


Муниципальное образование  
«город Ижевск»  
Администрация города Ижевска  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная  
школа № 87»

«Ижкар»  
Муниципал Кылдытэтлэн  
Ижкар Администраци  
Огъя дышетонъя  
муниципал ужъюрт  
«Шорёзо огъя дышетонъя  
87 – тй номеро школа»

426011, г. Ижевск, ул. Холмогорова, 37, тел. 45-38-90, 45-37-89, факс 72-06-81  
электронный адрес sch87@inbox.ru

**Согласовано**  
На педагогическом совете  
Протокол № 1от 30.08.2021  
Секретарь педагогического совета  
 Т.В. Мальцева



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
**«Эстрадный танец»**  
художественной направленности

Возраст обучающихся 11-13 лет  
Срок освоения 3 года

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Пепякина Александра Ивановна

Ижевск 2021

### *Пояснительная записка.*

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании. Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Только умственное развитие детей, их интеллектуальное обогащение не обеспечивает всестороннего развития личности. Для достижения гармонии в развитии ребёнка не меньше внимания необходимо уделять его нравственному и физическому совершенствованию.

На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остаётся искусство, одним из видов которого является хореография.

Ансамбль эстрадного танца в школе является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения школьников к хореографии.

Занятия в ансамбле эстрадного танца способствуют нравственной направленности сознания учащихся, способствуют умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывают ее творческие возможности, формируют гуманистические отношения, обеспечивают разнообразные условия для расцвета индивидуальности ребенка с учетом его возрастных особенностей. Следует приобщить школьников к музыкально-хореографической культуре, пониманию не проходящих ценностей подлинного искусства, чтобы они могли самостоятельно разбираться в окружающих явлениях.

Уже через некоторое время учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показывать свое умение на различных концертах и праздниках. Проведение этих праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Танцуя в ансамбле, ребенок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникативность, взаимовыручка, умение настроиться на выступление, контроль над собой, но и культура общения в танце со зрителем.

*Педагогическая целесообразность.* Танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка, так как занятия танцами органически связаны с освоением учащимися основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание друг к другу, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у учащихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

На занятиях предмета «Эстрадный танец» происходит массовое обучение учащихся основам эстрадной, классической и современной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например в подготовке школьных и внешкольных мероприятий

*Актуальность* проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

*Новизна программы* обусловлена ее коррекционной направленностью. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие.

Ребенок сначала развивается как эмоциональное существо, а после снижения остроты психо-эмоциональных переживаний на первый план выступают поведенческие аспекты. Неумение понять и направить в нужное русло эмоции детей может обусловить грубейшие ошибки в воспитании.

*Направленность программы* - художественная

*Тип программы* – общеразвивающая

*Межпредметные связи:* Данная программа тесно связана с такими общеобразовательными предметами, как музыка, физическая культура, французский и английский язык, литература, биология.

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешное происхождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь танца с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «счет», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

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

*Цель программы:* формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

*Задачи:*

- Обучить детей новым видам движения, основам эстрадного танца, композиций танцев построенных на современном материале, на основе модерна, джаз-танца и массовых танцевальных композиций.
- Создать условия для развития координации движений, внимания, хореографической памяти, развития и совершенствования природных двигательных качеств, танцевальных навыков, основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости др.), эстетических чувств;
- Воспитать в обучающихся морально-волевых качества: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважению к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, коммуникативные качества ребенка.

*Условия реализации программы.*

Для занятий танцем необходимы: просторное помещение с хорошей вентиляцией, влажной уборкой не менее двух раз в день, комната для переодевания, музыкальный центр с достаточным подбором музыкального материала, аккомпаниатор и пианино для проведения занятий с младшими школьниками, видеомagneтофон с разнообразным видеоматериалом по всем видам хореографического искусства.

*Срок реализации* курса образовательной программы 3 года.

*Адресат программы:* программа рассчитана на обучающихся 11-13 лет.

*Форма обучения:* очная.

*Формы и режим занятий:*

*Форма занятий* – групповая, индивидуальная.

*Режим занятий:* занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

*Форма организации текущей деятельности:* групповая с индивидуальным подходом. Состав группы 15 человек. В объединение принимаются все желающие учащиеся школы, имеющие разрешение родителей и допущенные врачом.

*Ожидаемый результат:*

В результате изучения курса обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные**

- любовь к исполнительской культуре через эстрадный танец;
- развитие личностного творческого потенциала ребёнка;
- осознание значимости собственной деятельности;
- интерес к хореографическому творчеству;
- умение накапливать эстетические впечатления от общения с искусством;
- ориентироваться в нравственном отношении, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- уметь учитывать разные мнения, стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию
- ответственно относиться к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

### **Метапредметные**

- уметь анализировать результаты собственной деятельности.
- постепенное накопление опыта творческого осмысления искусства народного пения на основе личных экспериментов;
- уметь рационально использовать своё учебное и свободное время;
- уметь осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, СМИ, энциклопедий, справочников, интернет-ресурсов.
- уметь планировать, контролировать и оценивать свои и учебные действия и учебные действия других членов коллектива в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания и исполнения танца; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- любить и понимать музыку, иметь хороший музыкальный вкус;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- уметь общаться с педагогом и сверстниками, аргументировано отстаивать свою точку зрения.

### **Образовательные (предметные)**

- интерес к эстрадным танцам
- овладение практическими умениями и навыками хореографического творчества;
- освоить технику эстрадного танца;
- сформировать навыки как сольного, так и ансамблевого исполнения;
- научить первоначальным основам актёрского мастерства;
- научить элементам классического танца;
- научить свободному ориентированию в работе с техническими атрибутами

- умение использовать различные приемы, средства выразительности для раскрытия художественного образа.

## Первый год обучения

Цель: заинтересовать этим видом искусства;

Задачи:

- развитие танцевальных навыков;
- постановка корпуса, рук;
- развитие гибкости и растяжки ног;
- выработка осанки при исполнении танцевальных движений;
- развитие координации движений, внимания, чувства ритма, хореографической памяти;
- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- отработка правильности выполнения движений;
- знакомство с детским эстрадным танцем;
- переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока.

### Первая четверть.

1. Знакомство с основами хореографии:
  - постановка корпуса;
  - положение кисти;
  - позиции рук;
  - позиции ног (1-ая, 2-ая, 3-ая, 6-ая);
  - знакомство с точками класса.
2. Укрепление костно-мышечной системы:
  - партерная гимнастика (облегченный вариант).
3. Музыкально-ритмические навыки:
  - научить детей двигаться в соответствии с характером музыки;
  - различать и точно передавать в действиях начало и окончание музыкальных фраз и частей всего музыкального произведения;
  - передавать в движениях простейший ритмический рисунок.
4. Навыки выразительного движения:
  - виды танцевальных шагов;
  - виды танцевального бега.
5. Разучивание элементов танца:
  - «Веселые фломастеры» .

### Вторая четверть.

1. Знакомство с основами хореографии:
  - закрепление материала, пройденного в первой четверти;
  - работа рук по позициям;
  - работа головы;
  - работа ног по позициям.
2. Укрепление костно-мышечного аппарата:
  - партерная гимнастика 1 вариант.
3. Музыкально-ритмические навыки:
  - умение самостоятельно начинать движение после музыкального вступления;
4. Навыки выразительного движения:
  - виды танцевального шага;
  - виды танцевального бега;
  - прыжки.
5. Разучивание элементов танца:
  - «Веселые фломастеры»;

### Третья четверть.

1. Продолжение изучения основ хореографии:
  - закрепление материала, пройденного в 1 и 2 четвертях;
  - работа корпуса;
2. Музыкально-ритмические навыки:
  - выразительные движения в соответствии с характером музыки.
3. Укрепление костно-мышечного аппарата:
  - партерная гимнастика 1 вариант.
4. Навыки выразительного движения:
  - виды галопа;
  - движения на координацию.
5. Разучивание элементов танцев:
  - «Веселые фломастеры».

### Четвертая четверть.

1. Продолжение изучения основ хореографии:
  - закрепление материала, пройденного ранее;
2. Музыкально-ритмические навыки:
  - умение выделять сильную долю музыкального размера  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ .
3. Разучивание элементов танцев:
  - «Веселые фломастеры».
4. Итоговый открытый урок.

№	Тема	Кол-во час. всего	Теория	Практика
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2.	Знакомство с основами хореографии	11	3	8
3.	Музыкально-ритмические навыки	32	3	29
4.	Навыки выразительного движения	30	4	26
5.	Укрепление костно-мышечного системы (партерная гимнастика)	39	3	36
6.	Репертуар: «Веселые фломастеры»	30	4	26
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>

### *Содержание программы:*

#### *1. Разминка:*

Проводится на каждом уроке. Включаются элементы классического танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4,16,32 счета. Общая продолжительность – 10-15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

#### *2. Общеразвивающие упражнения:*

Включают движения на развитие координации, движения по линии танца. Для детей первого года обучения:

- на носках, каблуках;

- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»;
- «шахматы»;
- «змейка»;
- «круг».

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

### 3. Психокоррекционные игры. Темы:

1. Развитие внимания.
2. Развитие памяти.
3. Развитие произвольных движений и самоконтроля.
4. Развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер, коррекция личностных отношений.
5. Игры, способствующие успокоению, уменьшению возбуждения и развитию самоконтроля.
6. Развитие эмоциональной сферы.
7. Развитие коммуникативных способностей (этюды на выражение основных эмоций). Выражение внимания, интереса и самоконтроля.

### 4. Партерная гимнастика (1 вариант)

#### 5. Элементы танцев:

«Мы маленькие звезды»

Муз. размер 2/4

И.п. – 6 позиция, стоим по кругу друг за другом

1и2и – 4 бега;

1и2и – шаг, поджатый прыжок(через одного во время поджатого совершают поворот на 180)

1и2и1и2и – хлопущка в парах

1и2и – «чихарда»

1и2и – 3 удара в ладошки

1и2и1и2и – 4 подскока в повороте

### Ожидаемые результаты 1 года обучения:

#### Личностные

- любовь к исполнительской культуре через эстрадный танец;
- развитие личностного творческого потенциала ребёнка;
- интерес к хореографическому творчеству;
- умение накапливать эстетические впечатления от общения с искусством

#### Метапредметные

- постепенное накопление опыта творческого осмысления искусства народного пения на основе личных экспериментов;
- любить и понимать музыку, иметь хороший музыкальный вкус;

#### Образовательные (предметные)





- интерес к эстрадным танцам

- овладение практическими умениями и навыками хореографического творчества;
- освоить технику эстрадного танца;
- научить первоначальным основам актёрского мастерства;

*Формы контроля:*

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель	
	Начало учебного года	16 недель	20 недель			
1 год	1-ый учебный день учебного года					36

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация

### ***Второй год обучения.***

Цель: Дальнейшее привитие танцевальных навыков.

Задачи:

- Закрепить танцевальные навыки, полученные в 1 год обучения.
- Еще более развить чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию.
- Добиваться слаженности и синхронности исполнения движений.
- Развитие навыков самостоятельной работы.
- Дальнейшее знакомство с детскими эстрадными -танцами.

#### ***Первая четверть.***

1. Тренировочные упражнения:
  - виды танцевальных шагов;
  - прыжки;
  - партерная гимнастика (второй вариант);
2. Основные элементы танца:
  - «Веселые фломастеры».
3. Изучение композиции танца:
  - «Веселые фломастеры».
4. Методические занятия:
  - тема: «Что такое эстрадный танец».

#### ***Вторая четверть.***

1. Тренировочные упражнения:
  - танцевальная разминка для рук и ног;
  - упражнения для корпуса;
  - прыжки;



- партерная гимнастика (второй вариант);

2. Основные элементы танца:
  - «Калинка».
3. Изучение композиции танца:
  - «Стиляги».
4. Методические занятия:
  - тема: «Эмоциональный окрас в хореографии».

Третья четверть.

1. Тренировочные упражнения:
  - танцевальная разминка;
  - прыжки;
  - партерная гимнастика;
2. Основные элементы танцев:
  - «Стиляги»Изучение композиции танца:
  - «Стиляги»
3. Методические занятия:
  - тема: «Сюжеты детских танцев»

Четвертая четверть.

1. Тренировочные упражнения:
  - танцевальная разминка;
  - партерная гимнастика;
  - элементы изучаемых танцев;
  - партерная гимнастика
2. Основные элементы танцев:
  - «Стиляги»Изучение композиций танцев:
  - «Стиляги»
3. Методические занятия:
  - тема: «Импровизация».

№	Содержание и виды работ	Кол-во часов Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	2	2	-
2.	Тренировочные упражнения	42	17	25
3.	Методические занятия	12	5	7
4.	Репертуар: «Веселые фломастеры»	44	8	36
	«Стиляги»	44	12	32
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

*Содержание программы:*

1. *Партерная гимнастика (2 вариант)*
2. *Методические занятия.* Темы:
  - Эстрадный танец, как одна из разновидностей хореографического искусства
  - Эстрадный танец – танец в пространстве
  - Классический танец, как первоисточник развития современной хореографии
  - Движение, как одна из форм проявления эмоционального состояния человека
3. *Элементы танцев:*

«Веселые фломастеры»:

- переступания,
- «косичка»,
- шэнэ,
- step ball change,
- гармошка,
- ронды.

Отрабатывается:

- ритмичность, позиции и координация ног, умение слушать музыку, умение быстро останавливаться, умение различать музыкальные фразы, синхронность движений.

« Стилиаги»

- соскоки по 6 позиции,
- хлопки,
- step ball change,
- шэнэ.

По итогам освоения программы 2 года обучения могут быть результаты:

#### **Личностные**

- любовь к исполнительской культуре через эстрадный танец;
- развитие личностного творческого потенциала ребёнка;
- интерес к хореографическому творчеству;
- *умение накапливать эстетические впечатления от общения с искусством;*
- ответственно относиться к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

#### **Метапредметные**

- постепенное накопление опыта творческого осмысления искусства народного пения на основе личных экспериментов;
- уметь рационально использовать своё учебное и свободное время;
- любить и понимать музыку, иметь хороший музыкальный вкус;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- уметь общаться с педагогом и сверстниками, аргументировано отстаивать свою точку зрения.





#### **Образовательные (предметные)**

- интерес к эстрадным танцам
- овладение практическими умениями и навыками хореографического творчества;
- освоить технику эстрадного танца;
- научить первоначальным основам актёрского мастерства;
- научить элементам классического танца;
- научить свободному ориентированию в работе с техническими атрибутами

### Формы контроля.

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель	20 недель		
1 год	1-ый учебный день учебного года				36
2 год	-				36

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация

### ***Третий год обучения.***

Цель: Обобщение знаний, умений и навыков, приобретенных в течение всего курса дисциплины «Эстрадный танец».

Задачи

- Закрепить танцевальные навыки, полученные на 1-ом, 2-ом году обучения;
- Дальнейшее развитие танцевальных навыков, самостоятельной работы;
- Добиваться слаженности и синхронности исполнения движений в несколько ускоренном темпе;

#### Первая четверть.

1. Основные элементы танцев:

- «Конфета»;
- «Тихий час»;

Методические занятия:

- тема: «Музыкальность, ритмичность танца».

#### Вторая четверть.

1. Основные элементы танцев:

- «Конфета»;
- «Тихий час».

Изучение композиций танцев:

- «Конфета»;
- «Тихий час».

Методические занятия:

- тема: «Виды художественной выразительности в хореографии».

#### Третья четверть.

1. Основные элементы танцев:

- «Тихий час»;
- «Танцуют все»

Изучение композиций танцев:

- «Тихий час»
- «Конфета»

2. Методические занятия:

- тема: «Эмоциональное раскрепощение посредством хореографии»

Четвертая четверть.

1. Основные элементы танцев:

- «Танцуют все»

Изучение композиций танцев:

- «Тихий час»
- «Танцуют все».

2. Методические занятия:

- тема: «Игра в танце».

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Эстрадный экзерсис.	21	2	19
2.	Музыкально – ритмические навыки	12	5	7
3.	Навыки выразительного движения.	24	7	17
4.	Методические занятия	9	4	5
5.	Укрепление костно – мышечного аппарата.	20	-	20
6.	Постановочные занятия.	58	12	46
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

1. Методические занятия. Темы:

- Музыкальность, ритмичность танца
- Виды художественной выразительности в хореографии
- Эмоциональное раскрепощение посредством хореографии
- Игра в танце

**Ожидаемые результаты 3 года обучения:**

**Личностные**

- любовь к исполнительской культуре через эстрадный танец;
- развитие личностного творческого потенциала ребёнка;
- интерес к хореографическому творчеству;
- умение накапливать эстетические впечатления от общения с искусством;
- ответственно относиться к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

**Метапредметные**

- постепенное накопление опыта творческого осмысления искусства народного пения на основе личных экспериментов;
- уметь рационально использовать своё учебное и свободное время;
- любить и понимать музыку, иметь хороший музыкальный вкус;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- уметь общаться с педагогом и сверстниками, аргументировано отстаивать свою точку зрения.





### Образовательные (предметные)

- интерес к эстрадным танцам
- овладение практическими умениями и навыками хореографического творчества;
- освоить технику эстрадного танца;
- научить первоначальным основам актёрского мастерства;
- научить элементам классического танца;
- научить свободному ориентированию в работе с техническими атрибутами

Формы контроля:

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель	20 недель		
1 год	1-ый учебный день учебного года				36
2 год	-				36
3 год	-				36

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация

## **Методическое обеспечение программы**

На занятиях в ансамбле эстрадного танца используются наглядные, словесные и практические методы:

*Наглядные методы* обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений. Каждый метод имеет целый комплекс разнообразных приемов, объединяющихся общностью задачи и единым подходом к ее решению. В процессе обучения двигательным действиям (умениям) методические приемы отбираются с учетом степени усвоения двигательного материала общего развития детей и взрослых, их физического состояния, возрастных и типовых особенностей.

Так, при обучении движению используются различные приемы:

1. Наглядно-зрительные – показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов, подражания образцам окружающей жизни, использование зрительных ориентиров при преодолении пространства, наглядных пособий.
2. Тактильно-мышечные – упражнения на напряжение и расслабление мышц. Тактильно-мышечная наглядность выражается в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела занимающегося. Например: педагог выпрямляет осанку прикосновением руки.
3. Наглядно-слуховые – звуковая регуляция движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка или песня.

*Словесные методы* обращены к сознанию занимающегося, они помогают осмысливать поставленную задачу и сознательно выполнять двигательные упражнения.

При словесном методе используются следующие приемы:

- краткое объяснение новых движений с опорой на имеющийся жизненный опыт и представлений учащегося;
- пояснение, сопровождающее конкретный показ движения или уточняющего его отдельные элементы;
- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или при самостоятельном выполнении упражнений учащимися;
- беседа при введении новых упражнений и подвижных игр, движений, образов, когда требуется разъяснить двигательные действия;
- вопросы учащемуся до выполнения им движения для осознания последовательности действий или проверки его представлений об образах, уточнении исполнения и т.п.
- команды, распоряжения и сигналы, требующие от педагога различной интонации и динамики;
- образный сюжетный рассказ, служащий для развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ. сюжетный рассказ вызывает у учащихся воссоздающее воображение, способствует зрительному восприятию всей ситуации, стимулирует эмоциональное воспроизведение;
- словесная инструкция, с помощью которой происходит оживлений следов прежних впечатлений в новых сочетаниях и комбинациях, возникает возможность с помощью словесных указаний и объяснений образовать новые временные связи, формировать новые знания и изменения.

*Практические методы* обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Разновидностями является игровой и соревновательный методы.

*Игровой* – наиболее специфичный и эмоционально эффективный., учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления; дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся, развивает творческую инициативу на занятиях в студии бального танца.

*Соревновательный* прием используется для совершенствования уже отработанных двигательных навыков, чувства коллективизма. При правильном руководстве соревнование

может быть использовано как воспитательное средство для совершенствования двигательных навыков воспитания морально-волевых черт личности.

Приемы, относящиеся к практическому методу, связаны с наглядностью и словом. Педагог регламентирует весь процесс обучения в соответствии с задачами, содержанием, структурой занятия. Он демонстрирует упражнения, отдельные роли, образы.

#### *Методические аспекты освоения программы:*

Основными в освоении программы «Эстрадные танцы» являются принципы:

1. Наглядность («посмотри и повтори»). Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, от медленного к быстрому, учитывая степень подготовленности ребенка.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличения количества упражнений, усложнение техники выполнения.
4. Закрепление навыков («осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению»). Многократное выполнение движений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, регулярных занятий, воспитание потребности занятия данным видом искусства.

#### *Методика работы с танцевальным материалом*

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или вполтемпа под ту же музыку. Рекомендовано и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Но так же развивается способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку, не глядя на соседа.

Информация наслаивается одна на другую и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от «технократического подхода», и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Дети младшего возраста мыслят образами и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Дети более старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, осуществляется переход к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение

того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Успешное выполнение всех методических аспектов сочетается с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

К музыкальному сопровождению предъявляются самые высокие требования. Музыка должна быть эмоционально выразительной, точно передающей характер движения, ритм и темп. При плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка играет важную роль в формировании хорошего вкуса.

Раздел	Методические виды продукции	Рекомендации по проведению занятий	Дидактический и лекционный материал	Методическое обеспечение
Общеразвивающие упражнения, разминка и партерная гимнастика	Разработки упражнений для тренажа в разных стилях, подготовительные движения для начала изучения современной хореографии; разработка упражнений для партерной гимнастики (вариант 1,2)	Спортивная форма, чешки, коврики Аудио -материал	DVD материал по аэробике, лекции по здоровому образу жизни, беседы о теоретических основах положительного влияния физических упражнений по отдельным группам мышц	1.педагог: Ротерс Т. Гимнастика и танец. – М., 1988. 2.учащиеся: Т.Нестерюк, А Шкода. Гимнастика для маленьких волшебников, «ДТД»-1993 г
Психокоррекционные игры	Адаптированные к занятиям в ансамбле эстрадного танца элементы программы Самоукиной Н. по психокоррекции для младших школьников (психокоррекционные игры):	Спортивная форма, чешки, коврики, Аудио - материал	Атрибуты сказочных героев, животных, спортивные принадлежности	1.Дробинская А.О. Школьные трудности «нестандартных детей» пособие для учителей и родителей. М., 2001 Слободчиков В.И., Исаев Е.И., Психология развития человека. – М.,2000 2. Рогов Е.И. Психология общения. М., 2002
Изучение танца	Конспекты занятий, описание учеб-	Репетиционная форма. Обувь соответствующ-	Лекционный материал по истории и ха-	Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М.; 1964.



	ных связок, вариаций движений.	щая изучаемой программе. СД диски,	рактору танца DVD диски с учебным материалом	Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. – М., 1964. Полятков С.С. «Основы современного танца», 2005г.
Постановка	Описание ансамблевских постановок, Сольные композиции.	Костюмы. Обувь. Аудио-материал.	Дидактические пособия по истории, искусству	Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. М., 1982. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде», Искусство, г.Москва.
Методические занятия	Конспекты занятий. Сценарии танцевальных вечеров, тематических вечеров.	Тетрадь, ручка. Сменная обувь.	Дидактические пособия по истории и искусству	Шереметьевская Н. «Прогулка в ритмах танца», г.Москва. Полятков С.С. «Основы современного танца», 2005г.

#### *Литература:*

1. Боголюбская М.С. Учебно- воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. М., 1982.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М.; 1964.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л. – М., 1964.
4. Дробинская А.О. Школьные трудности «нестандартных детей» пособие для учителей и родителей. М., 2001
5. Ротерс Т. Гимнастика и танец. – М., 1988.
6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И., Психология развития человека. – М.,2000
7. Физкультурно – оздоровительная работа в школе /Под ред. А.М.Шлемина. – М., 1088.
8. Полятков С.С. «Основы современного танца», 2005г.
9. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде», Искусство, г.Москва.
10. Шереметьевская Н. «Прогулка в ритмах танца», г.Москва.

#### *Литература для детей и родителей:*

1. Дробинская А.О. Школьные трудности «нестандартных детей» пособие для учителей и родителей. М., 2001
2. Т.Нестерюк, А Шкода. Гимнастика для маленьких волшебников, «ДТД»-1993 г
3. Рогов Е.И. Психология общения. М., 2002
4. Суворова Т. Танцевальная разминка.С.-П., 2006г.
5. Поляков С.С. «Основы современного танца». Ростов-на-Дону, 2006г.

## Оценочные материалы по программе

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

А) Диагностика

Б) Открытые занятия и концертные выступления

Основной принцип – отсутствие оценочной системы

Основные критерии подведения итогов - показатели танцевальной культуры и эстетической воспитанности школьников, прошедших полный курс обучения: музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа, благородство манеры исполнения, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли человека, национальную специфику движений и социальный характер своего времени, понимание единства формы и содержания танца, понимание выразительности отдельных элементов. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, а также наличие у учеников нравственной воспитанности, выражающееся, в частности, в поведении школьников в коллективе, их трудолюбии, ответственности при выступлениях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности и росте их общественной сознательности.

В начале и конце учебного года проводится *диагностика детей*.

*Цель диагностики:* выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка, проявления эстетических чувств, динамики развития, эффективности психолого-педагогической коррекции.

*Методы диагностики:* наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения специально подобранных заданий, движений.

*Критерии оценки диагностики:*

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом, ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного и исполнения – без показа педагога). Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средним возрастным показателем развития ребенка.
2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позах, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и образного содержания (восторг, грусть, радость, удивление, разочарование и т.д.), умения выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.
3. Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать, собственные, оригинальные «па» и связки движений. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенком самим процессом исполнения движений под музыку.
4. Координация движений, ловкость – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих, танцевальных движений)
5. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные движения партерной гимнастики («лягушонок», «рыбка» и т.д.)
6. Эстетические чувства – умение переживать красивое и некрасивое, чувствовать гармоничное сочетание музыкальных звуков и двигательных образов.

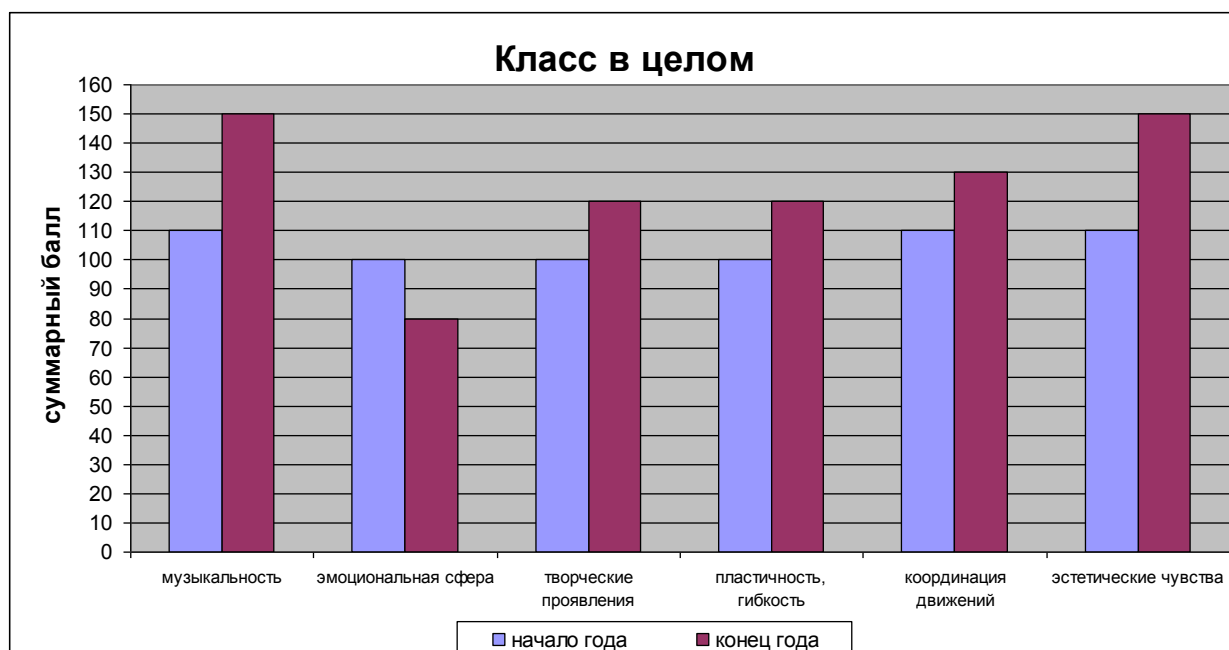
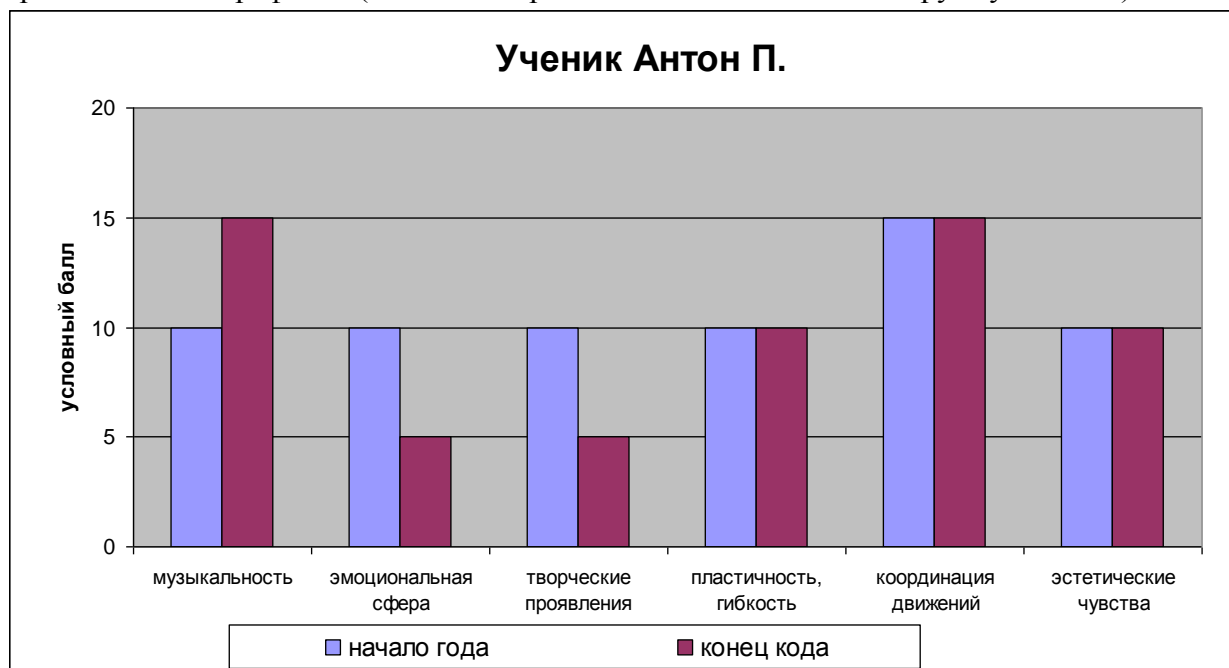
В результате наблюдений, тестирований и диагностики могут быть построены таблицы для общего сравнения динамики развития ребенка на протяжении определенного периода времени. Пример такой таблицы приведен ниже.

№	Ф.И.О.	музыкальность	эмоциональная сфера	творческие проявления	пластичность, гибкость	координация движений	эстетические чувства
1.	Антон П.	+ -	+ -	+ -	+ -	+	+ -

2.	Ксения Б.	+	+	+	+	+	+ -
3.	Илья Л.	+ -	+	+ -	+ -	+	+
4.	Саша П.	+	+	+ -	+ -	+ -	+
5.	Илья К.	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
6.	Оля С.	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
7.	Радомир Б.	+ -	+ -	+ -	-	-	+ -
8.	Рита К.	+ -	-	-	-	-	+ -
9.	Саша Б.	-	-	-	+ -	+ -	-
10	Аня Р.	+	+	+	+	+	+

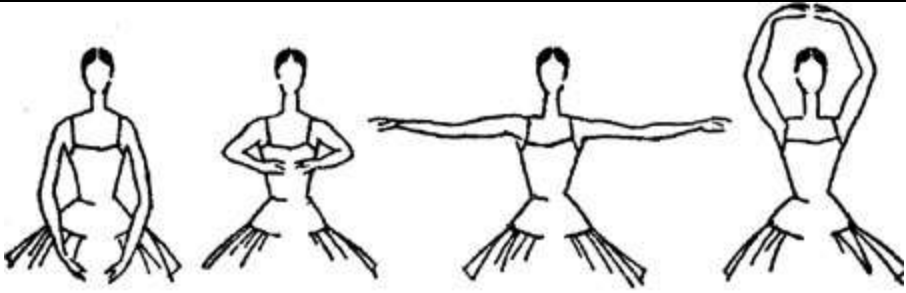
Критерии оценки: высокий уровень -15 баллов; средний уровень -10 баллов; низкий уровень -5 баллов.

Результаты диагностики уровня музыкального психомоторного развития детей могут быть представлены в графиках (на каждого ребенка в отдельности и на группу в целом).



Итогом занятий в студии за год могут быть итоговые открытые уроки, концертные постановки и участие в концертных выступлениях школы.

### Тест № 1

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп	А) 1 Б) 3 В) 6
2.	Обведи подготовительную позицию рук	
3.	Что означает положение головы «ан фас»	А) Прямо Б) Вполоборота В) Боком
4.	Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».	А) Plie (Плие) Б) Battement tendu (Батман тандю) В) Arabesques (Арабеск)
5.	От чего зависит ритмический рисунок и темп танца	А) От характера музыки Б) От инструментов, которые звучат в мелодии. В) От названия мелодии

### Тест 2

1. Соотнесите иллюстрацию с эмоционально – образным содержанием прослушанного произведения.

Образ мелодии

1 мелодия


2 мелодия

3 мелодия



2. Укажите темп мелодии:

Быстрый темп 

Медленный темп 

Темп мелодии

1 мелодия

2 мелодия

3 мелодия



### 3. Творческий блок.

Я думаю, что танец складывается (получается, состоит)


---



---

### Тест 3

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Определи позицию ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.	А) 2 Б) 5 В) 6
2.	Физические упражнения направленные на развитие эластичности всех мышц, связок и суставов.	А) Вращения Б) Прыжки В) Растяжка
3.	Обведи 3 позицию рук	
4.	Герой какого классического балета изображен на рисунке	А) «Щелкунчик» Б) «Жизель» В) «Лебединое озеро»

		
5.	<p>Вставь слово: При этом .....не только организует движения танцующих людей, но и обладает значительной эмоциональной силой воздействия, играет огромную роль в создании художественного образа.</p>	<p>А) Темп Б) Ритм В) Костюм</p>

2. Из чего складывается танец (подчеркни нужное) музыка ритм  
характер настроение движения  
костюм фантазия

3. Творческий блок  
Сочините сюжет танца

---



---




---

Нарисуй костюм к танцу

#### Тест 4

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Музыкальный размер (м/р)	<p>А) Определяет количество долей в одном такте.  Б) Определяет длительность всей мелодии.  В) Определяет длительность одного музыкального такта.</p>
2.	Grand battement (Гранд батман)	 <p>А)</p>

		
3.	Экзерсис у опоры или на середине	б) А) Комплекс упражнений для расслабления. Б) Комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений. В) Комплекс танцевальных движений.
4.	Танец, который воспроизводит специфику национального самосознания	А) Классический балет Б) Джаз-танец В) Народный танец
5.	Древнейшей формой народного танца в России является	А) танец-песня Б) кадрили В) хоровод

2.

1) Опишите основы танцевальной импровизации \_\_\_\_\_

—

3. Творческий блок

Чтобы научиться красиво и правильно танцевать необходимо знать \_\_\_\_\_

—

уметь \_\_\_\_\_

—


—

—

### Тест 5

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	В танцевальную композицию входят: драматургия (содержание), музыка, текст (движения, позы, жестикуляция, мимика), рисунок (...), всевозможные ракурсы.	А) Начало танца. Б) Перемещение танцующих по сценической площадке. В) Финал танца.
2.	Укажите в каком веке танцевали танец аристократов – «Менует».	А) XVII в. Б) XV в.



		В) XIX в.
3.	<p>Костюм какой национальности изображен на рисунке:</p> 	<p>А) Молдавский Б) Венгерский В) Русский</p>
4.	<p>Какой вид хореографического искусства отражает танцевальные стили различных исторических эпох, сохраняет в современном искусстве картины и образцы танцевальной культуры прошлого.</p>	<p>А) Бальный танец Б) Историко-бытовой танец В) Народный танец</p>
5.	<p>Передача в исполнении наиболее типичных особенностей композиции, своеобразия лексики, взаимоотношений танцующих, отличительных качеств национального костюма, правил обращения с ним.</p>	<p>А) Манера танца Б) Стил танца В) Лексика танца</p>

2.

1) Дай определение «народный» - это \_\_\_\_\_

2) Определите вид танца и разбейте танцы на группы:

«Полонез», «Танго», «Полька-янка», «Вальс», «Чардаш», «Калинка», «Ча- ча-ча», «Толкачики», «Минует», «Джайв».

3. Творческий блок

Напишите краткое сочинение на тему «Я в мире танца»

---



---



---



---



---

### **Тема 1. Развитие внимания.**

Рекомендуется детям, характеризующимся повышенной активностью, испытывающим трудности в концентрации внимания и удержания на одном предмете.

#### *Игра 1. «Будь внимателен»*

Цель игры: стимулировать внимание, обучение быстрому и точному реагированию на звуковые сигналы. Процедура игры: дети стоят группой, свободно. Каждый ребенок находится на расстоянии от другого примерно 0,5 м. Звучит маршевая музыка («Марш» С.Прокофьева). Дети маршируют под музыку свободно, у кого как получается. В течение марширования руководитель игры произвольно, с разными интервалами и попеременно дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

Команда	Движение
«Зайчики»	Дети прыгают, имитируя движение зайца.
«Лошадки»	Дети ударяют ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом.
«Раки»	Дети пятятся, как раки (спиной).
«Птицы»	Дети бегают, раскинув руки (имитация полета птицы).
«Аист»	Стоять на одной ноге.
«Лягушка»	Присесть и скакать вприсядку.
«Собачки»	Дети сгибают руки (имитация движения, когда собака служит) и лают.
«Курочки»	Дети ходят, «ищут зерна» на полу.
«Коровы»	Дети встают на руки и ноги (4 ноги коровы) и ходят

#### *Игра 2. «Слушай звуки».*

Цель игры: развитие активного внимания.

Процедура игры: ведущий договаривается с детьми о том, что когда он нажмет определенную клавишу, они займут соответствующую позу. Когда просто будет играть музыка, дети будут свободно двигаться в пространстве класса (можно просто предложить ходить по кругу).

Звук	Поза
Нажимается клавиша нижнего регистра	Поза «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу).
Нажимается клавиша верхнего регистра	Поза «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, напряжены, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

#### *Игра 3. «Слушай хлопки»*

Цель игры: развитие активного внимания.

Процедура игры: дети двигаются свободно в группе или ходят по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу (на 10-20 сек.)

Количество хлопков	Поза детей
1	Поза «аиста» (ребенок стоит на одной ноге, поджав другую)
2	Поза «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки – между ногами на полу).
3	Дети возобновляют движение (ходьбу).

Замечания:

1. До начала игры рекомендуется «выучить» каждую позу и прорепетировать: хлопки – поза.
2. Желательно, чтобы дети двигались в классе свободно, без нормирования. Для этого проводить игры следует в большом классе. Расстояние между детьми должно быть примерно 0,5 м. Если помещение небольшое, дети могут двигаться по кругу.
3. Каждая предлагаемая игра «прокручивается» несколько раз с разными заданиями, участниками. Общая продолжительность игры – 25 минут.

#### *Игра 4. «Канон»*

Цель игры: развитие волевого (произвольного) внимания.

Процедура игры: звучит музыка Ф.Бургмюллера «Кавалькада» (или любая другая, но с хорошо акцентированными тактами. Необходимо выбирать такую музыку, в которой акценты ставятся на первый ударный звук такта). Дети стоят друг за другом по кругу. На первый такт поднимает руку первый ребенок, на второй – второй, третий – третий и т.д. Когда правую руку поднимут все дети, они также по порядку начинают поднимать левую руку. После того, как левую руку поднимут все дети, они начинают снова друг за другом поднимать правую руку.

#### *Игра 5. «Зеваки»*

Цель игры: развитие волевого (произвольного) внимания.

Процедура игры: дети идут по кругу, друг за другом, держась за руки. По сигналу ведущего («Стоп!») останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180° и начинают движение в другую сторону. Направление меняется после каждого сигнала. Если ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры и садится на скамейку в классе. Игра может закончиться, когда 2-3 детей остаются в игре. Они торжественно объявляются победителями, все хлопают.

#### *Игра 6. «Буквы алфавита»*

Цель игры: развитие внимания.

Процедура игры: каждому ребенку присваивается определенная буква алфавита. Ведущий называет букву, тот ребенок, кому присвоена буква, делает один хлопок (движение).

#### *Игра 7. «Четыре стихии»*

Цель игры: развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Процедура игры: дети стоят по кругу. По команде ведущего дети выполняют определенное движение руками.

Команды	Движения руками
«Земля»	Дети опускают руки вниз.
«Вода»	Дети вытягивают руки вперед.
«Воздух»	Дети поднимают руки вверх.
«Огонь»	Дети вращают руками (в локтевых и лучезапястных суставах)

### **Тема 2. Развитие памяти.**

#### *Игра 1. «Повтори за мной»*

Цель игры: развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры:

Вариант 1. Ведущий простукивает определенный ритм (хлопками, карандашом по столу и т.д.). Ритмическая фраза должна быть короткой и четкой. Дети повторяют ритм все вместе.

Вариант 2. Ведущий простукивает ритм. Один из детей (по желанию) повторяет ритм. Затем ведущий спрашивает детей: «Правильно ли Саша повторил?» если кто-то из детей считает, что неправильно, он предлагает свою версию (простукивает ритм).

Вариант 3. Ведущий предлагает прослушать короткую мелодичную фразу. Далее как в вариантах 1 и 2.

#### *Игра 2. «Запомни движение».*

Цель игры: развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры: ведущий показывает детям движения, состоящие из 3-4 танцевальных кусочков (действий). Дети должны повторить эти движения, сначала в том порядке, в котором показал ведущий, а затем в обратном порядке.

#### *Игра 3. «Запомни свое место»*

Цель игры: развитие моторно-слуховой и пространственной памяти.

Процедура игры: в классе каждый ребенок запоминает «свое место». Например: у одного ребенка это место – угол, у другого – стул, у третьего – около двери, у четвертого – центр зала и т.д. Затем все дети под танцевальную музыку исполняют произвольные танцевальные движения. По команде «Место!» они разбегаются по своим местам. Команду можно заменить звуковым сигналом или просто выключением музыки.

#### *Игра 4. «Запомни свою позу».*

Цель игры: развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры: каждый ребенок стоит «на своем месте». По команде ведущего все дети должны занять определенные позы (по желанию). Ведущий обходит детей и тем детям, которые заняли одинаковые позы,

он предлагает сменить их. Затем звучит веселая музыка. Под музыку дети двигаются, танцуют, бегают и т.д. (1 – 1,5 мин). Музыка внезапно обрывается, дети должны быстро разбежаться по своим местам и занять те позы, которые они исполняли в начале игры.

#### *Игра 5. «Слушай и исполняй»*

Цель игры: развитие внимания и памяти.

Процедура игры: ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить задание 1-2 раза. Затем дети должны повторить эти действия в той последовательности, в которой они названы ведущим.

Задание 1. Повернуть голову направо, повернуть голову прямо, опустить голову вниз, повернуть голову прямо.

Задание 2. Поднять правую руку вверх, поднять левую руку, опустить обе руки.

Задание 3: Повернуться налево (на 90°), присесть, встать.

Задание 4: Поднять правую ногу, стоять на одной левой ноге, поставить правую ногу.

#### *Игра 6. «Испорченный телефон»*

Цель игры: развитие восприятия и памяти.

Процедура игры: в группе детей по их желанию выбираются один водящий. Затем вся группа детей становится к нему спиной, и никто не подглядывает. Ребенок подходит к одному из детей и тайне от других показывает ему какую-то позу (он ее выдумывает сам). Затем водящий отворачивается и отходит в сторону. Ребенок, которому показали позу, выбирает другого участника и показывает ему ту позу, которую он увидел... и т.д. Когда всем детям показаны позы, они встают в круг лицом друг к другу. Ведущий показывает свою позу и тот из детей, кто закончил игру последним, тоже показывает свою позу. Первая и последняя позы сравниваются.

#### *Игра 7. «Вот так позы»*

Цель игры: развитие наблюдательности и памяти.

Процедура игры: по желанию детей из группы выбираются 5 человек. Один из них – ведущий. Остальные дети садятся на стулья, они – зрители. Четверо из пяти выбранных детей показывают водящему «свои позы». Затем дети уходят в зал и садятся на стулья, а водящий повторяет их позы в той последовательности, в которой их увидел. Зрители кричат из зала, правильно повторяется поза или нет. Если неправильно, то один из зрителей (по желанию) выходит и показывает позу, как она была в начале игры.

#### *Игра 8. «Запомни порядок».*

Цель игры: развитие памяти.

Процедура игры: выбираются 5-6 детей. Остальные зрители. Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 участников выстраиваются в «паровозик». Водящий должен посмотреть на «паровозик» одну минуту, а затем отвернуться и перечислить детей по именам так, как они стоят в «паровозике».

#### *Игра 9. «Кто что сделал».*

Цель игры: развитие наблюдательности, восприятия, памяти.

Процедура игры: из группы детей выбираются 3-4 ребенка. Один из выбранных – водящий. Остальные дети – зрители. 2-3 выбранных ребенка поочередно показывают водящему какие-то действия. Он смотрит и запоминает. Затем он должен повторить эти действия в том порядке, как он их увидел.

Замечание: желательно игру проводить под фонограмму веселой музыки.

#### *Игра 10. «Тень»*

Цель игры: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Процедура игры: звучит фонограмма спокойной музыки. Из группы детей выбираются два ребенка. Остальные – зрители. Один ребенок – «путник», другой – «его тень». «Путник» идет через поле, а за ним на два – три шага сзади идет второй ребенок, его «тень». Последний старается точь – в – точь скопировать движения «путника». Желательно стимулировать «путника» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «отдохнуть» и т.д.

#### *Игра 11. «Зеркала».*

Цель игры: развитие наблюдательности и коммуникативных способностей.

Процедура игры: из группы детей выбирается один водящий. Представляется, что он пришел в магазин, где много зеркал. Водящий встает в центр, а дети – полукругом вокруг него. Водящий показывает движение, а «зеркала» тот час же повторяют это движение.

Замечание: в роли водящего должны побывать все дети.

### *Игра 12. «Разведчики»*

Цель игры: развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей.

Процедура игры: из группы детей выбираются «разведчик» и «командир». Остальные дети делятся пополам. Одна половина – «отряд», другая – «препятствия». «Препятствия» стоят по классу хаотично. «Разведчик» проходит между «препятствиями» с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком»

## **Тема 3. Развитие произвольных движений и самоконтроля.**

### *Игра 1. «Флажок»*

Цель игры: преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Процедура игры: звучит музыка (лучше маршевая) и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать. Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д.

### *Игра 2. «Стой!»*

Цель игры: развитие самоконтроля и произвольных движений.

Процедура игры: звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, а дети двигаются – маршируют, затем через 3-4 минуты происходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

### *Игра 3. «Замри!»*

Цель игры: развитие произвольных движений.

Процедура игры: играет веселая музыка. Дети прыгают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем, через 1-1,5 мин. Музыка вновь возникает и дети продолжают движение и т.д.

### *Игра 4. «Запрещенное движение»*

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры: звучит веселая ритмичная музыка. Дети стоят полукругом, в центре – ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) – запретное. Дети должны повторять все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

## **Тема 4. Развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер, коррекция личностных нарушений.**

### **Развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации. Подвижные игры.**

#### *Игра 1. «Поссорились два петушка»*

Цель игры: развитие раскованности, самоконтроля.

Процедура игры: звучит веселая музыка (желательно А.Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

#### *Игра 2. «Иголка и нитка»*

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры: выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети – роль нитки. «Иголка» бежит между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) – за ней.

Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложить роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные способности.

#### *Игра 3. «Дракон кусает свой хвост».*

Цель игры: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Процедура игры: звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечание:

1. Следить, чтобы дети не отпускали друг друга.

2. Следить также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

#### *Игра 4. «Лисонька, где ты?»*

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры: дети становятся полукругом, ведущий в центре. Дети отворачивают и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные – зайцы. По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто лиса? Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?» Лиса не отвечает. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев. Если заяц успел присесть на корточках, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

#### *Игра 5. «Сова»*

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры:

«День». Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение дня дети двигаются.

«Ночь» Дети замирают, а «сова» открывает глаза и начинает летать. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, становится «совой»

### **Тема 5. Игры, способствующие успокоению и уменьшению возбуждения и развитию самоконтроля.**

#### *Игра 1. «Слушай команду»*

Цель игры: развитие способности к сосредоточению.

Процедура игры: дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, взяться за руки и т.д.).

Замечание:

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.
2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

#### *Игра 2. «Кто за кем»*

Цель игры: снижение возбужденности детей.

Процедура игры: звучит спокойная музыка (например, А.Ферро «Гавот» или С.Баха «Инвенция»). В классе расстелены коврики. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между ковриками, и когда в музыке возникает перерыв, садится на коврик. Затем ведущий вызывает второго ребенка, под музыку он тоже двигается между ковриками и садится тогда, когда возникает перерыв. Игра продолжается до тех пор, пока на коврики не сядут все дети.

### **Тема 6. Развитие эмоциональной сферы.**

#### *Игра 1. «Я не знаю»*

Цель игры: развитие выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей. Процедура игры: ведущий выбирает мальчика – «Незнайку». О чем его не спросят, он ничего не знает. Дети задают «Незнайке» разные вопросы, а он молчит, разводит руками: «не знаю», «ничего не видел». Выразительные движения: поднятие бровей, опущенные уголки губ, поднятие плеч, разведение руками.

#### *Игра 2. «Возьми и передай»*

Цель игры: развитие воображения.

Процедура игры: дети стоят по кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Например, Саша передает Свете «тяжелый чемодан», она еле-еле поднимает его, демонстрируя, какой он тяжелый.

### **Тема 7. Развитие коммуникативных способностей (этюды на выражение основных эмоций). Выращивание внимания, интереса и сосредоточения.**

#### *Игра 1. «Собака»*

Цель игры: развитие внимания и самоконтроля.

Процедура игры: Из группы детей выбирается водящий, который играет собаку. Остальные – «зрители».

Водящий имитирует движения собаки. По команде водящего «дичь» собака застывает, вытягивается, приплюсывается. Ведущий командует: «Утка улетела!» – собака вновь начинает двигаться.

Заметим, что в роли собаки должны побывать все желающие.

#### *Игра 2. «Раздумье»*

Цель игры: укрепление способности к концентрации, успокоению.

Процедура игры: Звучит спокойная музыка. Один из детей - «грибник» (пошел по грибы), а другие лесные деревья. Грибник ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка кончается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?»

Выразительные движения: ребенок стоит, руки сложены на груди, смотрит перед собой (роль грибника должен сыграть каждый ребенок).

#### *Партерная гимнастика (первый вариант)*

- *Упражнение для подъема стопы.* Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
- *Упражнение для выворотности стопы.* Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- *«Буратино»* - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:
  - 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;
  - 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.
  - Движение повторить с левой ноги.
- *«Солнышко»* – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:
  - 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.
  - 2 такт – вернуться в исходное положение.
  - Движение повторить с левой ноги.
- *«Складочка»* – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:
  - 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.
  - 2 такт – вернуться в исходное положение.
- *«Бабочка»* - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- *«Лодочка»* – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- *«Рыбка»* – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- *«Русалочка»* – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:
  - 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.
  - 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.
- *«Колечко»* – *упражнение для мышц спины.* Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головной носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- *«Ушастый зайчик»* – *упражнение для мышц спины.* Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- *«Корзиночка»* – *упражнение для мышц спины.* Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
- *«Дощечка»* – *упражнение для укрепления мышц живота.* Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

#### *Партерная гимнастика (2 вариант)*

\* *Упражнения для ног:*

- ИП: сед с прямыми ногами
  - + разогнуть стопы (вытянуть носки)
  - + согнуть стопы (носки взять на себя)
- ИП: сед с прямыми ногами
  - + 1 – 3 как можно шире развести пальцы стоп
  - + соединить
- ИП: сед с прямыми ногами
  - + согнуть правую ногу в колене (носок вести по полу рядом с ЛН)
  - + выпрямить
  - + согнуть левую ногу
  - + выпрямить
- ИП: сед с прямыми ногами
  - + поднять правую ногу

- + согнуть правую ногу в колене и коснуться пальцами пола слева
- + выпрямить ногу в колене
- + опустить в ИП
- ИП: лежа на спине
  - + мах ногой вперед
  - + ИП
- ИП: упор сидя сзади
  - + мах ПН вперед вверх
  - + ИП
  - + мах ЛН
  - + ИП
  - + мах правой ногой в сторону
  - + ИП
  - + мах левой ногой в сторону
  - + ИП
- ИП: лежа на правом боку с опорой на локоть, левую ногу согнуть и поставить на пол перед коленом правой
  - + приподнять напряженную правую ногу вверх
  - + ИП
  - +приподнимая над полом, отвести напряженную правую ногу назад
  - + ИП
- \* *Упражнения для туловища*
- ИП: сед на пятках
  - + 1 – 4 поворот туловища и головы с дополнительным поворотом направо
  - + 5 – 8 то же налево
- ИП: стойка на правом колене
  - + поворот направо с наклоном туловища назад П рукой коснуться П стопы
  - + ИП
  - + то же в другую сторону
  - + ИП
- ИП: стоя на коленях с опорой на руки
  - + поднять колено правой ноги вперед, голову опустить вниз, стараясь коснуться коленом лба
  - + выпрямляя правую ногу, мах ею назад
- ИП: сидя, согнутые ноги опираются на носки, руки вперед
  - + перекатываясь на спину, ноги выпрямить вертикально вверх, руки за головой
  - + ИП
  - + сесть на левое бедро, колени развести и опустить на пол, правое бедро у левого носка, руки вверх
  - + ИП
  - + то же самое , садясь на правое бедро
- \* *Упражнения для мышц живота*
- ИП: лежа на спине
  - +перейти в сед с прямыми ногами
  - + вернуться в положение лежа
- ИП: лежа на спине
  - + 1 – 2 поднять ноги
  - + 3 – 4 опустить
- ИП: сед с прямыми ногами
  - + поднимая правую ногу вверх повыше одновременно лечь на пол
  - + вернуться в ИП, согнуть ногу в колене и коснуться пальцами пола
- ИП: лежа на спине, голова и ноги приподняты
  - + 1 – 4 не изменяя степени сгибания в тазобедренных суставах, качаться со спины на ноги и обратно
- ИП: лежа на спине, руки вытянуты за головой
  - + поднять правую ногу, приподнимая голову и плечи, левой рукой коснуться ноги
  - + ИП
  - + то же другой ногой
  - + ИП



- ИП: лежа на спине
  - + ноги согнуть, колени к груди
  - + с отведением коленей вправо выпрямить ноги, плечи остаются неподвижными
  - + ноги согнуть, колени к груди
  - + ИП
  - + то же в другую сторону
- \* *Упражнения для мышц спины*
- ИП: лежа на животе
  - + 1 – 2 поднять голову и плечи, одновременно прогибаясь назад, отрывая ноги от пола
  - + 3 – 4 вернуться в ИП
- ИП: лежа на животе
  - + 1 – 2 поднять голову и плечи, одновременно прогибаясь назад и захватить согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы
  - + вернуться в ИП
- ИП: упор лежа на животе, руки согнуты
  - + 1 – 2 прогнуться назад, одновременно выпрямляя руки
  - + 3 – 4 возвратиться в ИП
- \* *Наклоны вперед и расслабление*
- ИП: упор стоя на коленях
  - + 1 – 2 сесть на пятки, не отрывая кистей от пола, голову спрятать между рук
  - + 3 – 4 вернуться в ИП
- ИП: стойка на коленях
  - + 1 сед на пятках
  - + 2 наклон вперед, руки отвести назад – вверх
  - + 3 выпрямить туловище
  - + 4 вернуться в ИП
- ИП: сед с прямыми ногами
  - + наклониться вперед пониже, одновременно вытягивая руки вперед
  - + выпрямляя туловище, вернуться в ИП
- \* *Упражнения для таза*
- ИП: сед с согнутыми ногами
  - + положить согнутые ноги на пол справа
  - + возвратиться в ИП
  - + то же , но слева
  - + ИП
- ИП: стойка на коленях
  - + сесть на пол на правое бедро
  - + ИП
  - + сесть на левое бедро
  - + ИП
- ИП: лежа на спине, руки в сторону
  - + поднять ПН
  - + согнуть ее в колене и коснуться голенью с левой стороны, перекатываясь на левое бедро
  - + то же что на 1
  - + положить ногу на пол
  - + 5 – 8 то же самое в другую сторону
- ИП: сед с прямыми ногами
  - + вытянуть как можно дальше вперед правую руку и ногу и всю правую половину тела
  - + то же самое сделать с левой рукой, ногой и половиной туловища
- \* *Упражнения на гибкость*
- ИП: лежа на спине
  - + 1 – 4 перевернуться влево, переходя в положение на лежа животе
  - + то же самое в другом направлении
- ИП: сед с согнутыми ногами
  - + 1 - 2 перекатиться на спину или даже шею
  - + 3 – 4 вернуться в ИП

- ИП: лежа на спине
  - + согнуть ноги в коленях и коснуться коленями лба, одновременно поднимая таз вверх и поддерживая его руками
  - + выпрямить ноги в коленях и пальцами ног коснуться пола за головой
- ИП: лежа на спине
  - + согнуть ноги, коснуться ими лба, поднимая таз
  - + выпрямить ноги вверх и потянуться всем туловищем вверх
  - + согнуть ноги и коснуться ими лба
  - + вернуться в ИП

**Список учащихся МБОУ «СОШ №87» обучающихся по программе  
«Эстрадный танец»**

1. Шишкина Анастасия 5К
2. Широбокова Анна 5К
3. Корякина Анастасия 5К
4. Курочкина Милана 8Б
5. Еремеева Полина 7К
6. Ялтыкова Анна 7К
7. Файзрахманова Лейсан 7К
8. Шарычева Дарья 7К
9. Нагуш Валерия 5А
10. Сапожников Михаил 7К
11. Белых Виктория 7К
12. Камышева Дарья 7К
13. Митрошина Евгения 7К
14. Мальцева Мария 7К
15. Шишкина Ксения 7К

Итого: 15 человек