнастика.

2. Упражнения для развития координации, гибкости, растяжки.

- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;

- упражнения на укрепление позвоночника;

- упражнения на укрепление мышц тазобедренного пояса и ног;

- упражнения на укрепление и развитие ступней ног;

- упражнения на укрепление плечевого пояса;

- упражнения на растяжку.

3. Разучивание танцевальных движений и комбинаций.

В третьем классе отрабатывается техника исполнения движений первого и второго года обучения с усложнением. Движения дополняются подскоками, притопами, более сложными танцевальными движениями рук по позициям.

Вводятся новые танцевальные движения:

- веревочка;
- проходка;
- простые дробы;
- танцевальные шаги;
- присядка.

Составление и отработка более насыщенных и усложненных танцевальных комбинаций:

- "Бурятская комбинация";
- "Цыганская комбинация";
- "Русская комбинация";
- "Украинская комбинация";
- "Вальсовая комбинация".

4. Постановочная работа.

Постановка танца. Подготовка сценического номера.

- "Бурятский танец";
- "Цыганский танец".

4 класс

В четвертом классе продолжается работа по закреплению и отработке материала предыдущих годов обучения, занятия сохраняют ту же схему проведения, но в более усложненном варианте. Особое внимание уделяется усложнению изученного материала, вводятся новые движения и танцевальные упражнения, изучаются основные положения и позиции рук и ног, продолжается постановочная работа танца, приобщение к сценической культуре.

1. Упражнения для ориентации в пространстве.

- поклон;
- ритмическая разминка на середине класса;
- партерная гимнастика;
- упражнения по кругу, по линиям, по диагонали;
- изучение и отработка основных положений и позиций рук и ног.

2. Упражнения для развития координации, гибкости, растяжки.

- упражнения для развития координации;
- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения на укрепление позвоночника;
- упражнения на укрепление мышц тазобедренного пояса и ног;
- упражнение на укрепление и развитие ступней ног;
- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
- упражнения на растяжку.

3. Разучивание танцевальных движений и комбинаций.

В четвертом классе отрабатывается техника исполнения ранее изученных движений

Особое внимание уделяем артистичности исполнения. Вводятся новые танцевальные движения:

- припадание;
- усложненные дроби ("Ключ");
- танцевальные движения с большим количеством подскоков;
- двойная "веревочка".

Составление и отработка более насыщенных и усложненных (групповых, парных, одиночных) танцевальных комбинаций на тему:

- восточный танец;
- фигурный вальс;
- украинский танец;
- современный танец;
- полька;
- хоровод.

4. Постановочная работа.

Постановка танца. Подготовка сценического номера.

- Украинский танец "Гопак".
- Восточный танец.
- Фигурный вальс.

Изучение ритмических этюдов и сценических танцев может варьироваться по усмотрению преподавателя и зависит от подготовки обучающихся.

5 класс

Ведется работа по закреплению и отработке материала предыдущих годов обучения, занятия сохраняют ту же схему проведения, но в более усложненном варианте. Особое внимание уделяется усложнению изученного материала, вводятся новые упражнения и танцевальные движения, отрабатываются основные положения и позиции рук и ног, продолжается постановочная работа танца, приобщение к сценической культуре. Более глубокое знакомство с классификацией танца: классический, народный, современный, бальный, историко-бытовой.

1. Упражнения для ориентации в пространстве:

- поклон;
- ритмическая разминка на середине класса;
- партерная гимнастика;
- упражнения на закрепление основных положений и позиций рук, ног, головы, корпуса;
- упражнения по кругу, по диагонали, по линиям.

2. Упражнения для развития координации, гибкости, растяжки.

- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения на укрепление позвоночника;
- упражнения на укрепление мышц тазобедренного пояса, ног;

- упражнения на укрепление и развитие ступней ног;
- упражнения на укрепление мышц плечевого пояса;
- упражнения на растяжку.

3. Разучивание танцевальных этюдов и комбинаций:

- танец с ложками;
- хлопушки;
- дроби;
- цыганский танец;
- ламбада;
- русский хоровод;
- "Ехор";
- восточный танец.

4. Постановочная работа.

Постановка танца, подготовка сценического номера:

- хоровод "Речка";
- русский лирический;
- бурятский танец;
- украинский танец "Гопак";
- вальс.

Изучение и постановка ритмических этюдов, композиций, комбинаций, танцев и сценических номеров может варьироваться по усмотрению преподавателя, в зависимости от подготовки обучающихся.

VII. Ожидаемые результаты обучения

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:

1. Ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко-тихо).
2. Слышать и отличать в движении сильную долю такта (хлопками, притопами), передавать хлопками простой ритмический рисунок.
3. Самостоятельно начинать движения после вступления.
4. Свободно ориентироваться в пространстве (строить круг, сужать и расширять его, соблюдать расстояние между парами, тройками, строить шеренги, круг в круге, цепочку, хоровод).
5. Исполнять несложные музыкально-ритмические этюды, танцевальные композиции, игры, соблюдая правила постановки корпуса, рук, ног, головы.

К концу 2-го года обучения учащиеся должны уметь:

1. Ориентироваться в пространстве класса, сцены (правая, левая сторона; передний, задний план; центр).
2. Уметь координировать движения в соответствии с характером музыки (ускорять и замедлять темп, выполнять по памяти ходьбу, бег, ритмические рисунки в заданном темпе).
3. Владеть основами хореографических упражнений текущего года обучения.
4. Уметь придумывать танцевальную композицию на заданную тему.

К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь:

1. Ориентироваться в пространстве класса (сцены), освоить сценическую культуру.
2. Владеть основными хореографическими движениями, уметь координировать движения в соответствии с характером музыки.
3. Обладать музыкальными навыками и понятиями такими как темп (быстрый, медленный, умеренный), определять начало и конец музыкальной фразы.
4. Уметь придумывать танцевальную композицию на заданную тему.
5. Исполнять 1-2 танца.

К концу четвертого года обучения учащиеся должны уметь:

1. Ориентироваться в пространстве класса (сцены).
2. Освоить сценическую культуру.
3. Владеть основными хореографическими движениями и понятиями этого года.
4. Уметь координировать движения в соответствии с характером музыки.
5. Обладать музыкальными понятиями: темп (медленный, быстрый, умеренный).
6. Определять начало и конец музыкальной фразы.
7. Определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.
8. Знать основные положения и позиции рук и ног в хореографии.
9. Иметь представление о классификации танца: классический, бальный, народный, историко-бытовой.
10. Уметь составить танцевальную композицию на заданную тему.
11. Исполнять 2-3 танца.

К концу пятого года обучения учащиеся должны уметь:

- ориентироваться в пространстве класса (сцены);
- освоить сценическую культуру;
- владеть основными хореографическими движениями и терминами;
- уметь координировать движения в соответствии с характером музыки;
- полностью освоить понятия: темп, ритм, размер в музыке;
- определять начало и конец музыкальных фраз;
- самостоятельно составить танцевальную комбинацию на заданную тему;
- исполнять 3-5 танцев.

У.Список литературы

1. Алексеева Л.Н. Танцы для детей. – М.: Изд. «Сов. Россия», 1982.
2. Василенко К.Е. Украинский народный танец. – М.: Изд. «Искусство», 1981.
3. Вихарева Г.Ф. "Веселинка". Методическое пособие. – Изд.: "Детство-Пресс", 2012.
4. Жорницкая М.Я. Танцы народов севера. М.: Изд.: «Советская Россия», 1988.
5. Захаров В.М. Радуга русского танца. М.; изд. «Советская Россия», 1986.
6. Затымина Т.А. , Стрепетова Л.В. "Музыкальная ритмика". Учебно-методическое пособие - 2-е изд., исправ., допол. – М.: Изд. "Планета", 2013.
7. Каплунова И.М., Новоскольцева И.А. "Праздник каждый день". Программа для музыкальных руководителей. – СПб.: Изд. "Композитор", 1999.
8. Каплунова И.Н., Новоскольцева И.А., Алексеева И.В. "Тот-топ, каблучок". Метод. пособие. – СПб.: Изд. "Композитор", 2000.
9. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: в двух частях. – Учеб. – метод. пособие. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.
10. Резникова З.П. Вечный огонь. Танцы для детей. – М.: Изд. «Сов. Россия», 1971.
11. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. – М.: Изд. «Сов. Россия», 1981.
12. Суна Х. Латышский народный танец. – М.: Изд. «Искусство», 1988.
13. Сюткина О.В., Синицина Н.В. Педагогические аспекты преподавания межпредметного курса "Игровой стретчинг" на основе малых форм фольклора: потешек, пестушек, прибауток и небылиц. Учеб. – метод. пособие. – Киров, 2012.
14. Сборник народных танцев. Состав. Степанова Л.Г. М.: Изд. «Сов. Россия», 1970.
15. Ткаченко Т.С. Вьетнамская народная хореография. – М.: Изд. «Искусство», 1985.
16. Туганкова О.В. Бальный танец в клубе. – метод. пособие. – М. 1988.
17. Хаустов В.В. Журнал " Игротанец" + DVD №1 (01). – Курган, 2013.

18. Хаустов В.В. Электронное периодическое издание на DVD "Танцкейс. Танцы для праздника" № 1 (17). – Курган, 2013.
19. Хаустов В.В. Электронное периодическое издание на DVD "Танцкейс. Танцы для праздника" № 2 (18). – Курган, 2013.
20. Хаустов В.В. Электронное периодическое издание на CD "Звуки праздника" № 1 (32). – Курган, 2013.
21. Хаустов В.В. Электронное периодическое издание на CD "Звуки праздника" № 2 (33). – Курган, 2013.
22. Чурко Ю.М. Белорусский народный танец. – М.: Изд. «Искусство», 1991.

Приложение 1

Примеры упражнений:

Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка. Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста.

1. «Просыпаемся».

Движение выполняется на основе потягиваний. Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

2. «Зёрнышко».

Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

3. Поза «Индеец», в которой дети находятся между выполнением упражнений. Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождём индейцев с гордой осанкой и всё время за ней следить (азы хореографии).

4. «Ходьба».

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.

5. «Птица».

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и. п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и. п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.

6. «Грустный медвежонок».

Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить

ладонью стопы с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

7. «Бабочка».

Усиливает внутрисуставное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

8. «Веточка».

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. И. п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и. п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

9. «Носорог».

Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой.

10. «Шлагбаум».

Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть, руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

11. «Велосипед».

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения. И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.

12. «Кошка».

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. И. п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

13. «Зайчик».

Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

14. «Слонёнок».

Встать на колени, руки сзади сцеплены в замок, медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться.

16. «Удав».

Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону.

18. «Страус».

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.

19. «Кобра».

Польза: Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную ёмкость лёгких. Подготовка тела: лягте на живот и расслабьтесь. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз, руки прижмите к грудной клетке так, чтобы локти были направлены вверх. Ноги вместе, носки вытянуты. Лоб упирается в коврик.

Теперь начнём: Медленно поднимайте голову (задержитесь на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвите грудь от пола (задержитесь на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнитесь назад (задержитесь на 5 секунд). Отдых: Медленно опустите грудь и голову, касаясь лбом пола. Поверните голову набок и положите щекой на пол. Опустите руки вдоль туловища, расслабьте ноги (при этом пятки разойдутся в стороны). Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Время: Повторите один - два раза. Удерживайте позу каждый раз от 15 до 30 секунд. Как только вы достигнете мастерства и лёгкости выполнения упражнения, можете полностью прогибаться назад, не делая пауз.

Примечания: Не совершайте движения вверх рывками. Старайтесь, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы спины, а руки служили главным образом лишь для поддержки.

Варианты: Более сложный вариант заключается в том, что вы выпрямляете руки и сгибаете ноги в коленях, чтобы носки ног были направлены прямо к голове.

20. «Кузнечик».

Подготовка Тела: Лягте на живот, ноги вытянуты вместе. Поместите кисти рук под бёдра ладонями вверх. Теперь продвиньте локти под живот и прижмите подбородок к полу.

Теперь начнём: Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой. Отдых: Поверните голову на бок, положив щеку на коврик. Вытащите руки из-под туловища, расслабьте ноги, чтобы пятки разошлись в стороны. Закройте глаза и спокойно отдохните в течение некоторого времени. Время: Удерживайте каждую ногу от 10 до 20 секунд. Повторите 2 раза.

Примечания: Не поднимайте ноги слишком высоко, иначе ваше тело будет заваливаться на один бок.

Варианты: Дети более старшего возраста могут попытаться поднять обе ноги одновременно и удерживать их от 5 до 15 секунд. При первом подъёме обеих ног поднимайте их лишь чуть-чуть. Когда ваши мышцы спины станут крепче, можете поднимать их выше и удерживать позу дольше. Польза: Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.

21. «Лук».

Подготовка Тела: Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Лбом упритесь в коврик. Руки держите выпрямленными и не сгибайте их в локтях. Расслабьте тело. Теперь начнём: Медленно и непринуждённо отрывайте бёдра от пола. Плечи держите расслабленными. Теперь начните поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение.

Отдых: Отпустите лодыжки ног, чтобы они легли на пол. Голову положите на бок, щекой на коврик. Руки положите вдоль туловища, ноги врозь. Закройте глаза и спокойно отдохните некоторое время. Время: Повторите один-два раза. Каждый раз удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Она соединяет в себе пользу от поз Кобры и Кузнечика.

22. «Свернутый лист».

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе. Вытяните руки вверх так, чтобы голова оказалась между рук. Садитесь, вытягивая руки вверх к небу. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд.

Теперь начнём: Очень медленно наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь коленей. Старайтесь выполнять наклон за счёт сгибания в тазобедренных суставах, а не за счёт сгибания в пояснице. Если не трудно, ухватитесь за лодыжки или даже за пальцы ног. Локти слегка согните, ноги в коленях не сгибайте. Отдых: Вернитесь в сидячее положение, а затем опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведены. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Удерживайте эту позу от 20 секунд до одной минуты.

Примечания: Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались, а пальцы ног были обращены вверх, чтобы вызвать дополнительное растяжение задних мышц ног. Не перенапрягайтесь. Просто позвольте телу спокойно сложиться пополам.

23. «Свеча».

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

Теперь начнём: Опираясь на ладони, подтяните колени к груди. Выпрямляйте ноги и поднимайте туловище до тех пор, пока вытянутые ноги не будут параллельны полу. Положите ладони рук на поясницу, чтобы удерживать равновесие, затем медленно поднимайте ноги, чтобы они стали перпендикулярными полу.

Отдых: Для того чтобы выйти из позы Свечи, согните ноги, чтобы колени приблизились к груди. Положите руки на пол ладонями вниз и опустите на пол поясницу, а затем и ноги. После того, как ноги будут на полу, расслабьте их так, чтобы носки разошлись в стороны. Один-два раза поверните голову из стороны в сторону. Поверните кисти ладонями вверх. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Выполняйте Свечу только один раз около 30 секунд и постепенно доведите до 3-х минут. Варианты: Дети старшего возраста при входе в позу и при выходе из неё могут держать ноги полностью выпрямленными. Через некоторое время, когда вы сможете легко выполнять Свечу в течение предписанного времени, можно осторожно убрать сначала одну руку с поясницы, а затем другую и поместить вытянутые руки с боков или спереди вдоль туловища и бёдер. Получится Стойка на плечах без поддержки. Польза: Свеча помогает тонизировать щитовидные железы, расположенные на шее. Они отвечают за общее здоровье всего тела. Перевернутое положение улучшает кровообращение в головном мозге и в верхней части лёгких. Оно противодействует также влиянию гравитационных сил на ноги и внутренние органы тела.

24. «Рыба».

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки прижмите к бокам.

Теперь начнём: Опираясь на локти, поднимите голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнитесь назад, разворачивая грудь, и поместите макушку головы на пол. Придвиньте голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад. Расслабьте плечи и мышцы рта, сохранив улыбку на губах. Медленно и глубоко дышите через нос.

Отдых: Для выхода из позы Рыбы захватите руками боковую часть бёдер и, опираясь на локти, на вдохе снимите давление головы на коврик и садитесь, а на выдохе опустите туловище на пол. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону, слегка подвигайте плечами вверх и вниз и положите голову так, чтобы центр затылка касался пола. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Слегка разведите ноги. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Повторите один-два раза от 15 до 25 секунд. Примечания: Всегда сопровождайте Стойку на плечах позой Рыбы, поскольку они дополняют друг друга влиянием на тело. Для того чтобы помочь ребёнку прогнуться назад и не перенапрягаться, выходя из позы, дети старшего возраста или родители могут поддерживать спину упражняющегося в межлопаточной области.

Польза: Поза Рыбы увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.

25. «Дерево».

Подготовка Тела: Это поза равновесия, поэтому станьте прямо, поставив ноги вместе, руки прижмите к туловищу.

Теперь начнём: Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса). Затем поднимите руки, приняв одно из следующих трёх положений, показанных на рисунке. Завершите упражнение, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое с другой ногой.

Отдых: Медленно опустите руки и ноги и примите удобное положение.

Время: Удерживайте позу на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

Примечания: Старайтесь удерживать позу и не прыгать. Сосредоточьте взгляд на одной точке. Это поможет вам сохранить неподвижное состояние. Если вы достаточно уверены в своей устойчивости, попробуйте закрыть глаза, и посмотрите, сохранится равновесие или нет. Польза: Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

26. «Лодочка».

Подготовка Тела: Лягте на живот. Ноги держите вместе. Руки положите за спину, захватив запястья или локти - то, что вам удобнее. Подбородок упирается в коврик.

Теперь начнём: Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос.

Отдых: Медленно выходите из позы. Разъедините руки. Поверните голову на бок, щекой касаясь коврика. Пятки ног разведите в стороны. Закройте глаза и немного отдохните.

Время: Выполните Лодочку 2 раза, каждый раз удерживая от 10 до 30 секунд.

Примечания: Не выполняйте упражнение рывком и не выходите из него слишком быстро. Прогибайтесь назад настолько, насколько это удобно, чтобы не было перенапряжения мышц тела во время удержания позы.

Варианты: Вытяните руки над головой (голова находится почти между рук), сцепив большие пальцы рук, друг с другом и смотрите на них.

Польза: Лодочка укрепляет мышцы живота, улучшает работу органов пищеварения.

27. «Морская ракушка».

Подготовка Тела: Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами.

Теперь начнём: Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодиц от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи.

Время: Выполняйте Морскую ракушку от 30 до 60 секунд.

Примечания: Обращайте внимание на то, чтобы ягодицы не отрывались от пола. Не пытайтесь резко, рывком наклониться вперёд как можно больше. Позвольте, чтобы лишь один ваш собственный вес помогал со временем расслабить мышцы тела, и вы могли бы приблизить голову к полу.

Польза: Морская ракушка растягивает мышцы спины и позвоночника, увеличивая гибкость тела. Эта поза улучшает также пищеварение и выделительные функции организма.

Приложение 2

Русские народные игры

«Ручеек»

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль «весеннего ручья». Все поют:

Разливался родник ключевой,

Белый, снеговой:

*По чистым полям,
По синим морям,
По мхам, по болотам,
По зелёным колодам.
Царь едет жениться,
Царевна велит воротиться:
Сама к тебе буду,
Летом – в карете,
Зимою – в возочке,
Весной – в челночочке!*

Затем боком стараются перепрыгнуть «ручей», не коснувшись «воды». Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснулся «воды», из игры выбывает.

«Золотые ворота»

В бесчисленных разновидностях и вариантах эта игра существует едва ли не у всех народов. У русских наиболее распространены приведенные ниже разновидности. Играют от 6-ти человек, чаще дошкольники, младшие школьники, а иногда и подростки, юноши, молодежь.

Выбирают двух игроков посильнее. Те отходят немного в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто «луной» («месяцем»). Выбравшие себе роли луны и солнца становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». Часто при этом поют любимые участниками песни. Когда через «ворота» проходит последний из идущих, они «закрываются»: опускаются поднятые руки, и последний оказывается между ними. Задержанного спрашивают тихонько, на чью сторону он хотел бы стать: позади «луны» или «солнца». Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через «ворота», и снова последний попадает в группу «луны» или «солнца». Когда все распределены, группы устраивают перетягивание, взявшись за руки или с помощью веревки, палки и т. д.

Разновидность этой игры (ставшая в последние десятилетия более распространенной, чем описанная выше) заключается в том, что идущие через «ворота» не поют, зато игроки, изображающие «ворота», говорят речитативом:

*Золотые ворота
Пропускают не всегда:
Первый раз прощается,
Второй – запрещается,
А на третий раз
Не пропустим вас!*

«Ворота» закрываются при последнем слове и ловят того, кто оказался в них. Чтобы не быть пойманными, идущие невольно ускоряют шаг, иногда переходят на бег, а ловящие, в свою очередь, меняют скорость речитатива. Игра становится более подвижной и веселой. Заканчивается также перетягиванием.

Другая разновидность состоит в том, что «ворот» – двое. Игроки, изображающие их, произносят стишок одновременно (в лад). Пойманные не выбирают, куда встать, а сразу включаются в команду поймавших их «ворот». Изображающие ворота соревнуются в том, кто больше поймает игроков. Соревнование завершается перетягиванием. Игроку, который должен пройти через «ворота», нельзя останавливаться перед ними (из-за боязни, что они закроются). Остановившегося считают пойманным. Идущим или бегущим нельзя расцеплять руки, надо держаться за руку хотя бы с одним игроком. Кто бежит, ни с кем не держась за руки, считается пойманным. Опускать руки («закрывать ворота») можно только на последнее слово речитатива.

Музыкальная игра «Лавата»

Танцующие становятся в круг лицом к центру. В середину круга выходит ведущий, который показывает различные движения: например, указывает стоящим в кругу, что нужно двигаться простым шагом или галопом, положить руки на плечи впереди стоящего или взяться за руки, вертеться, держась за уши, голову, одежду и т.п. Показ новых движений должен совпадать с началом песни.

«Чиж»

Участников игры в кругу должно быть четное количество. Все заранее делятся на пары. Еще один участник стоит в центре круга. Он - "чиж". Участники идут по кругу, один в затылок другому. По ходу песни участники и "чиж" показывают, какой у чирика хохолочек (ладонь над головой), как он летает (руками показывают порхание крылышками), как он кивал ножкой (прыгаем на одной ножке, вторую держа перед собой, согнутой в колене).

По дубочку постучишь -

Вылетает сизый чиж

У чижа, у чирика

Хохолочек рыженький

Чирик по полю летал,

Правой ножкой все кивал

Чиж, чиж, не зевай,

Себе пару выбирай!

На последних словах все должны поменяться парами, а "чиж" - найти себе пару. Не нашедший пару становится новым чижом.

Приложение 3

Механизм оценки получаемых результатов

Критерий	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)
<p>1. Музыкальность и ритм – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.</p> <p>Оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе</p>	<p>Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.</p>	<p>Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.</p>	<p>Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.</p>

самостоятельного исполнения – без показа педагога).			
<p>2. Эмоциональность - Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.</p>	<p>Дети эмоциональны, подпевают во время движений, мимика богата и выразительна.</p>		<p>Ребенок неэмоционален, мимика - бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не интересует.</p>
<p>3. Артистизм (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность, фантазию и чувства меры. В хореографии артистизм - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> способность к восприятию танцевальных композиций в целом; <input type="checkbox"/> способность воспринимать и откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы; <input type="checkbox"/> способность выразить пластикой движений настроения, заложенные в музыке. 	<p>Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики. Выступают спокойно и уверенно, эмоционально заразительно.</p>		<p>Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или замедляют движения), - что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.</p>

Специальные хореографические данные – (Выводится средний балл по всем измерениям)			
Шаг (При вертикальном положении корпуса):	Нога свободно поднимается на любую высоту выше 90 ⁰	Поднимание ноги на 90 ⁰ свободно, без напряжения.	Поднимание ноги ниже 90 ⁰
Прыжок (Во время прыжка с натянутыми стопами):	Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы.	Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы.	Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы, при этом стопы не вытягиваются во время прыжка.
Подъем (В положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол): Гибкость (Наклон вперед из положения сидя, стоя). Выворотность в бедре (Упражнение «Лягушка»).	Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы. Ладонки ребенка полностью ставит на пол. Колени свободно лежат на полу.	Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы. Достает до пола кончиками пальцев. Достает до пола кончиками пальцев. Расстояние от пола до коленей не более 10 см.	Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы. Не касается пола руками. Расстояние от пола до коленей не более 10 см.

Начало занятий сентябрь

Фамилия имя ученика	Год обучения	Результаты			
		август	декабрь	апрель	экзамен
Критерии:					
- музыкальность и ритм					
- эмоциональность					
- артистизм					
Сценические данные:					
- выворотность в бедре					
- гибкость					
- шаг					
- подъем					
- прыжок					
Сцен деятельность					
Учет посещаемости					

