

Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кирилловская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Г. Обухова»

«ПРИНЯТО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Педагогический
совет
Протокол № 1
от «27» августа 2021
г.



Директор БОУ
«Кирилловская СШ»
/В. В. Архипова/
Приказ № 85/1
от «27» августа 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Художественной направленности

«Ритмика и танец»

(срок реализации - 4 года, возраст детей - 6-11 лет)

Автор-составитель:
Разживина Н.А, педагог
дополнительного
образования

г. Кириллов,
2020 год

Пояснительная записка

Настоящие Правила программы «Ритмика и танец» разработаны в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196;
- Постановлении главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с последующими изменениями);

Ритмика (от греч. порядок движения) - это ритмические движения под музыку, именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец - это средство воспитания и развития личности ребенка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка. делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений. Устраняют такие физические недостатки как, сутулость, косолапость, искривление позвоночника.

Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к

творчеству, улучшает состояние здоровья.

Программа " Ритмика и танец" направлена на воспитание у каждого ребенка эстетических, физических, нравственных и умственных качеств.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Развить музыкально-ритмические, двигательно-танцевальные и творческие способности детей 6-11 лет.

Данная цель реализуется через решение следующих **задач:**

1. Развитие музыкальности.

- развить способность чувствовать настроение и характер музыки;
- развитие чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие точности координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения движений под музыку:

- привитие основных навыков слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание;
- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации.

4. Развитие и тренировка психических процессов.

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, памяти.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

- воспитание таких качеств, как, целеустремленность, собранность, работоспособность, коллективизм;
- воспитание умения сопереживать другому;
- воспитание поведения (умения вести себя) вести себя в группе во время движения;
- воспитание чувства такта.

6. Укрепления здоровья детей.

- укрепление иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 6 - 11 лет, количественный состав участников до 30 человек.

Срок реализации программы: 4 года.

Продолжительность одного занятия: 2 учебных часа в неделю.

Форма занятий очная. Традиционная форма организации образовательного процесса.

Форма обучения:

- учебное занятие;
- учебно-игровые мероприятия;
- открытые уроки;
- концертные выступления.

Содержание программы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал обширен и основное его содержание составляют

упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

Раздел 1. "Основы музыкальной грамоты".

Главная цель - научить ребенка слушать и слышать музыку, и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, в движениях под музыку, в исполнительской деятельности. Учащиеся усваивают понятия "счет", "ритм", "размер". Узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают навыками различения понятий: "вступление", "основная часть", "тема", что позволяет ребенку вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Раздел 2. " Упражнения на ориентировку в пространстве".

Основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе детей. Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем помогает ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

Раздел 3. " Танцевальные движения"

Является основой данной программы и подготавливает ребенка к последующим большим выступлениям на сцене. В ритмике основу составляют современные детские композиции, а так же используются элементы народных плясок, хороводов.

Раздел 4. "Партерная гимнастика".

Тренаж важен для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости). Оказывает положительное влияние на развитие

психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени). Развивает музыкальные качества. Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения. Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Раздел 5. "Актерское мастерство"

Помогает включить в работу физический, эмоциональный, интеллектуальный аппарат ученика. Помогает снять психологические зажимы, которые не позволяют ребёнку раскрыться в полной мере и свободно чувствовать себя на сцене. Предмет формирует определенные актерские, исполнительские знания, умения и навыки. Главный вид деятельности - игра. Детские игры не просто приносят удовольствие, но и подготавливают ребенка к взрослой жизни в социуме, воспитывают, развивают и обучают.

Раздел 6. "Музыкально-ритмические игры"

Данный раздел включает важные задачи для полноценного развития ребенка. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формированию навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми. Активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

Раздел 7. "Силовая тренировка"

Быть сильным и отражать это в танце — колоссальная работа над собой, чем раньше ее начать, тем быстрее будет результат. Занимаясь танцами с элементами силовых нагрузок, дети укрепляют организм, а также:

- увеличивают мышечную силу и выносливость;
- защищают мышцы и суставы от травм;
- укрепляют кости;
- повышают метаболизм;
- сохраняют нормальный вес;
- повышают самооценку.

Раздел 8. " Постановочная работа"

Поставленная танцевальная композиция, как правило, становится своеобразным итогом работы хореографа с детьми. Танец демонстрирует все навыки, которые ребята получили за определенный период работы, а родители могут увидеть мастерство своих детей. Они замечают координацию, пластичность, артистизм, слаженную работу коллектива.

Планируемые результаты.

Ученики должны иметь следующие знания и умения:

- Определить характер музыки словами (грустная, веселая, спокойная, плавная и т.д.);
- знать различия " народной" и "классической" музыки;
- уметь грамотно исполнять движения;
- начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- уметь держать корпус, голову, руки;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения;
- знать названия шагов и уметь их исполнить (на п/п, приставной, переменный, галоп, полька);
- уметь ориентироваться на сценической площадке;

- уметь замечать свои ошибки и ошибки других учеников, и уметь их исправить).

Календарный график занятий.

Продолжительность учебных занятий по четвертям

	Начало четверти	Окончание четверти	Продолжительность (количество учебных недель)
1 четверть	01.09.2020	23.10.2020	(39 дней)
2 четверть	02.11.2020	29.12.2020	(41 день)
3 четверть	12.01.2021	19.03.2021	(47 дней)
4 четверть	29.03.2021	28.05.2021	(40 дней)

Всего: 167 дней.

Продолжительность каникул в течение учебного года

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
Осенние	24.10.2020	01.11.2020	9 дней
Зимние	30.01.2020	11.01.2021	12 дней
Весенние	20.03.2021	28.03.2021	9 дней

Всего: 30 дней

Летние каникулы с 29.05.2021.

Учебный план

№	Тема	1кл	2кл	3кл	4кл
1.	«Вводное занятие».	1	1	1	1
2.	«Основы музыкальной грамоты».	4	4	-	-

3.	«Упражнения на ориентировку в пространстве».	4	4	4	4
4.	«Танцевальные движения».	25	25	30	30
5.	«Партерная гимнастика».	14	10	6	3
6.	«Музыкально-ритмические игры».	10	10	5	-
7.	«Актерское мастерство».	-	4	4	4
8.	«Силовая тренировка».	-	-	-	7
9.	«Постановочная работа»	10	10	18	19
10.	Всего часов в год	68	68	68	68

Формы аттестации

Промежуточная аттестация – 1 раз в год в форме концертных выступлений, открытых уроков.

Оценочные материалы.

Текущий контроль (оценка усвоения осваиваемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме концерта.

Оценивание результатов: безотметочное.

Примерные требования к контрольным урокам.

За время обучения учащиеся должны обрести ряд практических навыков:

1. Уметь выполнять комплекс упражнений.
2. Уметь сознательно управлять своими движениями.
3. Владеть упражнениями на развитие музыкальности и метроритма.
4. Уметь координировать движения.
5. Владеть в хорошей степени изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

Методические материалы.

Режим занятий:

со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

Формы занятий:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.
- практические занятия, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.
- занятие-постановка, репетиция - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.
- заключительное занятие, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.
- выездное занятие – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

На занятиях по сольному исполнению используются следующие методы обучения:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- репродуктивный;

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

Каждое занятие строится по схеме:

- партерная гимнастика;
- экзерсис на середине;
- разучивание новых элементов и комбинаций;
- повторение пройденного материала;
- анализ занятия;
- задание на дом.

Тематическое планирование

1-й год обучения.

Раздел. Тема занятия.	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Беседа о танце. Инструктаж по технике безопасности.	1	0.5	0.5
Раздел 1.			
Тема: "Основы музыкальной грамоты" - хар-р музыки; - динам. оттенки; - муз.размер; - темп; - понятие "вступление", "счет".	4	1	3
Раздел 2.			
Тема: "Упражнения на ориентировку в пространстве" -нумерация точек; - линия; - шеренга; - колонна; - круг.	4	0,5	3,5
Раздел 3.			
Тема: "Танцевальные движения" -поклон; - шаги; - прыжки; - работа рук, позиции ног; - движения головы, корпуса; - музыкально-ритмические упражнения	25		25

(притопы, хлопки и т.д); - упражнения в диагонали. Раздел 4. Тема: "Партерная гимнастика" - упражнения лежа на полу для развития мышц ног, спины, рук, гибкости. Раздел 5. Тема: "Актерское мастерство" (Упражнения по выбору педагога). Раздел 6. Тема: "Музыкально-ритмические игры" (по выбору педагога). Раздел 7. Тема: Постановочная работа - этюды; - комбинации; - миниатюры; - танцы; - репетиционная работа. Всего:	14 10 10 68		14 10 10 68
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------

2- ой год обучения.

Раздел. Тема занятия.	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Беседа о танце. Правила поведения на уроке. Инструктаж по технике безопасности. Раздел 1.	1	0,5	0,5

<p>Тема: "Основы музыкальной грамоты"</p> <ul style="list-style-type: none"> - хар-р музыки (торжественный, величественный, игривый, шуточный, задумчивый, сдержанный); - муз. размер - 3/4, 6/8; - жанры в музыке (песня, танец, марш); - понятие "затакт", "слабая доля"; - знакомство с куплетной формой. 	4	0,5	3,5
<p>Раздел 2.</p>	4		4
<p>Тема: "Упражнения на ориентировку в пространстве"</p> <ul style="list-style-type: none"> -диагональ; - круг; - два круга; 	25		25
<p>Раздел 3.</p>			
<p>Тема: "Танцевальные движения"</p> <ul style="list-style-type: none"> -поклон; - шаги (на высоких п/п, на п/п с высоко поднятым коленом вперед, переменный, приставной с приступанием, приставной с притопом); - бег (на месте, в повороте 1/4, "жете" на месте и с продвижением вперед с выносом ног) - прыжки (в повороте на 1/4, разножка); - работа рук (1-я, 2-я, 3-я. Позиции ног (2-я свободная, 3-я свободная); - движения головы, корпуса; - Приседания (п/приседания, п/приседания с 			

каблучком.			
- музыкально-ритмические упражнения (притопы, хлопки, хлопки в парах, удары стопой в сочетании с хлопками и т.д);	10		10
- упражнения в диагонали (па галопа- прямой, боковой).	4		4
Раздел 4.			
Тема: "Партерная гимнастика"			
- упражнения лежа на полу для развития мышц ног, спины, рук, гибкости.	10		10
Раздел 5.			
Тема: "Актерское мастерство"	10		10
(Упражнения по выбору педагога).			
Раздел 6.			
Тема: "Музыкально-ритмические игры"			
(по выбору педагога).			
Раздел 7.	68		
Тема: «Постановочная работа»			
- этюды;			
- комбинации;			
- миниатюры;			
- танцы;			
- репетиционная работа.			
Всего:			

3-ий год обучения.

Раздел. Тема занятия.	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Беседа о танце. Инструктаж по технике безопасности.	1	0,5	0,5
Раздел 1.			
Тема: "Упражнения на ориентировку в пространстве"	4		4
- "улитка"; - "змейка"; - "звездочка".	30		30
Раздел 2.			
Тема: "Танцевальные движения"			
- шаги (маршевый, сценический, на п/п, хороводный, с ударом, приставной с plie, с притопом назад и вперед.); - прыжки (на месте по 6 позиции, в повороте на 1/2, " поджатый".); - бег (сценический, на п/п, "лошадки".); - работа рук, позиции ног; - движения головы, корпуса; - музыкально-ритмические упражнения (притопы, хлопки и т.д); - упражнения в диагонали.	6		6
Раздел 4.			
Тема: "Партерная гимнастика"	4		4
- упражнения лежа на полу для развития мышц ног, спины, рук, гибкости.			
Раздел 5.	5		5

<p>Тема: "Актерское мастерство" (Упражнения по выбору педагога).</p> <p style="text-align: center;">Раздел 6.</p> <p>Тема: "Музыкально-ритмические игры" (по выбору педагога).</p> <p style="text-align: center;">Раздел 7.</p> <p>Тема: «Постановочная работа»</p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды; - комбинации; - миниатюры; - танцы; - репетиционная работа. <p>Всего:</p>	18		18
	68ч		

4-ый год обучения.

Раздел. Тема занятия.	Всего	Теория	Практика
<p>Вводное занятие. Беседа о танце.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p style="text-align: center;">Раздел 1.</p> <p>Тема: "Упражнения на ориентировку в пространстве"</p> <ul style="list-style-type: none"> - "улитка"; - "змейка"; - сужение и расширение круга; - "восьмерка"; 	1	0,5	0,5
	4		4

<ul style="list-style-type: none"> - " плетень" - "прочес"("расческа") - перестроение из круга в линию. 	30		30
<p style="text-align: center;">Раздел 2.</p> <p>Тема: "Танцевальные движения"</p> <p>Движения в русском народном танце:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон; - гармошка; - елочка; - моталочка; - ковырялочка с притопом; - вращения на месте; - дв-я в диагонали. - шаги (маршевый, с пяточки, на высоких п/п с поджатой назад, на п/п с коленом вперед, хороводный, приставной с plie, с притопом в продвижении назад и вперед.); - прыжки на месте по 6 позиции, в повороте 1/4, в повороте 1/2, "разножка", "поджатый".); - работа рук, позиции ног; - движения головы, корпуса; - музыкально-ритмические упражнения (притопы, хлопki простые, в ритмическом рисунке, в парах, с ударами стопой и т.д); - упражнения в диагонали. 	3		3
<p style="text-align: center;">Раздел 4.</p> <p>Тема: "Партерная гимнастика"</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения лежа на полу для развития 	4		4

<p>мышц ног, спины, рук, гибкости.</p> <p style="text-align: center;">Раздел 5.</p> <p>Тема: "Актерское мастерство" (Упражнения по выбору педагога).</p>	7		7
<p style="text-align: center;">Раздел 6.</p> <p>Тема: "Силовая тренировка".</p> <p>Упражнения на развитие силы ног, рук, выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> - силовые кроссы; - силовые упражнения в планке; - силовые упражнения в диагонали. 	19		19
<p style="text-align: center;">Раздел 7.</p> <p>Тема: «Постановочная работа»</p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды; - комбинации; - миниатюры; - танцы; - репетиционная работа. 	68 ч.		
ВСЕГО:			

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом зале. Так же имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и

подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, сценических костюмов и реквизита.

Оборудование, необходимое для проведения занятий:

- Гимнастические коврики;
- спортивный (гимнастический) инвентарь.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер(ноутбук);
- аудиоколонки;
- мультимедийный проектор и экран;
- аудио и видеозаписи.
- Демонстрационный, наглядный иллюстрированный материал:

Требования к внешнему виду обучающихся:

- тренировочная одежда (гимнастический купальник, футболка, трико, шорты, юбка);
- специальная танцевальная обувь (балетки, джазовки, туфли).

Занятия проводятся в оборудованном хореографическом зале.

Упражнения, задания, игры по актерскому мастерству.**«Ай да я!»**

Сидя в полукруге, дети по порядку ведут счёт, начиная с 1, но пропуская число 3, а далее все числа, которые делятся или оканчиваются на 3 (13, 23 и т.д.), вместо них говорят: «Ай да я!» Кто ошибся - выбывает. Можно провести соревнования между двумя командами.

«Ходьба с изменениями»

Дети встают в затылок друг другу. По команде - «раз» колонна движется по залу в том направлении, как стоят. По команде - «два» движение меняется на обратное направление, «три» — повернуться на 360 градусов и продолжать движение, «четыре» - скакать на одной ноге. Кто ошибся - выбывает.

«Кто сзади?»

Один ученик стоит спиной к остальным с закрытыми глазами. Другой подходит сзади к водящему, называет его имя и тихо садится. Голос можно изменять. Водящий должен угадать, кто к нему подходил.

"Изобрази птицу или животное" Каждый ребенок задумает, в какое животное или птицу он хочет превратиться, и показывает в виде пантомимы. Другие угадывают: кто это? Первое условие - верить в превращение. Не улыбаться во время показа!

"Встреча двух детёнышей двух разных животных" Представить себе, что детёныши двух разных животных первый раз вышли на прогулку и встретились. Они ещё не знают, с кем произошла встреча, поэтому стараются узнать друг о друге всё: кто он, где живёт, чем питается, кого опасается и т.д. Прежде чем войти в образ, нужно продумать все эти вопросы.

«Животные во дворе»

Сначала нужно вспомнить, какие домашние животные обитают на деревенском

дворе... У них у всех разные характеры. Даже животные одного вида этим отличаются друг от друга. Каждый ребенок получает карточку, где написано, кого он будет изображать, а остальные отгадывают, что это за животное, и определяют его характер.

Карточки: надменный индюк, трусливый кролик, голодный поросёнок, злобный гусь, красавец павлин, бодливый козёл, рассерженный петух, ленивый кот, крикливый щенок, наглая ворона, юркий воробей и т.д.

«Картина»

Представить, что сцена - это чистый лист бумаги. Детям нужно нарисовать картину на заданную тему. Перед тем, как выйти на сцену, нужно решить, кто он и что будет делать. Когда один из учеников примет им задуманную позу, то другие должны угадать, что он делает. Можно изображать и неодушевлённые предметы: камень, дерево и т.д. Условие; нельзя повторяться.

Темы: «На речке летом», «В лесу», «На спортивной площадке», «В огороде», «В городском парке».

«Театр-экспромт»

Выбирается короткая сказка или история, где действие происходит в одном месте, и прочитывается вслух один-два раза. Распределяются роли, и исполнители приглашаются на сцену. Диктор (рассказчик) произносит текст, несущий информацию о действиях героев, «актёры» появляются из-за кулис и последовательно исполняют всё, о чём говорится. Читать нужно чётко, делая паузы достаточные для выполнения действий. Прямая речь тоже идёт от рассказчика.

Это очень эмоциональное по характеру и простое для ребят задание, которое подводит их к работе над драматургией произведения, её законами и в итоге - постановке спектакля.

«Животные в цирке»

На занятиях готовится много номеров с «дрессированными животными».

Сначала решается, какие это будут номера. Затем назначаются ответственные дрессировщики, «отбираются» движения, которые будут выполняться «зверями», и определяется их очерёдность в номере.

Что же могут делать животные? (каждому даётся имя):

«Собачки» - отзываться на кличку, танцевать, кружиться, переворачиваться боком, ходить на задних лапах, положив передние на плечи другой, играть в чехарду, решать задачки.

«Обезьяны» - визжать, дурачиться, почёсываться, водить хоровод, пародировать - как ребята ведут себя в столовой, на перемене, прыгать через скакалку, хлопать, сидя на полу, подпрыгивать на ягодицах.

«Медведи» - кувыркаться, танцевать в парах, боксировать, играть с мячом, приносить ту или иную вещь.

«Кошки» - умываться, потягиваться, играть с клубочком, ходить на задних лапах, переворачиваться боком, ходить между ног дрессировщика, крутить обруч.

«Тигры» - вставать на задние лапы, рычать, драться, прыгать через палку и друг друга, прыгать через обруч, отбивать мяч.

«Морские котики» - ползать, опираясь на передние лапы, кланяться, играть с воздушным шариком, переворачиваться боком.

«Зайчики» - прыгать, барабанить, играть в чехарду, прыгать с поворотами.

«Попугай» - кланяться, бегать по жёрдочке боком, переговариваться, решать задачки, отвечать на вопросы.

«Войди в образ»

Нужно пройти по сцене и сесть, потом встать и пройти уже в образе того или иного человека: очень старого, больного, раненого, к кому-то подкрадывающегося, что-то ищущего, от кого-то спасающегося и т.д.

«Профессионалы»

Вообразить себя представителем той или иной профессии и при помощи искусства пантомимы показать его в работе. Вспомнить, кто по профессии

родители или знакомые. Зрители должны догадаться, кого участник изобразил.

«Зеркало»

Артисты гримируются перед зеркалом. Дети встают в парах, лицом друг к другу.

Один из них артист, а другой - зеркало. «Зеркало» внимательно следит за движениями «артиста» и повторяет их зеркально. Движения должны быть плавными и неторопливыми.

Что может делать артист? Надевать парик, укладывать волосы, класть на лицо тон, подводить брови, красить ресницы и губы и т.д.

«Окно»

Между детьми воображаемое окно с очень толстым стеклом, через которое звуки не проходят. Один хочет что-то сказать товарищу. Каждому надо заранее решить, что он собирается сообщать партнёру. Для этого он может артикулировать губами, писать воображаемые буквы на стекле, объяснять на пальцах. Партнёр должен его понять и ответить подобным же образом.

«Цирковые артисты»

Детям нужно представить себя, что они настоящие артисты цирка. Это канатоходцы на проволоке, тяжеловесы, боксёры, фокусники, жонглёры, наездники на лошадях, акробаты, клоуны, гимнастки. Перевоплощение будет полным, если дети научатся работать с воображаемыми предметами.

«Массовые сценки» (этюды-импровизации)

Это задание подводит учеников к профессиональному пониманию драматургии. Оно включает в себя комплекс умений и навыков, приобретённых в процессе обучения, позволяющих «показать» своего персонажа в зависимости от места и времени действия, его желания. Сначала выбираются места действия, уже знакомые детям по сценической работе. Например, представляются следующие сценки: «В зале игровых автоматов», «В ателье готового платья» (кто-то может изображать манекенов), «В троллейбусе», «В магазине», «На уроке», «На вещевом рынке», «В библиотеке», «На почте», «В парикмахерской», «В

фотоателее» и т.д. Когда место выбрано, делается выгородка-декорация.

Обсуждаются вопросы:

«Кого вы хотите представить? Как должно выглядеть сценическое место в той или иной игровой ситуации?» Распределяются роли, подбирается реквизит.

После просмотра проводится анализ сценок учениками-зрителями и учителем.

«Импровизация сказки»

Класс делится пополам, и обе группы выбирают себе режиссёра и подбирают для инсценировки хорошо известную сказку, распределяют роли. Можно изображать и неодушевлённые предметы. Требуется говорить своими словами, а самое главное - сохранять сюжетную линию!

«Одновременный поклон, хлопнуть в ладоши»

Всем сразу или одной группе даётся время, за которое дети должны собраться и без всяких команд с чьей-либо стороны одновременно хлопнуть в ладоши, а через какую-то паузу (например, три секунды) снова хлопнуть и т.д. Хлопки можно заменить поклоном в пояс, подниманием рук или подпрыгиванием.

Упражнение считается хорошо выполненным, когда всё выполняется одновременно, когда нет рикошета в хлопках или разнобоя в движениях.

«Превращение предмета»

Если стул превращают в мотор автобуса, то другие ученики могут «стать» пассажирами, кондуктором, помощником слесаря, товарищем шофёра и т.п. Когда зрители догадываются о содержании, месте и времени «превращения», каждый из зрителей может выдумать роль и дело для себя, но такое, чтобы «превращение», заданное первым исполнителем, стало более полным и выразительным. Каждый может стать помощником. Работу помощников следует оценивать: хорошо работает такой помощник, который, во-первых, не мешает главному исполнителю, во-вторых, нашёл себе неожиданное дело, в-третьих, выполнил его по правде, в четвёртых, его работа помогла и расширила эффект превращения.

«Превратился сам»

Группе учеников (3-7 человек) предлагается «превратиться» в кусты, деревья, цветы, игрушки, инструменты, фрукты, овощи, ягоды, хлеб и т.д. Задание можно давать в форме: «Мы входим в... (пауза, собирается внимание)... спортивный магазин. Раз... Два... Три. После команды «три» каждый из группы изображает предмет, меняя свою позу так, чтобы тело напоминало задуманный предмет. В этом упражнении тренируется смелость, фантазия, изобретательность, изобразительность. Ученик «корёжит» своё расположение в пространстве, как бы влезая в кожу заданного предмета. Например, чтобы изобразить гриб сморчок, мальчик садится на корточки, сжимается, вытягивается и делает мягкое лицо-гримасу. Упражнение удобно для начала занятий; усложняется по линии более сложных слов-заданий.

«Делиться на команды»

Все играющие делятся на пары, хотя бы при помощи расчёта на 1-ый и 2-ой. Потом каждая пара предлагает ведущему выбор - солнце-дождик; поезд-самолёт; капуста-лук и т.п. Причём, эти слова нужно не сказать, а сыграть. Ведущий, отгадывая сыгранное слово, выбирает одного из пары и команду 1, другого - в команду 2 (воробьи - вороны) и вся группа разделена, причём партнёры имеют возможность хорошо запомнить друг друга.

С течением времени можно условиться о характере слов, например, только одушевлённые, или неодушевлённые предметы, или один такой, другой - иной. Прилагательные, цветы, события, писатели и т.п. Эта игра даёт возможность каждому что-то сыграть, т.к. это нужно не само по себе, что многим кажется страшным, а как вспомогательное задание для деления на команды.

«Взять партнёра, меняться местами»

«Взять партнёра» - это значит связаться глазами с кем-то в группе, при этом нельзя пользоваться жестами, словами, только ловить взгляд так, чтобы связаться глаза в глаза. Тогда возникают пары партнёров, которым затем можно

дать любое дополнительное задание - поменяться местами, задать друг другу вопрос, одному встать, другому сесть и т.д. Это упражнение удобно задавать и тогда, когда нужно по какой-то причине быстро изменить порядок распределения детей. Например, чтобы мальчики перемещались с девочками, достаточно дать цепочку команд; «Взяли глазами партнёра (пауза). Бросили этого партнёра, взяли другого (пауза).

В любой групповой работе важно уметь внимательно и спокойно общаться друг с другом. Важно и самому удерживать внимание на партнёре и замечать его внимание к себе. Начало этого умения будет тренировка быстро связываться взглядом (смотреть друг на друга). Стоящие в круге и сидящие связываются глазами и меняются местами. Далее можно просить связаться глазами группу в 3 - 4 человека и просить их встать одновременно. По мере тренировки задания следует усложнять: меняясь местами, задайте вопрос; поменяться местами вместе со стульями без грохота и стука; взять глазами первого партнёра, бросить, взять второго, бросить, взять третьего, поменяться местами со вторым и т.д.

«Упражнения со стульями»

Вся группа по команде; «Приготовились! Пожалуйста!», одновременно встала, подняв стулья, ставит их в виде какой-то фигуры и одновременно садится. Например; «Приготовились одновременно поставить стулья в полукруг лицом к двери! Пожалуйста!» Важно, чтобы не было никаких разговоров во время выполнения задания, никто не командовал, всеработали одновременно, приспособившись друг к другу. За этим могут следить «судьи».

Постепенно фигуры можно усложнять, задавая поставить стулья кругом, квадратом, буквой Г, цифрой 3. Каждый раз следует обращать внимание на чёткость конца упражнения, чтобы все работающие именно одновременно сели на свои поставленные стулья.

«Испорченный телефон»

Ученики передают какое-то слово шёпотом на ухо один другому так, чтобы все

ученики в ряду по цепочке получили и передали слово. Все остальные «ловят» на слух, пытаются поймать, какое слово передаёт ряд. Сначала учитель спрашивает у тех, кто ловил, какое слово передавал ряд, потом - какое слово получил последний в линии передачи и, наконец, какое слово передал первый. Это упражнение можно проводить на русском и немецком языках.

«Ходить след в след»

Это упражнение на подстраивание к партнёру, идущему впереди себя. Ставить ногу можно только в освободившийся «след» идущего впереди, так идёт вся цепочка. Для оправдания можно выдумать, что идём через болото, или по грязи, или через ручей по камням, тогда можно не просто идти, а прыгать и выбирать, куда поставить ногу. Необходимо следить, чтобы идущий сзади не наступал на пятки впереди идущего, а дожидался, когда «след» освободится полностью.

Когда упражнение выполняет только часть учеников, то другие могут следить за точностью выполнения.

Подвижное упражнение для всей группы. Каждый следующий наступает в след предыдущего. Внимание и ориентация на поведение (шаги) другого лежит в основе театрального тренинга в этом упражнении. У новичков часто возникают трудности в выполнении этого простого задания. Важно повторять и тренировать тех, кто плохо с ним справляется. Это задание также может выглядеть как коллективный этюд «переход через болото» разными группами, с развитием этюда до «спасения» провалившихся и оказания помощи групп друг другу, сохраняя при этом задание ставить ноги след в след. Позже можно выбрать ведущих, которые выдумывают, где они, зачем и почему они так идут, какие на пути препятствия и т.д. В зависимости от задания должна меняться логика поведения, но сохраняться та же степень внимательности.

«Летает, не летает»

Эта традиционная детская игра на внимание. Ведущий называет существительные, играющие выполняют соответственно заданные движения: на

летающий предмет, например, хлопают в ладоши или машут руками, на не летающий предмет - ничего не делают или прижимают руки вдоль тела. Кто ошибается, то вылетает из игры. Можно проводить игру на одушевлённые и неодушевлённые предметы, на чётные и нечетные числа и т.д.

«По правде и понарошку»

Сначала выполняется реальное «дело» - искать спрятанную в классе иголку, затем это делается «понарошку», т.е. выполняющий, зная, что иголки нет, ищет её так же, как искал по правде. «Дела» могут быть самыми разными; целить и кидать в цель мячик, мыть стены, поливать цветы, выметать пол, целиться, тренироваться: по правде, потом понарошку.

«Игра в прятки»

Сначала дети играют по правде, реально, водят и прячутся, а затем повторяют понарошку, т.е. играют будто бы играют в прятки, но так, чтобы никто не догадался, что понарошку.

Игра важна для развития навыков коллективной работы. Важно, чтобы все дети принимали в ней участие, по её характеру педагог сможет определить важные личностные свойства школьников.

Играть по правде и играть понарошку, повторяя во втором случае всё, что было в первом, в большом коллективе трудно, т.к. все друг от друга зависят. Сыграть игру - задача конечная. Чтобы было интересно смотреть, можно вносить новые события, происшествия, поступки.

1- ый этап - играем и повторяем элементы.

2- ой этап - играем один раз и восстанавливаем всё происшедшее в повторении.

3- ий этап - строим игру-спектакль.

«По алфавиту»

Предлагается всем детям по сигналу на скорость выстроиться по алфавиту первых букв фамилий или имён участников. Задание нужно выполнять молча.

Задание возможно только в группе, где все знают фамилии друг друга и алфавит.

В упражнении не следует допускать никаких разговоров, пререканий, споров (словами или жестами). Группа должна молча перемещаться, пока каждый не займёт своего места; когда ряд построен, «судьи» оценивают их работу, проверяют, предлагает. Для театральной культуры важен настрой на совместную, коллективную работу. Это чувство связи необходимо в исполнительском театральном творчестве. Строиться можно по любому «правилу»: имена «на гласные», потом «на согласные» или «через одного», по алфавиту фамилий, по старшинству дней рождения и т.п.

«Хоровод»

Дети, сцепившись за руки «пишут» своим хороводом заданную педагогом букву; письменную Б, Е, Г, О, И, П, Л, Р, В и т.п. (печатные). До начала письма все должны стоять в хаотическом порядке, каждый сам по себе. Если детей много, то можно задать короткое слово, например: кот, як.

«Хоровод-письмо» - это упражнение выполняется легко, если хоровод послушен и сообразителен, если ведущий хорошо пишет, т.е. знает, как начинать писать букву. Для такого хоровода, нужно 10-12 человек. Он даёт хорошую разминку и согласованность движений, кроме того имеет задание - действие - результат, причём, коллективные равноправные действия и чёткий результат. В этом его польза как тренировка коллективной работы.

«Преобразование комнаты»

Как и упражнение на превращение вещи выполняется за счёт точного исполнения соответствующих действий. Ученик что-то делает в комнате, и мы понимаем, что это уже не комната, а лес, например, вокзал и т.д. Это упражнение считается центральным театральным заданием первого этапа знакомства с актёрским творчеством.

«Тело в деле»

Ребенок застывает в какой-то позе, и все видят, как бы фотографию во время выполнения какого-то дела, например, рассматривание витрины, укладывание

продуктов в сумку, выход из подъезда и т.п. Другие дети пытаются отгадать сфотографированное дело, но отгадать без слов. Они выходят, повторяют позу и продолжают действие, прерванное моментом фотографии. Естественно, что разные дети будут показывать разные действия. Все обсуждает, в чём один показ отличается от другого, какой более соответствует тому, что они видели. Можно продолжить это упражнение заданием «дополни» - первый задаёт свою фотографию, а второй, третий и т.д. «входит» в фотографию со своим пониманием первой позы, т.е. со своим представлением о сфотографированной истории, о том, что там должно и могло бы происходить ещё. Когда все желающие в фотографию вошли, даётся команда продолжать прерванное фотографией движение. Иногда получается, что один «живёт» в лесу, другой на кухне, третий - в гимнастическом зале. Получается своеобразная «чепуха», и дети хорошо это видят, иногда к великой радости всех участников вся картина оживает без нарушений жизненной логики.

«Сочинение сюжетов через костюмы»

Называются или вызываются два, три персонажа-костюма, дети выдумывают сюжет, объединяющий их: где, когда, чем началось, что произошло, чем кончилось. Важно, чтобы задание игралось с минимум словесного текста, весь упор - на происходящее, действие каждого из исполнителей.

Карнавальные костюмы позволяют развернуть работу по сочинению сюжетов-историй, действующие лица которых будут определяться «костюмами». Какая история-сюжет могла случиться между тигрёнком и колокольчиком? Какая ~ между мушкетёром и снежинкой? И т.п. Костюм даёт толчок для фантазии, а столкновение двух костюмов в одной истории направляет эту фантазию по определённом руслу, в результате чего часто возникает яркий исполнительский эффект. Детям удаётся сыграть довольно протяжённую сценку, импровизируя текст в предлагаемых обстоятельствах сюжета и характера.

Первое сочиняется на занятии. Второе вытекает из требования особого

поведения в костюме.

«Детские стихи по ролям»

Это упражнение - диалог в разных интерпретациях. Это репетиция сценок, но с выстраиванием разных исполнений и разных замыслов. Прорабатывается связь между ними, - если играть так, то общий смысл будет такой; если задумать третье, то играть надо опять по-другому. Для работы удобны диалоги из стихов Маршака, Барто, Заходера. Например:

- Заказное для Житкова.
- Извините, нет такого.
- Где же этот гражданин?
- Улетел вчера в Берлин.

"Массовая сцена" . Детям предлагается создать «живую картину» под названием базар, перемена, стадион, пляж и т.д. Картина - фотография. Затем каждый исполнитель определяет для себя, где он был, что делал за 1 минуту до фотографии и что будет с ним через минуту. Затем предлагается начать проживать ситуацию до момента фотографии, хлопок в ладоши педагога - фиксирует момент, затем хлопок, и ситуация разворачивается дальше. Это упражнение сюжетно и объёмно по исполнению, но мобилизовав терпение и организационные способности, педагог сможет подготовить с детьми достаточно выразительные и зрелищные театральные номера. Работа над «до» и «после» фотомига проводится для того, чтобы каждый исполнитель был в максимально живой и естественной ситуации в момент «стоп» - съёмка.

Массовую сцену можно усовершенствовать по законам мизансценирования, композиции. Можно «одеть» массовую сцену, подобрать реквизит. Если подготовить для показа то, что было «до» и «после», то потребуется сочинить слова. Для работы над массовой сценой можно брать за основу произведения литературы.

Танцевальные игры.

В этом разделе даны игры, которые можно использовать на хореографических занятиях. В зависимости от условий и специфики занятия их нетрудно изменить или дополнить. Предлагаемые игры так же можно использовать во время проведения вечеров.

Цепочка.

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

Ветерок и ветер.

Знакомство с понятиями piano и forte. Piano - «ветерок» - дети поворачивают кисти (листочки) рук вправо, влево. Forte - «ветер» наклоны корпуса вправо, влево (дерево качается).

Цветные мячики.

Детей делим на маленькие группы по 3-4 человека и обозначаем цветами (красный, синий, зеленый, желтый и т.д.) Каждый цвет исполняет прыжки на 1 музыкальную фразу.

Вариант: учитель называет цвет, а показывает карточку другого цвета. Дети должны реагировать на карточку, а не на звук.

Зеркало.

Учитель говорит поднять правую руку, а сам поднимает левую. Дети должны безошибочно выполнять указания учителя (указания могут быть любые).

Заплетайся, плетень.

Это массовая игра. Ее участники делятся на две команды по 10-16 человек. В каждой команде назначается ведущий. Напевая какую-нибудь широко распространенную песню, ведущий заводит хоровод. Как только музыкант заиграет «Заплетайся, плетень», ведущий каждой команды начинает быстро

«плести плетень»: он выводит танцующих в одну линию, последняя пара поднимает соединенные руки вверх, образуя «воротца», а ведущий проводит под ними всю цепочку. Последний поворачивается за цепочкой, делая полный поворот налево, на отпуская при этом правой руки последнего, и кладет его и свою руку, соединенную с ним, себе на правое плечо.

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

В результате вся команда встает в колонну друг за другом. У каждого левая рука лежит на правом плече, а правая рука, которой он держит за левую руку впереди стоящего, лежит на его правом плече. Выигрывает команда, у которой был самый красивый хоровод в первой части, и которая быстрее сумела «заплести плетень».

Ворота цветов.

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

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

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

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

Третий тур. Участники третьего тура исполняют «Вальс». На этот раз побеждает тот, кто за наименьшее количество тактов обойдет восьмеркой стойки с букетами, не задев их. Проводя эту игру, можно ограничиться и двумя турами.

Не задень.

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

От мелодии к мелодии.

Участники делятся на две команды. В соревновании участвуют по одной паре из каждой команды. Исполняются подряд в определенной последовательности танцевальные мелодии или, вернее, отрывки из них примерно 16 тактов. Все они звучат без пауз - подряд, одна за другой. Побеждает пара, которая исполнила все танцы с наименьшим количеством ошибок.

Список рекомендуемой методической литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
5. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство —Музыкал. М., 1972
7. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство —Музыкал. М., 1973
8. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000

11. Климов А. Основы русского народного танца. М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
12. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. М., 1987.

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. [www. psychlib.ru](http://www.psychlib.ru)
4. [www. horeograf.com](http://www.horeograf.com)
5. www.balletmusic.ru
6. <http://pedagogic.ru>
7. <http://spo.1september.ru>
8. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
9. <http://www.rambler.ru/>
10. www.google.ru
11. www.plie.ru