

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат 11»

Рассмотрено

Руководитель МОКР

_____/Супчан Н.В./

Протокол № _____

от «__» _____ 2021 г

Согласовано

Заместитель директора по ВР

_____/Сухарь Н.В./

«__» _____ 2021г

Утверждаю

Директор школы

_____/Крымзина С.М./

от «__» _____ 2021г

Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся 11-13 лет

Срок реализации один год

Составитель

Мацуненко Михаил Сергеевич

Учитель трудового обучения

п. Ванино

2021

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной адаптированной программы

Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции по баскетболу составлена на основе программы физического воспитания в системе коррекционно – развивающего обучения, закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга и направлена на развитие творческого потенциала обучающихся посредством спортивной подготовки.

Программа предусматривает стартовый уровень и предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями интеллектуального развития).

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г № 41;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286–15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Устав Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования ««Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей

Хабаровского края)» (утв. Распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края № 643 от 17.05.2018 года);

Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утв. Приказом Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования ««Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» №383-П от 26 сентября 2019 года).

Актуальность программы. Данная программа рассчитана на детей с ОВЗ и интеллектуального развития. Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) затрудняет адаптацию и социализацию школьников. Обучающимся сложно адаптироваться в новой обстановке, обучаться в профессиональном учебном заведении, найти работу, да и просто выйти в самостоятельную жизнь. Поэтому одной из приоритетных задач является создание условий для их успешной социализации. Обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимо поддерживать, направлять, давать возможность проявлять свои лучшие качества, что возможно путём вовлечения их в активную внеурочную деятельность.

Занятия баскетболом оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие детей с ОВЗ, но и создают благоприятную основу для формирования и развития таких психических функций, как воображение, память, внимание, восприятие. Развивают такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, ловкость, координация движений.

Новизна программы заключается в интеграции различных видов физических упражнений, для достижения основной цели обучения - выявления и развития у детей с ОВЗ творческого потенциала через занятия хореографией. Кроме того программа предполагает в процессе её реализации непосредственное взаимодействие педагога и обучающегося. Она способствует развитию личностных качеств, которые помогут детям адаптироваться в обществе, а также освоению ими определенных правил поведения в коллективе, развитию коммуникативных умений и навыков в общении со сверстниками и взрослыми.

Эффективность данной программы обеспечивается реализацией совместного цикла педагогической деятельности в образовательном процессе.

Педагогическая целесообразность. Данная программа направлена на:

- решение задач формирования базовых основ физической подготовки обучающегося, расширение его знаний о мире и о себе;
- удовлетворение познавательного интереса к занятиям спортивной игры в баскетбол;
- оптимальное развитие личности обучающихся на основе педагогической поддержки способностей, интересов в условиях специально организованной образовательной деятельности;

Адресат программы: обучающиеся 11-13 лет с ограниченными возможностями здоровья.

Основными особенностями данных обучающихся являются низкая познавательная активность, плохо развитая моторика, недоразвитость всех видов речи (неправильное произношение слов, построение предложений, бедный словарный запас), замедленные мыслительные процессы, инфантильность эмоционально-волевой сферы, резкая смена настроения без каких-либо видимых причин. У таких детей может наблюдаться довольно высокая возбудимость или, наоборот, заторможенность, непродолжительная концентрация внимания, замедленная переключаемость на другие предметы и операции. Память произвольная.

Программа включает теоретические и практические занятия. При составлении программы учтены принципы повторяемости учебного материала и постепенного ввода нового. Преподавание базируется на знаниях, получаемых обучающимися на уроках физкультуры и других предметах. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с правилами игры в баскетбол, обретают навыки владения баскетбольным мячом, изучают элементы баскетбола, приобретают новые качества поведения в коллективе. Всё это способствует физическому и интеллектуальному развитию обучающихся

Объем и сроки реализации программы – 1 год (36 учебных недель/ 4 часа):

Режим занятий:

Период	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	1 ч (по 40 мин)	3	3	36	108
					ИТОГО:108

Количественный состав группы – 8-10 человек.

Формы организации занятий: индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий: спортивная игра, беседа, импровизация, эстафеты

Цель программы – создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

1. Нестандартный спортивный зал
2. Гимнастические скамейки, шведская стенка, скакалки
3. Баскетбольные мячи

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

1. Занятия начинаются только с разрешения учителя
2. Занятия проводятся в исправном зале, с исправным инвентарём и оборудованием
3. Во время занятий беспрекословно выполнять указания учителя
4. Во время занятий быть внимательным, аккуратным
не отвлекаться и не мешать другим учащимся
5. После занятий соблюдать гигиенические нормы и требования
6. Для занятий иметь соответствующую спортивную форму

Предполагаемый результат

Предметные результаты:

Обучающиеся получают начальные знания спортивной игры в баскетбол, правилах игры и техники безопасности во время занятий.

Обучающиеся научатся:

- выполнять специальные физические упражнения и движения, соблюдая ритм и темп
- смогут перестраиваться в пространстве зала
- находить точки в зале
- выполнять базовые движения и комбинации

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- концентрировать внимание на исполнении движений,
- вступать во взаимодействие друг с другом на занятии и во время спортивной игры
- элементарным приемам импровизации

Личностный результат

Осознание себя гражданином России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России. Стремление участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы.

Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Обучающийся умеет сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях с соблюдением в повседневной жизни норм речевого этикета и правила устного общения

(обращение, вежливые слова). Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе дополнительного образования.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению. Обучающийся умеет адекватно оценивать свои возможности и силы. Умение применять адекватные способы поведения в разных ситуациях.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Обучающийся ориентирован на здоровый и безопасный образ жизни, соблюдает режим дня.

Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Регулярно занимается творческим трудом или спортом.

Проявляет бережное отношение к результатам своего и чужого труда.

Учебный план

№ пп	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	ЧАСЫ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Краткий обзор развития спортивных игр в России	1
2	Гигиенические навыки, контроль и самоконтроль	2
3	Основы техники и тактики игры в баскетбол	2
4	Основные правила игры в баскетбол	6
5	Основы методики обучения и тренировки	1
	ИТОГО:	12
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
1	Общая и специальная коррекционная физическая подготовка	32
2	Обучение технике игры в баскетбол	32
3	Обучение тактики игры в баскетбол	22
4	Судейская практика	5
5	Культурно – массовая работа	5
	ИТОГО:	96
	ВСЕГО:	108

Содержание разделов программы 108ч.

Теоретическая подготовка 12ч.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка 32ч.

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка).

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка 32ч

1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым-левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. Тоже после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. Тоже в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. Тоже с изменением направления и скорости.
- 3.5. Тоже с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4.Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9.В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13.В прыжке со средней дистанции.
- 4.14.В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка 22ч

- 1.Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2.Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3.Перехват мяча.
- 4.Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5.Быстрый прорыв.
- 6.Командные действия в защите.
- 7.Командные действия в нападении.
- 8.Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Судейская практика 5ч

- 1.Баскетбольная площадка.
- 2.Баскетбольный щит.
- 3.Баскетбольный мяч.
- 4.Права и обязанности судьи.
- 5.Права и обязанности игроков.
- 6.Правила игры.

Культурно – массовая работа 5ч.

- 1.Участие в культурно-просветительных мероприятиях.
- 2.Показательные выступления.

Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы:

- занятия проходят в школьном нестандартном спортивном зале

Материально-техническое обеспечение:

- специальная спортивная форма одежды
- специальная спортивная обувь
- баскетбольные мячи
- набивные мячи
- гимнастические скамейки
- скакалки
- гимнастическая стенка

2.2. Формы аттестации/контроля:

- Учебные занятия
- показ пройденных упражнений и элементов баскетбола
- соревнования
- контрольные тесты

Для оценки полученного результата в целом необходимо оценить личный результат обучающихся. У каждого ребенка в процессе обучения получается свой личный результат и свой личный успех, связанный с личными качествами.

Контроль по итогам учебного года может показать личные успехи обучающегося. В то же время одним из показателей результата обучения может служить активность участия обучающегося в спортивной деятельности, а также результат этого участия.

Уровень знаний проверяется в форме контроля. При этом различается три вида контроля:

- начальный (проводится в начале учебного года);
- текущий (проводится в течение учебного года по темам);
- итоговый (проводится в конце каждого года обучения).

Контроль проводится в следующих формах:

- наблюдение за поведением ребенка на занятиях, в соревнованиях и выполнении контрольных тестов.

2.3 Перечень методических материалов, необходимых для реализации программы:

- дидактические игры, физические упражнения, специальные упражнения баскетболиста, методическая литература

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение данной программы включает в себя следующие компоненты: методы развития межличностного общения в коллективе, методы создания спортивной среды средствами физических упражнений, интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет учебная и соревновательная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, выявления и развития творческого потенциала обучающихся с ОВЗ. Основные методы работы с учащимися:

- словесный (устное изложение материала; донести до обучающихся эмоциональный характер спортивной игры - задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество информации);
- объяснительно-иллюстративный (просмотр наглядных материалов с подробным объяснением правил выполнения тех или иных упражнений, элементов баскетбола с одновременной демонстрацией);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу, выполняемому педагогом); источником знания является практическая деятельность обучающихся, основанная на активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать необходимые игровые навыки сначала в повторяемых за педагогом проученных движениях, а в дальнейшем - и в самой игре)
- метод импровизации (практическое развитие воображение и фантазии с помощью упражнений на импровизацию)
 - игровой метод (практическое изучение материала в форме сюжетно-ролевой игры) Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия данными детьми языком.

Календарно-тематический план 108ч

№ п/п	Раздел, тема занятия	кол-во час	дата
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	
2	ОРУ Элементарные на месте	1	
3	Общая характеристика подготовки спортсмена	1	
4	ОРУ в движении	1	
5	Физическая подготовка баскетболиста	1	
6	ОРУ с партнёром	1	
7	Техническая подготовка баскетболиста	1	
8	ОРУ Акробатическая подготовка	1	
9	Соревновательная деятельность баскетболиста	1	
10	ОРУ Развитие быстроты движений	1	
11	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	
12	Развитие специальной выносливости	1	
13	Основные правила игры в баскетбол	1	
14	ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств	1	
15	Основная стойка баскетболиста	1	
16	Передвижение правым и левым боком	1	
17	Остановка прыжком после ускорения	1	

18	Передача двумя руками от груди стоя на месте	1	
19	Передача двумя руками от груди с шагом вперёд	1	
20	Ведение мяча на месте	1	
21	Ведение мяча в движении шагом	1	
22	Передача мяча двумя руками от груди в движении шагом	1	
23	Передача одной рукой от плеча	1	
24	Ведение мяча в движении шагом	1	
25	Передача мяча одной рукой от плеча с шагом вперёд	1	
26	Ведение мяча в движении бегом	1	
27	Передача мяча двумя руками от груди на месте с отскоком от пола	1	
28	Ведение мяча в движении бегом	1	
29	Передача мяча двумя руками от груди на месте с отскоком от пола	1	
30	Ведение мяча с изменением направления	1	
31	Бросок мяча в баскетбольный щит двумя руками от груди с места	1	
32	Остановки прыжком после ускорения	1	
33	Бросок мяча в баскетбольный щит двумя руками от груди с места	1	
34	Остановка в один шаг после ускорения	1	
35	Броски двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки	1	
36	Остановка в два шага после ускорения	1	
37	Броски двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки	1	

38	Повороты на месте	1	
39	Повороты в движении	1	
40	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	
41	Повороты на месте и в движении	1	
42	Повороты на месте и в движении	1	
43	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	
44	Подбор катящегося мяча	1	
45	Броски в кольцо от груди двумя руками после ведения	1	
46	Броски в кольцо от груди двумя руками после ведения	1	
47	Ловля высоко летящего мяча	1	
48	Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдно в движении	1	
49	Ловля катящегося мяча стоя на месте	1	
50	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте	1	
51	Ловля катящегося мяча в движении	1	
52	Броски в кольцо от груди двумя руками после ведения	1	
53	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно в движении	1	
54	Передвижения и остановки без мяча	1	
55	Ловля высоко летящего мяча	1	
56	Ведение мяча с переводом на другую руку	1	
57	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	

58	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	
59	Бросок мяча в корзину одной рукой после ведения	1	
60	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	
61	Броски в кольцо в прыжке одной рукой с места	1	
62	Имитация защитных действий против игрока нападения	1	
63	Штрафной бросок	1	
64	Имитация действий атаки против игрока защиты	1	
65	Отвлекающие приёмы (финты)	1	
66	Отвлекающие приёмы (финты)	1	
67	Игра в защите под щитом	1	
68	Игра в нападении под щитом	1	
69	Ведение мяча с переводом на другую руку	1	
70	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	
71	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
72	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	
73	Вырывание мяча из рук соперника	1	
74	Выбивание мяча из рук соперника при ведении	1	
75	Индивидуальные действия в нападении	1	
76	Индивидуальные действия в защите	1	

77	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
78	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	
79	Вырывание мяча из рук соперника	1	
80	Выбивание мяча из рук соперника при ведении	1	
81	Индивидуальные действия в нападении и защите	1	
82	Взаимодействие двух игроков	1	
83	Взаимодействие трёх игроков	1	
84	Отвлекающие приёмы (финты)	1	
85	Отвлекающие приёмы (финты)	1	
86	Игра в защите под щитом	1	
87	Игра в нападении под щитом	1	
88	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
89	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	
90	Вырывание мяча из рук соперника	1	
91	Взаимодействие двух игроков	1	
92	Выбивание мяча из рук соперника при ведении	1	
93	Игра в защите под щитом	1	
94	Игра в нападении под щитом	1	
95	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	

96	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	1	
97	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке	1	
98	Вырывание мяча из рук соперника	1	
99	Выбивание мяча из рук соперника при ведении	1	
100	Индивидуальные действия в нападении и защите	1	
101	Взаимодействие двух игроков	1	
102	Взаимодействие трёх игроков	1	
103	Защитные действия при опеке игрока без мяча	1	
104	Защитные действия при опеке игрока с мячом	1	
105	Перехват мяча	1	
106	Борьба за мяч после отскока от щита	1	
107	Быстрый прорыв	1	
108	Командные действия в нападении	1	

Список литературы:

1. Баскетбол - спортивная энциклопедия. - Москва: Эксмо, 2011
2. Баскетбол. - М.: Урал ЛТД, Аркаим, 2015. - 698 с.
3. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие. - М.: Физическая культура, 2009. - 256 с.
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе -1990.- №7 - с.15-17.
5. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения: учебное пособие /М.Л. Берговина; Минобр и науки РФ, ГОУ ВПО "Сыктывк. гос. ун-т". - Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011
6. Васильев В. Л. Баскетбол-это великолепно/В.Л. Васильев. - М.: Книга по Требованию, 2012
7. Голованов В. М.Баскетбол.10 вопросов детскому тренеру/В.М.Голованов. - М.: Литера, 2013
8. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского /А.Я. Гомельский. - М.: Гранд ФАИР-пресс, 2003
9. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. -М.: Физкультура и спорт,1964
10. Костикова, Л. В. Баскетбол /Л.В.Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2002
11. Кузин В. В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999
12. Матрунин В. П. Баскетбол на уроках в V-VI кл. // Физкультура в школе-1990. № 1-с.18-21/
13. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Уч. пособие, -Алма-Ата, 1987
14. Шустиков Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие /Г. С. Шустиков.-Москва: Наталис, 2011
15. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-35

ложение 4

Диагностическая карта для второго года обучения

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях по разным направлениям хореографии. Уровень освоения программного материала определяется по диагностической карте.

Высокий уровень освоения программы (8-10 баллов): хореографический материал освоен полностью; наблюдается точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов, высокий навык работы в коллективе.

Средний уровень освоения программы (5-7 баллов): неполное владение хореографическим материалом, недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности, умение работать в коллективе.

Низкий уровень освоения программы (2-4 балла): слабое усвоение хореографического материала, неточное исполнение танцевальных комбинаций, навык работы в коллективе развит недостаточно.

Диагностическая карта

Педагог _____

Год обучения _____

Предмет: Ритмика

№	Ф.И. ребенка	Уровень освоения программного материала				
		Движение «Марш»	Движение «Бег»	Движение «Прыжки»	Движение «Подскоки»	Общий балл

Диагностическая карта

Педагог _____

Год обучения _____

Предмет: Классический танец (базовые движения)

№	Ф.И. ребенка	Уровень освоения программного материала				
		Упражнения на гибкость «Чемоданчик»	Упражнения на растяжку мышц «Полушпагат»	Движение «Battement tendu»	Движение «I Pos-De- Bra»	Общий балл

Диагностическая карта

Педагог _____

Год обучения _____

Предмет: Народный танец (базовые движения)

№	Ф.И. ребенка	Уровень освоения Программного материала				
		Приставной хороводный шаг	Шаг с притопом в сторону	Движение «Ковырялочка»	Движение «Гармошка»	Общий балл

Диагностическая карта

Педагог _____

Год обучения _____

Предмет: Эстрадный танец (базовые движения)

№	Ф.И. ребенка	Уровень освоения Программного материала			
		Движение «Шаг польки»	Переносы тяжести с ноги на ногу	Кроссовые движения: шоссе	Общий балл

Приложение 5

Ритмика. Игры и упражнения для развития темпо-ритма, выполнения движений под музыку

1. Игра «Мельница»

Цель: развитие чувства музыкального темпо-ритма, научение координации руки в соответствии с темпом музыки.

движений

Оборудование: картинки с изображением мельницы, игрушка «мельница».

Описание проведения игры:

Перед началом упражнения педагог показывает картинки, игрушку. Дети пытаются объяснить характерное движение мельницы.

Далее педагог читает детям стихотворение:

Крутит мельница крыло, Мелет
мельница зерно. А из молотой муки
Испекут нам пироги.

Под музыку, исполняемую в замедленном темпе, дети, стоящие перед педагогом, начинают не спеша вращать перед собой по кругу левую руку, изображая мельничное крыло. С окончанием музыки вращение руки прекращается.

В следующий раз педагог ставит музыку в быстром темпе, а дети вращают перед собой правую руку. С окончанием музыки вращение руки прекращается.

Каждый раз взрослый обсуждает с детьми, как вращалось их «мельничное крыло»: быстро или медленно.

2. Игра «Часы»

Цель: развитие чувства музыкального темпо-ритма, научение координации движений тела и рук в соответствии с темпом музыки.

Описание проведения игры.

Дети стоят лицом к педагогу. Под музыку, исполняемую в медленном темпе, дети изображают, как идут часы: не спеша совершают легкие наклоны то влево, то вправо, при этом руки скользят вдоль туловища. С окончанием музыки наклоны прекращаются. В следующий раз педагог проигрывает музыку в быстром темпе, соответственно и дети выполняют наклоны быстрее.

Каждый раз взрослый обсуждает с детьми, как шли их «часы»: быстро или медленно.

3. Упражнение «Самолеты»

Цель: развитие чувства музыкального темпо-ритма, научение постепенному изменению темпа движения в колонне в соответствии с изменением темпа музыки.

Описание.

Перед началом упражнения педагог читает детям короткое стихотворение: Самолет летит,

В нем мотор гудит – «У-у-у...»

Дети под быструю музыку бегут друг за другом по залу, изображая самолеты, - руки подняты и разведены в стороны, как крылья самолетов. Затем под замедление музыки дети опускают руки и переходят на ходьбу. С окончанием звучания музыки дети останавливаются.

4. Упражнение «Паровоз»

Цель: развитие чувства музыкального темпо-ритма, научение постепенному изменению темпа движения рук и ног в соответствии с изменением темпа музыки.

Описание.

Перед началом упражнения педагог читает детям стихотворение: Паровоз, паровоз,
Новенький, блестящий.

Он вагоны повез, Точно
настоящий.

Дети стоят в колонне друг за другом и держат руки, сжатые в кулаки, перед грудью. С началом звучания музыки (в медленном темпе) дети начинают не спеша идти паровозиком, изображая руками вращение колес. Темп музыки постепенно убыстряется, в соответствии с ним убыстряются движения – дети переходят на легкий бег с быстрым вращением рук. Затем темп музыки начинает постепенно замедляться – дети замедляют бег, переходят на шаг, вращение руками также замедляется. С окончанием музыки весь «поезд» останавливается.

5. Игра «Полетаем на самолете»

Цель: развитие чувства ритма, передача его в движении.

Описание игры.

Дети свободно стоят по всему залу.

Такты 1-8. Дети заводят моторы своих самолетов – вращают перед грудью руками, согнутыми в локтях. Движения постепенно ускоряются. В конце 8 такта дети разводят руки в стороны, изображая крылья самолета.

Такты 9-24. «Самолеты полетели» – дети с разведенными в стороны руками легко бегают по залу в любом направлении, изображая полет самолета.

Такты 25-29. «Самолеты летят на аэродромы»: мальчики – к одной стороне зала, а девочки – к другой; руки по прежнему разведены в стороны.

Такты 30-32. «Самолеты приземляются» – остановившись возле одной из сторон зала, дети опускаются на одно колено, руки опускают вниз.

6. Упражнение «Мячи»

Цель: развитие чувства музыкального темпо-ритма, научение выполнению движений под музыку различного темпа.

Оборудование: большие мячи (по количеству детей).

Описание.

Дети стоят в шеренге с мячами в руках. Под музыку, звучащую в медленном темпе, дети несколько раз, не спеша, поднимают мячи над головой и, нагибаясь, опускают их к ногам, не выпуская из рук. Под музыку, звучащую в быстром темпе, дети катят мячи по полу противоположную сторону зала и бегут за ними.

7. Упражнение «Осенние листочки»

Цель: формирование у детей представлений о темпо-ритме, понятиях «быстро» и «медленно».

Описание упражнения.

Детям, сидящим на стульчиках или на ковре, предлагается выполнить импровизированные движения руками при прослушивании музыкального отрывка в быстром темпе – и сидеть спокойно при прослушивании отрывка в медленном темпе.

Усложнение: предложить детям дополнить движения рук движениями головы, тела, ног.

8. Упражнение «Барабанщик»

Цель: побуждение детей движениями воспроизводить темпо-ритм, задаваемый педагогом игрой в ладоши.

Описание.

Педагог хлопает в ладоши в соответствующем темпо-ритме – быстро или медленно. Дети отстукивают ладошками заданный темпо-ритм.

Игры на развитие творческих способностей

Игра – неотъемлемая часть жизни и деятельности детей. Играя, дети лучше запоминают, быстрее понимают, что от них требуется. Игра помогает добиться выполнения многих педагогических задач. Дети очень любят выдумывать. Для того чтобы они могли выразить и проявить себя, им нужно давать как можно больше самостоятельного времени для выдумок и воплощения своих идей. Задача ведущего занятия – направить фантазию и порыв ребенка, а не навязать ему свои собственные. Поэтому поощряя фантазию детей, мы даем им возможность для воплощения их идей.

Представленные игры используются для развития воображения, научения элементам актерской игры.

1. Игра «Кот и мыши»

Перед началом игры дается словесная заставка: «Жил в одном старом доме (ленивый, ворчливый и т.д. — вариант зависит от вашей фантазии) кот, который любил поспать. А в подвале жили маленькие мышки, которые любили играть и бегать. Но кот не любил шума и всегда ловил мышек».

По очереди под музыку танцуют то кот, то мыши (произвольно).

В зависимости от звучащей музыки, дети изображают придуманные ими самими движения или кота, или мышей.

Игра не имеет постоянного сценария. Так, например, в роли кота может выступать педагог или кто-то один из детей. После пробуждения кота, дети могут превратиться, по желанию, в других зверей, или даже насекомых, и изображать под музыку их движения.

В зависимости от настроения дети могут стать красивыми бабочками, подлететь к коту и заставить его танцевать с собой, а могут превратиться в волка и напугать кота.

Все зависит от того сценария, который будет вести педагог.

2. Игра «Ласточки, воробьи и петухи»

Дети стоят по кругу или свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка.

Ласточки — «летают» (быстро бегают на носочках и машут крыльями); Воробьи — «клюют зернышки» (сидят на корточках, прыгают по залу); Петухи — «важно прохаживаются» (ходят по залу, сложив «крылья» (руки) за спиной).

Перед началом игры следует разобрать с детьми образы и объяснить, возможно, и показать (!), какая музыка какому образу соответствует. И только тогда можно начинать игру.

3. Игра «Цветочки»

Слушая рассказ, дети должны изобразить в движениях жизнь цветов.

«Зима. Росточек сидит в земле и ждет, когда придет весна. И вот она наступила. Росток пробивается из земли, вырастает стебель, потом по одному появляются листики, а затем бутон. Дальше цветочек распускается. Цветет, иногда дует ветерок и он покачивается от его дуновения, а

иногда прямо кружится от радости. Но вот и осень. Цветочек начинает увядать и возвращается в землю, чтобы снова прорасти весной».

4. Игра «Жучок-паучок»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. В центре круга сидит на корточках кто-то из детей - «жучок».

Далее дети идут по кругу (ведут хоровод) со словами: «Жучок-паучок тоненькие ножки, красные сапожки! Мы тебя кормили. Мы тебя поили. На ноги поставили (подходят в центр поднимают жучка) танцевать заставили. Танцуй, как можешь! Выбирай, кого захочешь!»

Жучок отвечает: «Я люблю, конечно, всех, но... (называет имя ребенка и выводит в центр) больше всех». Затем «жучок» и выбранный им ребенок танцуют под музыку польки, а все остальные хлопают в ладошки!

Далее в центре остается тот, кого выбрали, и игра продолжается дальше.

5. Игра «Доведи меня и не потеряй»

Дети строятся в пары. Один закрывает глаза, а второй, держа за руку первого, старается перевести его на другую сторону зала. Важно при этом избежать столкновения с другой парой. Данная игра развивает ориентацию в пространстве, учит взаимопомощи и внимательному отношению к партнеру.

6. Игра «Магазин игрушек» (1)

Один ребенок изображает покупателя, остальные — игрушки (название игрушки дети выбирают сами — по желанию, сами придумывают, какой игрушкой они будут)

Перед началом игры и звучания музыки (на вступление) «игрушки» замирают, а «покупатель» обходит каждую игрушку и заводит ключиком; «игрушка оживает» и начинает двигаться; покупатель покупает понравившуюся ему «игрушку». Эта «игрушка» становится «покупателем», — и игра продолжается.

Музыкальное сопровождение каждый раз меняется. Поэтому изображая разные игрушки под различную музыку, дети каждый раз и двигаются по-разному... (Вот уж где можно убедиться, что детская фантазия безгранична! Даже самые «зажатые» дети, придумывают такие образы и движения, что я не перестаю до сих пор удивляться!).

7. «Магазин игрушек» (2)

В игре использованы стихи В. Болдыревой «Шла коза по мостику».

Исходное положение – дети стоят по кругу. С помощью считалки выбирают несколько ребят, которые будут исполнять роли игрушек – куклы, мяча, лошадки:

Педагог (а, возможно, и кто-то из детей) читает стихотворение Шла

коза по мостику

И махала хвостиком,

Зацепила за перила,

Прямо в речку угодила. Кто

не верит в это – он, Выходи

из круга вон!

Слова игрушек и их движения все ребята знают заранее. Держась за руки, они идут по кругу и произносят:

Дин – дин, дин – дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,
Выбирайте что хотите!

В центр круга выходит девочка-«кукла» и танцует. Окончив танец, говорит:

На меня вы посмотрите И к
себе домой возьмите.

Буду вас любить и слушать, А
зовут меня Катюша!

«Покупатель»:

Я игрушку покупаю И с
собой забираю.

«Кукла»:

Прежде, чем меня забрать,
Должен ты меня догнать.

«Кукла» выбегает из круга, «покупатель» бежит за ней, стараясь догнать. Если он поймал «куклу», они оба становятся в общий круг. Если не поймал, то по очереди выходят другие «покупатели». Игра продолжается.

Держась за руки, дети снова идут по кругу и произносят:

Дин – дин, дин – дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,
Выбирайте что хотите!

В центр круга выбегает мальчик-«мячик», говорит:

Я прыгун – веселый мячик, Не
люблю того, кто плачет, Не
люблю того, кто плачет, А люблю
того, кто скачет.

«Покупатель» должен догнать «мячик». Если он поймал «мячик», они оба становятся в общий круг. Если не поймал, то по очереди выходят другие «покупатели». Игра продолжается.

Держась за руки, дети снова идут по кругу и произносят:

Дин – дин, дин – дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,
Выбирайте что хотите!

В центр круга выбегает ребенок-«лошадка», говорит:

Я конек не простой, Я
конек заводной. Гоп – гоп,
цок – цок,

Забирай меня, дружок.

Все повторяется. «Покупатель» должен догнать «лошадку»...

Можно продолжить игру, вводя, другие персонажи, например, игрушки «кота»:

А я котик – Котофей, Хорошо
ловлю мышей, Деткам
песенки пою:

«Баю – баюшки-баю».

Но вот игрушки разобраны, каждый «покупатель» выходит со своей «игрушкой» в центр круга. Взявшись за руки, они образуют пары - маленькие круги. Круги танцуют одновременно. После окончания танца каждый остается в своем круге.

Все вместе:

Дин – дин, дин – дин,

Закрываем магазин!

8. Разминка на полу «В гости к кошке»

Комплекс упражнений разминки выполняется под чтение одноименного стихотворения - «В гости к кошке». Руководит разминкой педагог, он же произносит стихотворение и пояснения к упражнениям. Когда дети запомнят последовательность выполнения упражнений, комментарии можно будет не делать. Упражнения повторяются несколько раз, темп постепенно убыстряется.

Позвала нас в гости кошка

(сидим на полу, ноги вместе, носочки вытянуты; ладони держим на щеках, качаем головой),

И пошли мы по дорожке

(пальцы шагают по ножкам от коленок до носочков вниз, т.о. выполняем наклон к ногам),

Топ – топ

(ладони хлопают от носочков до коленок вверх и выпрямляемся),

Прыг – прыг

(кулачки стучат по коленям по направлению от коленок до носочков вниз),

Чики – брики

(ладони поочередно хлопают по ножкам от носочков к коленкам вверх),

Чики – брик

(кулачки стучат поочередно по коленкам).

Видим дерево высокое

(ручки тянем в потолок, изображаем дерево, спинка выпрямляется),

Видим озеро глубокое

(ножки складываем в «лягушку», наклоняемся вперед и через «бинокль», сделанный ручками, смотрим, какие рыбки плавают в озере).

Птицы песенки поют

(ладони перекрестно – «птица», ноги разводим в стороны),

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют,

(наклоны к ногам, поочередно к пр. и лев., наклоны вперед),

Никому их не дают

(наклоны к ногам, поочередно к пр. и лев., наклоны вперед).

Это дом

(встаем на колени, делаем ручками «крышу» над головой),

А в нем окошко

(садимся на пятки, руками изображаем «окно» — правая рука наверху, согнутая в локте; левая рука внизу, согнутая в локте — «выглядываем в окошко»).

Нас встречают кот

(изображаем кота — стоим на коленях, руки впереди на полу, спинка круглая), и кошка

(садимся на пятки — руки вытягиваем вперед).

Мы немножко погостим

(делаем «змейку» — руками «идем» вперед, ноги вытягиваем и прогибаемся в спине).

И обратно побежим

(обратная «змейка»).

9. Игра-превращение «Лесник»

Эту игру — на стихотворение С. В. Михалкова — мы используем для развития воображения. Обычно стихотворение читает педагог.

Педагог:

Зимой и летом круглый год
Журчит в лесу родник.
В лесной сторожке здесь живет Иван
Кузьмич – лесник.
Стоит сосновый новый дом,
Крыльцо, балкон, чердак.
Как будто мы в лесу живем, Мы
поиграем так.
Пастух в лесу трубит в рожок,
Пугается русак,
Сейчас он сделает прыжок...

Дети вместе:

Мы тоже можем так!
Выполняется танцевальная комбинация, в основу которой положены движения, имитирующие пляску испуганного зайчика.

Педагог:

Чтоб стать похожим на орла И
напугать собак,
Петух расправил два крыла...

Дети вместе:

Мы тоже можем так!
Исполняется танцевальный этюд «Петушок»

Педагог:

Сначала шагом, а потом,
Сменяя бег на шаг,
Конь по мосту идет шажком...

Дети вместе:

Мы тоже можем так!
Дети исполняют танцевальный этюд «Лошадка»

Педагог:

Идет медведь, шумит в кустах,
Спускается в овраг,
На двух ногах, на двух руках...

Дети вместе:

Мы тоже можем так!
Исполняется танцевальный этюд «Медведь»

Педагог:

На лужайке у реки Пляшут
лапки, рожки. Попляши,
малыш, и ты На лесной
дорожке.

Все дети пляшут, зачастую произвольно, весело пользуясь своей фантазией. Иногда общая пляска проходит под руководством педагога – дети повторяют движения за педагогом.

10. Игра «В зоопарке»

- Дети, я добрая волшебница, и сегодня я поведу вас в зоопарк. Встанем, друг за другом и отправимся в гости к животным (марш по кругу).

Вдруг начался дождик, нам нужно, скорее, от него укрыться (различный по характеру бег по кругу).

Но я взмахну волшебной палочкой, и дождик прекратится. Однако остались лужи, и мы, чтобы не замочить ножки, пойдем очень осторожно (шаги на полупальцах, на пятках). Придется перепрыгивать через лужи (подскоки, галоп).

Дорожка, наконец – то высохла, можно смело идти по ней (добрый марш с высоко поднятыми коленями).

Вот мы и в зоопарке. А это вольер с птицами. Внимание: взмахом волшебной палочки я превращаю вас в птиц. (Лебедь, сова, цапля и т. д.).

А теперь взмахом волшебной палочки я снова превращаю вас из птиц в детей, и мы идем дальше (марш, перестроения).

(И так далее...)

В зоопарке дети «встречаются» со змеями, с пантерами, медведями, обезьянами и т. д. Аналогично этому можно построить занятия по темам: «Сказочный лес», «В цирке», «Прогулка по лесу», «Подводное царство», «Времена года», «Живая песенка» и другие.

11. Игра «Сад»

Каждому ребенку предлагается свое собственное задание — станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

Карточки вы можете придумать сами, но вот Вам несколько примеров: Пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, лилия, кузнечик, кролик, котенок, солнце, ручеек, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и т.д.

После этого танца предложить детям усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад. Для этого нужно объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого.

Потом происходит постепенное встраивание образов в общую картину танца. То есть, начинает танцевать одна группа людей, скажем, деревья. Затем к ним подстраиваются животные, цветы... И так – до последнего участника.

12. Игра «Ручеек»

Детки берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии — повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно будет начать передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый человек меняется, уходя в конец линии, а ведущим становится следующий за ним.

13. Игра «Мячик – невидимка»

Дети становятся на расстоянии друг напротив друга или по кругу. Игра заключается в том, что все перебрасываются или передают друг другу несуществующий мячик. Нужно помочь детям почувствовать этот мячик в руках. Он не должен быть маленьким или большим, искривленным, легким или тяжелым. Можно предложить детям в течении минуты тереть ладонь об ладонь, а затем медленно развести их в стороны – возникает чувство связи между ладонями. Эту связь нужно расширить до размеров и формы мячика.

Когда этот этап будет пройден, можно попробовать формировать, чувствовать в руках и передавать другие предметы — кувшин, поднос, ткань, цветы... Их можно передавать вместе с каким-нибудь танцевальным движением.

14. Игра «Зеркало»

Детки разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

15. Игра «Кто такой я?»

Ведущий игру предварительно готовит для всех ряд карточек с простыми понятиями. (К примеру: сказка, море, волк, Баба Яга, книга, звездочка, лиса, лебедь, гном и т.д.)

Дети садятся по кругу. Ведущий дает кому-то из них карточку так, чтобы другие не могли подсмотреть. Ребенок выходит в круг. Его задача – станцевать заданный ему образ. Объясните детям, что для этого нужно сильно-сильно перевоплотиться в свой образ и танцевать его как бы «изнутри». Бесполезно показывать руками рога у оленя или пасть у крокодила, нужно передать своей пластикой и осанкой, мимикой и движениями – что чувствуют олень и крокодил и тогда все смогут угадать, кто вы!

Дав ребенку минуту или две для танца, другие дети могут начать угадывать – кем он был. Когда образ будет угадан, первый человек уступает место следующему по кругу.

16. Игра «Распутать веревочку»

Это довольно веселая игра, так что приготовьтесь к шуму и смеху! Лучше всего ее играть небольшим количеством человек или несколькими командами.

Дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки и ноги друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать друг друга на руки и так далее. В результате получается совершенно нераспутываемый клубок детей.

Ведущий включает музыку и задает участникам скорость или темп для распутывания. Он говорит: «Теперь Вы должны распутаться со скоростью морской волны» или «Как тропический кактус». Задача детей – танцую и избегая «негармоничных», выпадающих из заданной ритмики движений, распутать свою веревочку.

17. Игра «Танец без музыки»

Все становятся по кругу, один человек выходит в центр. Дети должны без музыки придумать и создать для играющего атмосферу танца. Например – дождь, пожар или порыв ветра. (Круг может в определенном ритме хлопать, щелкать, топтать, дуть, напевать, выть, кружиться, подпрыгивать, и т.д.)

Задача того, кто остался в кругу – почувствовать и передать в танце то состояние пространства, которое ему задают.

Есть еще один вариант той же самой игры: дети выбирают кого-то одного и затем придумывают для него Сон (сказочные обстоятельства, в которых он очутился. В этом Сне каждый танцующий может играть свою роль, а можно танцевать всем вместе.) Задача играющего – своим танцем без подготовки среагировать на те обстоятельства, в которых он оказался. Он может взаимодействовать с персонажами Сна или даже направлять их, главное, чтобы атмосфера Сна была «подхвачена» и передана верно.

18. Игра «Волшебная страна»

Из числа играющих выбирается 2-3 человека, которые скрываются за дверь – они не должны видеть начало танца. Остальные выбирают еще 2-3, которые начинают танцевать импровизированный танец под какую-то музыку. В какой-то момент им командуют «замри». Дети застывают в тех позах, в

каких их застала команда. Музыка меняется (если была быстрая – можно поставить медленную и наоборот). Приглашаются те, кто ожидал за дверью. Они должны занять места танцевавших, стать в их позы и дотанцевать танец под новую музыку так, как они это видят и чувствуют.

Приложение 6 Ритмика. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

1. Колонна.

Учащиеся выстраиваются в стройный ряд, в затылок друг за другом, с равными интервалами на расстоянии поднятых вперед рук.

2. Колонна парами.

Перестроение из колонны по одному – в пары и из пар – в общую колонну. Для этого, идущий в паре ближе к центру встает позади своего партнера.

3. Линия.

Стройный ряд стоящих плечом к плечу, лицом все в одну сторону.

4. Круг.

Стоя в кругу, умение повернуться к его центру лицом, спиной, боком; сужать и расширять круг.

5. Змейка.

Ведущий идет поперек комнаты, дойдя до стены, поворачивает обратно и идет противходом снова поперек комнаты в противоположную сторону и т.д. Ведущий может выполнять повороты произвольно.

6. Танцевальная игра «Лабиринт»

Данную игру хорошо проводить, когда изучаются музыкально-пространственные композиции. Оно может быть построено следующим образом:

Педагог:

- Сейчас, дети, мы с вами входим в большой лабиринт с высокими стенами. Попробуйте дотянуться до верхнего края стены.

Учащиеся исполняют подъем на полупальцы, потягивание вверх.

- А теперь до обеих стенок лабиринта.

Учащиеся исполняют движения в стороны, наклоны и так далее.

- Чтобы пройти лабиринт, нам с вами придется идти очень долго, так что давайте подготовим наши ножки.

Учащиеся исполняют упражнения для работы стопы, releve, demi – plie, и т. д.

Теперь мы готовы отправиться в путь.

Учащиеся исполняют марши в разных вариантах.

- Маршируем и по кругу, и по диагонали, и змейкой. Ох, ох, как мы устали, дальше пойдём «вперевалочку», так нам легче будет

Учащиеся исполняют шаги на внешнем ребре стопы.

- Вот уже и спинки наши устали, присядем отдохнуть.

Учащиеся исполняют ряд упражнений в положении сидя.

- Отдохнули? Тогда пошли дальше. Кто у нас будет разведчиком?

Педагог выбирает одного или двух детей, которые перемещаются между другими детьми, показывая извилистые дорожки лабиринта. Затем каждый по очереди повторяет траекторию, намеченную первыми.

- Посмотрите, лабиринт стал совсем узким. Чтобы не потеряться, давайте возьмемся за руки и пойдём дальше.

Учащиеся исполняют перестроений, которые нужно завершить, образовав круг.

- Нашли мы широкую площадку в лабиринте – и у нас получился круг. Предлагаю вам игру на внимание.

Обращаясь к детям, педагог говорит:

- Дотроньтесь пальцем до носа и скажите при этом: «Нос». Еще раз! Еще! Я буду делать то же самое. Но если я скажу: «Лоб», вы должны тут же дотронуться до лба. Начали!

Педагог путает детей, говоря одно, а дотрагиваясь до другого.

- Кто ошибся, выбывает из игры.
- Ну а теперь давайте посмотрим, не виден ли за стенами выход.

Учащиеся исполняют прыжки на месте.

- Смотрите, выход, кажется, с той стороны – бежим туда!

Учащиеся исполняют бег, галоп и т. д.

- Наконец вышли мы из лабиринта: от бега запыхались. Спокойно дышим.

Восстановление дыхания.

Сказочное задание» (подготовка к итоговому занятию)

Рассказ сказки (5 мин), а учащиеся изображают все, о чем говорится в сказке.

Педагог:

- На поляне растёт красивый цветок.

Дети, сидя на корточках, сложив руки, ладонь в ладонь над головой, изображают цветок.

Педагог:

- Наступает утро, встает солнышко, и цветок просыпается и раскрывает свои лепестки (дети начинают потихоньку подниматься на ноги, тянут руки вверх и раскрывают их в стороны).

Педагог:

- Подул лёгкий ветерок.

Дети начинают качать руками из стороны в сторону.

Педагог:

- А теперь подул сильный ветер, и цветочек наклоняется до самой земли.

Дети начинают сильно раскачиваться из стороны в сторону, стараясь достать руками до пола.

Педагог:

- И вдруг цветочек оторвался и полетел.

Дети начинают кружиться вокруг себя, сначала в одну сторону, потом в другую.

Педагог:

- А теперь к нам прилетели птицы.

Дети встают на высокие полу пальцы и машут руками вверх-вниз.

Педагог:

- Пришли пингвины.

Дети опускаются на пятки, руки за спиной.

Педагог:

- Снова птицы,

Дети поднимаются на полупальцы.

Педагог:

-И пингвины.

Дети исполняют ходьбу на пятках.

Педагог:

- А теперь к нам на полянку прилетели пчёлки! А пчёлки жужжат.

Дети начинают бегать по залу, прижав локти к корпусу, и быстро машут руками вверх и вниз, изображая летающих пчёл.

Педагог:

- А еще пчёлки садятся на цветочки и собирают пыльцу.

Дети садятся на корточки и изображают, как пчёлки «собирают пыльцу в корзинку».

Педагог:

- А пчёлки что нам дарят?

Дети отвечают: мёд.

Педагог:

- Хорошо, а кто больше всего из зверей любит кушать мёд?

Дети отвечают - медведь.

Педагог:

- Вот и к нам на полянку пришёл медведь!

Дети ставят ноги на внешнюю сторону стопы и, читая стих «Мишка косолапый», изображают его.

Педагог:

- А теперь на нашу полянку прискакали лягушки!

Дети садятся на корточки и разводят колени в стороны, руки ставят на пол между коленей.

Педагог:

- А как лягушки разговаривают?

Дети отвечают - Квакают.

Педагог:

- А кто у нас самая большая лягушка?

Дети прыгают вверх, и хлопают в ладоши над головой.

Педагог:

- И вдруг к нам на полянку пришли кошечки.

Дети становятся на колени и, красиво перебирая руками, ходят как кошки.

Педагог:

- Потянули одну заднюю лапку, потом потянули другую заднюю лапку. А ещё кошки любят чесать лапкой за ушком

Дети исполняют сначала одной рукой, потом другой.

Педагог:

- А теперь кто достанет задней лапкой до ушка?!

Дети садятся на пол, берут ногу и стараются достать пальцами ноги до уха.

Педагог:

- Молодцы, встаем на ноги.

Упражнения для отработки основных движений

1. Маршевые движения и шаги (шаги различного характера)

Бодрый шаг – обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук активные, сильные.

Спортивно-торжественная ходьба – шаг с носка (а не с подушечки, как в бодром шаге), маховые движения рук более энергичные. Активно, жизнерадостно.

Спокойный шаг – неторопливый, непринужденный, прогулочный. Шаги небольшие, нога ставится на всю ступню, взмахи рук свободные. Уравновешенно, безмятежно.

Высокий шаг – связывается с представлением о том, как идут солдаты. При высоком шаге свободная нога, чуть согнутая в колене, резко поднимается вверх и направляется вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Энергичные махи руками со сжатыми в кулак кистями. Шаги небольшие, но решительные. При этом нога опускается на пол с притопом. Четко, активно, мужественно.

Шаг на носках – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Шаги плавные, без толчков, руки на поясе или поднимаются в стороны.

Тихая, осторожная ходьба – ноги ставятся мягко на всю ступню, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, корпус немного наклоняется вперед. Без движения рук. Беззвучно.

Пружинящий шаг – на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню (начиная с подушечки), слегка прогибается в колене и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы.

2. Беговые движения

Легкий бег – ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются; осанка ненапряженная, движение рук свободное.

Стремительный бег - ноги быстро отталкиваются от пола, корпус сильно выносится вперед, руки согнуты в локтях, движения собранные, динамичные. Исполняется без музыки или под громкое, стремительное музыкальное заключение.

Широкий бег – бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносится вперед, руки выполняют сильные взмахи.

Высокий бег – нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

3. Прыжковые движения

Прыжки на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком от пола в зависимости от звучащей музыки. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются, корпус прямой. Прыжки на двух ногах бывают на месте, с продвижением вперед, в кружении.

Встречаются прыжки на одной ноге, со сменой ног, прыжки «ноги вместе – ноги врозь» или «одна нога вперед – другая назад».

4. Движение «Подскоки»

Легкие подскоки – движение полетное, скользящее, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед.

Сильные подскоки – свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что влечет за собой сильный отскок от пола.

Легкие и сильные подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте, при кружении. Подготовительными упражнениями к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег.

Классический танец. Упражнения на гибкость.

1. Упражнение «Лодочка»

Здесь работают мышцы спины, ягодичные мышцы и мышцы живота.

Исходное положение для выполнения упражнения: лежим на животе, прямые руки вытянуты вперед, ноги прямые - назад.

По команде поднимаем руки и ноги одновременно наверх, удерживаем их на воздухе, затем возвращаемся в исходное положение (далее – И.п.).

2. Упражнение «Колечко»

И.п.: лежим на животе, руки согнуты в локтях, ноги прямые назад.

Опираясь на ладони, поднимитесь на руках, прогибая тело, и постарайтесь дотронуться кончиками пальцев ног до затылка.

Важно следить, чтобы оба плеча были равномерно направлены назад, без перекосов. Живот должен быть оторван от пола, а тазовые кости, наоборот, плотно лежать на полу. Колени должны быть вместе, хотя на первых этапах обучения (чтобы ребенок понял суть упражнения) разрешается их разведение.

3. Упражнение «Кошечка» (для мышц спины и пресса).

И.п.: стойка на 4-х точках: на коленях и руках, ладони смотрят вперед.

По команде спина округляется, голова опускается вниз. Затем по команде - спина прогибается, голова поднимается вверх.

4. Упражнение «Чемоданчик»

И.п.: сидя на полу ноги выпрямлены и натянуты, руками опираемся в пол.

По команде руки поднимаются вверх, затем корпус вместе с руками опускается на ноги.

Корпус плотно прижимается к ногам. Недопустимо расслабление мышц.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

5. Упражнение «Корзинка»

И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вдоль тела, согните ноги в коленях к спине и голове, возьмите руками ступни за внешнюю сторону и тяните к голове.

Стараться как можно выше приподнять все тело. Голову лучше опустить и расслабить, а носки натянуть на себя. Стремиться нужно к сведению, как лопаток, так и коленей вместе.

Классический танец. Упражнения на растяжку мышц

1. Упражнение «Бабочка»

И.п.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На счет «1» - руки поднимаются вверх, на счет «2» - корпус вместе с руками опускается между ног - на стопы. На счет «3, 4» - лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4.

При выполнении упражнения сначала на пол ложатся колени, затем живот, грудная клетка, и только в последнюю очередь - голова.

2. Упражнение «Бабочка» в парах

И.п.: в положении сидя, ноги согнуты в коленях, колени прижаты к полу, стопы соединены.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущийся давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3. Упражнение «Полушпагат»

И.п.: в положении сидя, одна нога согнута в колене впереди, другая вытянута назад.

В данном положении проверить «квадрат» корпуса (два плеча – два бедра) смотрят вперед, заднее бедро прижимать к полу.

Классический танец. Постановка корпуса, рук, ног, головы

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, но и облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

1. Разучивание позиций ног: I, II, III.

Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

Вторая позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

Третья позиция. В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

2. Разучивание позиций рук: I, II, III.

Первая позиция рук.

Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закруглённой линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см. Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперёд и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь во 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всём своём протяжении.

Вторая позиция.

Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя до кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо так же поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук, находятся несколько впереди плеч, и продолжают мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.

Третья позиция.

Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти продолжают общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.

3. Demi-plie. Полуприседание

Важно добиться предельного сгибания ног в коленных суставах без отделения пяток от пола. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец. Колени и ступни все время сохраняют выворотное положение, не нарушая правильности позиций. Спина держится прямо. Упражнение выполняется в I, II, III позициях, реже и лишь у опоры - в V, IV позициях.

4. Releve. Подъем на полупальцы

Releve развивает силу ног. В releves на полупальцы во всех позициях ступни распределяются на полу равномерно; упор на большой палец недопустим. На середине зала **releve** на полупальцы исполняют по тем же правилам. Руки могут принимать различные положения, сохраняя правильные позиции.

5. Battement tendu

Это натянутые движения - вырабатывают натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу. При выполнении **battement tendu в сторону** на счет «раз» и «два» натянутая работающая нога, скользя всей стопой по поверхности пола в сторону 2-ой позиции, отделяется пяткой от пола и, далее, продолжая скользить, вытягивается в пальцах и в подъеме, достигая полнейшей натянутости. Носок не отрывается от пола, выворотная пятка максимально поднята, этим выгибая подъем. На три и четыре положение не меняется. На счет «раз» и «два» 2-ого такта работающая нога, плавно переходя с носка на всю стопу, возвращается скользящим движением в первую позицию. На счет «три» и «четыре» - для фиксации правильной позиции положение сохраняется.

При выполнении **battement tendu вперед** на счет «раз» и «два» работающая натянутая нога, не меняя пяточную выворотность, скользит всей своей стопой по полу вперед, затем пяткой отделяется от пола и, не прекращая скользить, вытягивается в подъеме, таким образом, достигая полнейшей натянутости. Носок не отрывается от пола, пятка как можно максимально поднята. Чтобы не было скошенного подъема, носок касаться пола должен только 1-ым и 2-ым пальцами, пятка остается выворотной. На счет «три» и «четыре» положение сохраняется.

На счет «раз» и «два» 2-ого такта нога работающая, направляет назад носок и постепенно переходит с носка на всю стопу, затем скользящим движением возвращается в 1-ую позицию. На счет «три» и «четыре» положение сохраняется.

6. I port de bras

Руки поднимаются из подготовительного положения в 1-ю позицию, затем в 3-ю, из которой раскрываются во 2-ю позицию и опускаются в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова при поднимании рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка наклоняется влево, взгляд направлен на кисти. При переводе рук из 1-ой в 3-ю голова выравнивается и слегка приподнимается кверху. Взгляд устремлен в том же направлении. Во время раскрытия рук во 2-ю позицию голова поворачивается направо. Когда руки опускаются в подготовительное положение, голова остается повернутой направо.

Руки переводятся плавно, ритмически точно и свободно, голова удерживается, поворачивается и наклоняется легко, в едином ритме с движением рук. Взгляд фиксируется точно и уверенно. Недопустимы никакие "подглядывания", смотреть надо прямо и открыто - в том направлении, куда поворачивается лицо.

Элементы народного танца (базовые движения русского танца)

1. Хороводный шаг

Исходное положение: шестая позиция ног, руки на талии.

Плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой.

2. Боковой приставной шаг

Исходное положение: шестая позиция ног, руки на талии.

На счет «раз» - вправо, на счет «два» - левая нога приставляется к опорной.

3. Притоп

Исходное положение: шестая позиция ног, руки на талии.

На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» - приставить ногу к ноге. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно; с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной (три притопа).

4. Выставление ноги на пятку или на носок

5. Исходное положение: шестая позиция ног, руки на талии.

На пятку – нога выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок – нога легко выставляется вперед, наискосок (по диагонали) или в сторону.

6. Движение «елочка»

Исходное положение ног: шестая позиция. На счет «раз» - слегка приподнять над полом носки обеих ног и, соединив вместе, скользящим движением перевести вправо. На счет «два» - слегка приподнять над полом пятки и, соединив их вместе, скользящим движением перевести их вправо. Это движение можно выполнять как вправо, так и влево, а также по кругу, поворачиваясь вокруг своей оси.

7. Шаг с притопом в сторону

Исходное положение: шестая позиция ног, руки на талии.

Шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

8. Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги)

Исходное положение: шестая позиция ног, руки на талии.

На счет «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на счет «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

9. Движение «Ковырялочка»

Исходное положение: ноги в шестой позиции.

На счет «раз и» - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону и ставится на носок (как бы ударяется об пол); слегка согнутое колено правой ноги - повернуть внутрь.

На счет «два и» - подскок на левой ноге, правую - перевернуть, поставив на пятку; колено вывернуть наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается «перетоп» обеими ногами поочередно – правой, левой, правой. Затем все движение выполняется с левой ноги.

10. Движение «Гармошка»

Исходное положение ног: слегка выворотная шестая позиция.

На счет «раз и» - приподнять пятку правой ноги и левый носок; скользящим движением перевести их вправо, соединив носки, разведя пятки в разные стороны, слегка согнув ноги в коленях.

На счет «два и» - приподнять левую пятку и правый носок и скользящим движением перевести их вправо, соединив пятки, разведя носки в стороны; ноги в коленях выпрямить. Это движение можно выполнять с продвижением вправо или влево, а также по кругу, поворачиваясь вокруг своей оси.

11. Прыжки с поочередным выбрасыванием ног вперед.

Исходное положение: шестая позиция ног, руки на талии.

Одновременно с прыжком на левой ноге правая нога приподнимается и выносится вперед (колени выпрямляются, корпус чуть откинут назад). Затем вперед выносится левая нога и движение повторяется.

Элементы эстрадного танца

1. Боковой галоп

Исходное положение: слегка выворотная шестая позиция.

На счет «раз» - небольшой шаг с подскоком правой ноги в сторону, на счет «и» - левая нога скользящим движением подтягивается к правой, как бы выталкивая правую в сторону. Движение повторяется.

Галоп можно выполнять влево.

2. Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, «шоссе»

Исходное положение: шестая позиция ног.

Изучение видов шага: шаг на всю ступню, шаг с носка (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием ног.

Изучение видов бега: легкий бег, широкий бег, бег с высоким подниманием ног. Изучение подскоков: легкие, сильные, энергичные.

Изучение видов ходьбы: сочетание с движением рук.

3. Переносы тяжести с ноги на ногу, мягкие переходы

Исходное положение: шестая позиция ног.

1 - передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, пятка на полу; 2 - свободную ногу согнуть назад в направлении к ягодичной мышце..

4. Шаг польки

Исходное положение ног: третья позиция, правая нога впереди. На счет «и» - маленький скользящий подскок на левой ноге вперед, а правую ногу - слегка приподнять вперед с выпрямленным коленом и оттянутым носком. На счет «раз» - шаг вперед правой ногой на низкие полупальцы. На счет «и» - приставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью позицию. На счет «два» - сделать шаг вперед правой ногой на полупальцы; левую ногу, отделив от пола и слегка согнув, подвести к правой.

5. Разучивание танцевальных движений, элементов, фигур эстрадного танца.

Разучивание танцевальных композиций: «Человечки чудные», «Однажды летом»,

«Непохожие», «Куклы».

Разучивание танцевальных движений, элементов, фигур детского эстрадного танца.

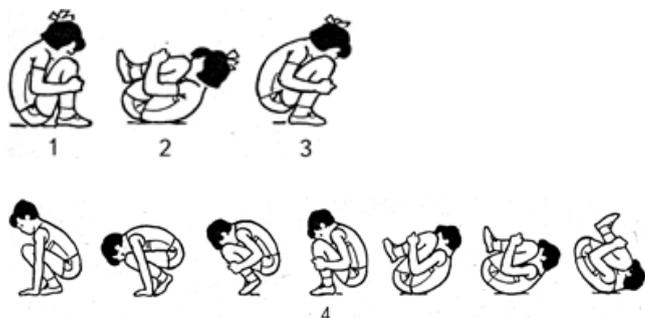
Акробатические упражнения.

Перекаты

Подготовительные упр.

1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу (рис. 1.).
2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).
3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне. Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.



Перекаты вперед

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекатиться вперед на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

Ошибки.

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

Перекат назад

1. *Исходное положение.* Упор присев, упор сидя, сед.

Исполнение.

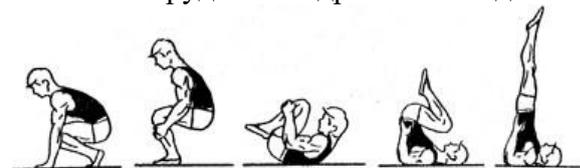
Перекат назад в стойку на лопатках.

2. *Исходное положение.*

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях.

Исполнение.

Касанием грудью и бедрами пола сделать перекат в упор лежа, в упор стоя на коленях.



Перекаты в сторону

1. *Исходное положение.*

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

Исполнение.

Перекатиться на правый бок, на спину, на грудь.

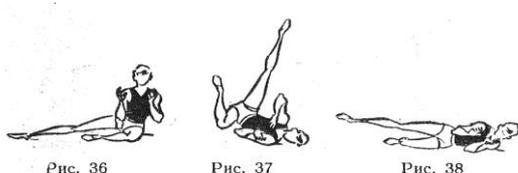
Эти перекаты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

2. Исходное положение.

Упор присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на $\frac{1}{2}$ шага (спина по отношению к полу горизонтально).

Исполнение.

Сгибая одноимённую руку и ногу и ложась на бок перекатиться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.



2. Мосты

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

Исполнение.

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.
2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики, которую можно приобрести в интернет-магазине спортивной одежды в Украине или вашей страны.

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.
4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.
5. Из стойки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.
6. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутойю.
7. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.
8. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. В положении моста поднять одноименные руку и ногу.
9. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья.
10. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост.
11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.
12. Мост через стойку на кистях. Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).
13. То же, толчком двумя ногами.
14. С моста встать переверотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.

15. Мост выкрутом. Из упора присев опереться на руки на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть на левую руку и левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке, правую руку с пола поднять назад, поворачивая плечи вправо, выполнить мост. С моста, передав тяжесть на правую руку, отпуская левую и поворачивая плечи вправо, поднять левую ногу и прийти в исходное положение.
16. Мост с опорой на одну руку с поворотом. Выполнив мост, передать тяжесть на правую руку, отпустить левую, повернуть плечи вправо, левую руку в сторону.



3. Складка ноги врозь

Исходное положение. Сед ноги врозь пошире.

Исполнение.

1. Головой касаться пола, не сгибая ног.
2. Грудью или плечами касаться пола, не сгибая ног.
3. Животом касаться пола, не сгибая ног. 10 секунд.



4. Равновесие «ласточка»

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Исполнение.

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

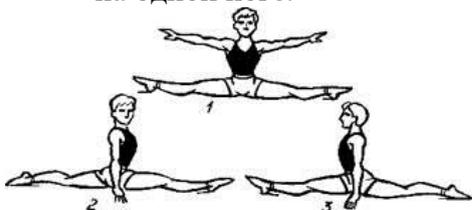


5. Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бедер образуют угол в 180 градусов.

Виды шпагата:

1. Поперечный – самый сложный, ноги разведены в стороны;
2. Продольный: левосторонний – левая нога впереди, правая – позади туловища; правосторонний – наоборот;
3. Провисной – угол внутренней части бедер незначительно превышает 180°.
4. Провисной шпагат может быть как продольным, так и поперечным;
5. вертикальный поперечный или продольный шпагат – выполнение стандартного шпагата стоя на одной ноге.



6. Кувырки

Подготовительные упр.

Перекаты вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.

Кувырок (кульбит) вперед

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение.

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки.

Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение



Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе.

Исполнение.

Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше



Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с разбега)

Исполнение.

Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

7. Стойки

Стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

Стойка на лопатках «берёзка»

Исполнение.

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясицу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.
2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости. 3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.
4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.
5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.
6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.
7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь пошире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.
8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.
9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.
10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекаат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекаат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.
11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекаат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекаат вперед в стойку на лопатках.



8. Перевороты

Переворот боком (колесо)

Исходное положение.

Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.

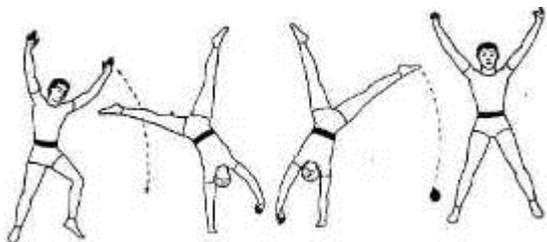
Исполнение.

Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги.

Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на

правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.



Приложение 7

Игры и упражнения

для формирования и развития чувства музыкального темпа.

Темп - скорость исполнения музыки, которая определяется частотой чередования основных метрических долей. Темп может быть медленный, умеренный и быстрый.

Развитие чувства музыкального темпа у детей следует начинать с наиболее простых двигательных заданий, которые ребенок должен выполнять в соответствии с темпом прослушиваемой им музыки. Поначалу это будут взмахи руками и хлопки, затем к ним следует подключить движения ног, ходьбу и бег. Когда дети освоят два контрастных темпа: «быстрый» и «медленный», задания усложняются. Теперь темп проигрываемой музыки будет постоянно ускоряться или замедляться, а в соответствии с ним изменяется и темп выполняемых движений.

1. Кукла танцует.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, координация темпа движения рук с темпом музыки и движений куклы.

Оборудование: кукла-игрушка —бибабо. Описание:

Дети сидят на стульчиках перед педагогом. Под музыку, звучащую в медленном темпе, кукла, ведомая взрослым, не спеша танцует, а дети медленно, в такт музыке, хлопают ей в ладоши. С окончанием музыки и танца дети кладут руки на колени.

Кукла вновь танцует, но уже под быструю музыку — дети сопровождают танец хлопками соответствующего темпа.

Музыкальное сопровождение: по выбору педагога.

2. Машина.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, координация темпа движения рук с темпом музыки.

Оборудование: кольца от игры «серсо» по количеству детей. Описание:

Дети сидят на стульчиках и держат в руках «рули» (кольца). Под песню, исполняемую педагогом в медленном темпе, дети неспешно крутят у себя перед грудью «рули» - едут на машинах. С окончанием музыки движение прекращается.

В следующий раз педагог исполняет песню в быстром темпе, соответственно и дети крутят «руль» быстрее. Каждый раз взрослый обсуждает с детьми, как они ехали: быстро или медленно.

Музыкальное сопровождение: песня «Машина», сл. Н. Найденовой, муз. Т. Попатенко.

3. Ноги и ножки.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, координация темпа движения ног с темпом музыки.

Дети стоят в кругу друг за другом. Под песенку дети начинают движение по кругу: сначала идут не спеша, высоко поднимая колени; затем двигаются мелкими шагами.

Музыкальное сопровождение: песня «Ноги и ножки», слова народные, муз. В. Агафонников.

4. Мельница.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, координация темпа движения руки с темпом музыки.

Оборудование: показать детям мельницу на картинке или принести игрушку - мельницу.

Описание:

Перед началом упражнения педагог читает детям стихотворение:

Крутит мельница крыло, Мелет мельница зерно.

А из молотой муки Испекут нам пироги.

Под музыку, исполняемой в замедленном темпе, дети, стоящие перед педагогом, начинают не спеша вращать перед собой по кругу по кругу левую руку, изображая мельничное крыло.

С окончанием музыки вращение рук прекращается.

В следующий раз педагог исполняет музыку в быстром темпе, а дети вращают перед собой правую руку. Каждый раз взрослый обсуждает с детьми, как вращалось их мельничное крыло: быстро или медленно.

Музыкальное сопровождение: «Благодарность ручью», муз. Ф. Шуберта.

5. Часы.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, координация темпа движения рук с темпом музыки.

Описание:

Дети стоят лицом к педагогу. Под музыку, исполняемую в медленном темпе, дети изображают, как идут часы: не спеша совершают легкие наклоны то влево, то вправо, при этом руки скользят вдоль туловища. С окончанием музыки наклоны прекращаются. В следующий раз педагог проигрывает музыку в быстром темпе, соответственно и дети выполняют наклоны быстрее. Каждый раз взрослый обсуждает с детьми, как шли их часы: быстро или медленно.

Музыкальное сопровождение: песенка «Часы», сл. С. Маршака, муз. Е. Тиличевой.

6. Дождик.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, координация темпа движения рук с темпом музыки.

Описание:

Под музыку, исполняемую педагогом, дети изображают, как падают капли дождя. Для этого обе кисти сжимаются в кулаки, из которых высвобождаются только указательные пальцы. Поочередно дети то поднимают, то опускают кисти рук. Вначале музыка звучит в замедленном темпе, затем постепенно ускоряется, а перед окончанием вновь начинает замедляться, в соответствии с темпом музыки меняется и темп движения кистей рук детей. Музыкальное сопровождение: «Дождик», муз. И. Корневской.

7. Самолеты.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, постепенное изменение темпа движения в колонне в соответствии с изменением темпа музыки.

Описание: перед началом упражнения педагог читает детям стишок:

Самолет летит,
В нем мотор гудит — У-у-у...

Дети под быструю музыку бегут друг за другом по залу, изображая самолеты, - руки подняты в стороны, как крылья самолетов. С замедлением дети опускают руки и переходят на ходьбу. С окончанием музыки дети останавливаются.

Музыкальное сопровождение: «Самолет», муз. К. Дискина.

8. Паровоз.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, постепенное изменение темпа движения рук и ног в соответствии с изменением темпа музыки.

Описание: перед началом упражнения педагог читает детям стишок:

Паровоз, паровоз, Новенький, блестящий.
Он вагоны повез Точно настоящий.

Дети стоят в колонне друг за другом и держат руки, сжатые в кулаки, перед грудью. С началом музыки (в медленном темпе) дети начинают не спеша идти паровозиком, вращая перед собой руками, как колесами. Тема музыки постепенно нарастает, в соответствии с ним движения убыстряются — дети переходят на легкий бег с быстрым вращением рук. Затем темп музыки начинает постепенно замедляться, дети замедляют бег, переходят на шаг (руки тоже замедляют вращение) и с окончанием музыки весь поезд останавливается.

Музыкальное сопровождение: «Едет, едет паровоз», муз. Г. Эрнесакса.

9. Змейка.

Цель: развитие чувства музыкального ритма, координация темпа движения с темпом музыки.

Оборудование: детские стульчики по количеству детей, бубен.

Описание: на отдельные неторопливые ритмичные удары в бубен дети идут змейкой (друг за другом, держась за руки) между стульями, поставленными по прямой линии на расстоянии одного метра друг от друга. На быстрый перезвон бубна (тремоло) дети начинают бежать по внешнему кругу — вокруг стульев. Когда бубен замолкает, дети садятся на стульчики. Когда снова зазвучат отдельные удары в бубен, дети возобновляют движение змейкой.

В первый раз играть на бубне должен взрослый, а при повторении упражнения бубен можно дать одному из детей, предварительно выбранного считалкой.

10. Полетаем на самолете.

Цель: развитие чувства ритма, передача его в движении.

Описание:

Дети свободно стоят по всему залу.

Такты 1-8. Дети заводят моторы своих самолетов — вращают перед грудью руками, согнутыми в локтях. Движения постепенно ускоряются. В конце 8 такта дети разводят руки в стороны, изображая крылья самолета.

Такты 9-24. самолеты полетели — дети легко бегают по залу в любом направлении.

Такты 25-29. самолеты летят на аэродромы — мальчики к одной стороне зала, а девочки — к другой.

Такты 30-32. самолеты приземляются — дети опускаются на одно колено. Музыкальное сопровождение:

«Полетаем на самолете», муз. В. Золотарева.

11. Карусели.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, координация темпа движения с темпом музыки.

Оборудование: большой обруч. Описание:

На полу лежит большой обруч.

Педагог приглашает несколько детей (от 3 до 5) покататься на карусели. Выбранным детям надо взяться за обруч левой рукой. Приподнять его над полом, а правую отставить в сторону. Начинается «катанье» - дети медленно идут друг за другом на полной ступне. В это время остальные дети вместе с педагогом поют песенку:

Завертелись карусели,
И помчались с ветерком. Поначалу еле еле,
А потом бегом, бегом!

Дети легко и быстро бегут, держась за обруч (на весь проигрыш поют: «Ля- ля-ля»). С окончанием музыки «карусели» останавливаются. Дети берутся за обруч правой рукой и «катаются» в другую сторону.

Музыкальное сопровождение: «Бульба» белорусская народная мелодия.

12. Мячи.

Цель: развитие чувства музыкального темпа, выполнение движений под музыку различного темпа.

Оборудование: большие мячи по количеству детей.

Описание:

Дети стоят в шеренге с мячами в руках. Под музыку, звучащую в медленном темпе, дети несколько раз не спеша поднимают мячи над головой и, нагибаясь, опускают их к ногам (не выпуская мячи из рук).

На быстрый темп дети катят мячи по полу и бегут за ними до противоположной стороны зала.

Музыкальное сопровождение: «Мячи», муз. К. Дискаина.

13. Осенние листочки.

Цель: формирование у детей представлений о темпе, понятиях «быстро» и «медленно».

Описание:

Детям, сидящим на стульчиках или на ковре, предлагается выполнить импровизированные движения руками при прослушивании музыкального отрывка в быстром темпе и сидеть спокойно при прослушивании отрывка в медленном темпе.

Усложнение: предложить детям дополнить движения рук движениями головы, корпуса и ног.

Музыкальное сопровождение: «Тема из вариации», муз. К. Вебера.

14. Курочка и цыплятки.

Цель: обучение детей дифференциации однотипных движений в соответствии с темповым диапазоном музыкального отрывка.

Описание:

Дети сидят на стульчиках. Прослушивая музыкальный отрывок в медленном темпе, дети кистью одной руки, собранной в горсть, дотрагиваются до ладо- ни другой руки — курочка клюет зернышки. При прослушивании музыкального отрывка в быстром темпе дети совершают те же движения, но уже в быстром темпе — цыплята клюют зернышки.

Музыкальное сопровождение: «Русская народная мелодия» в обр. Г. Фрида.

15. Барабанщик.

Цель: побуждение детей движениями воспроизводить темп, задаваемый педагогом игрой на барабане.

Оборудование: барабан, коврики, на которых помещаются обе руки ребенка. Описание:

Педагог играет на барабане в соответствующем темпе (быстро или медленно), дети на своих импровизированных барабанчиках (ковриках) отстукивают ладошками заданный темп.

Приложение 8

Танцевальные игры – превращения

«Зеркало»

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале. Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон.

Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

Танцевальные сюжетно-образные игры для детей.

«Мокрые котята»

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

«Снеговик»

Дети стоят врассыпную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков.

Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригреть, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

«Снежинки-ручейки»

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

«Снегопад»

Дети-«снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено. Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекают в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекают в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекают в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки. По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, надают на землю. Игра повторяется сначала.

Увлекательные танцевальные разминки для детей

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются врассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы». Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике. Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике.

Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены. «Карнавал животных».

«Карнавал животных»

Дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение. Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

«Цыплята»

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

«Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок. Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

«Марионетки»

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

«Передай настроение»

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша, который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

Упражнения по актерскому мастерству

Игры-импровизации

Игры-импровизации направлены на развитие воображения у детей. Воображение - это психический процесс, заключающийся в создании образов и ситуаций, никогда в целом непосредственно не воспринимавшихся. Стремление обеспечить условия для реальной готовности детей к участию в музыкально-сценической деятельности привело нас к созданию нескольких форм организации работы воображения, названных нами мимическими, пластическими, музыкально-двигательными, интонационно-речевыми и темброво-имитационными импровизациями.

Мимические импровизации представляют воспроизведение ребенком того или иного настроения при активной работе лицевых мышц. Условием включения детей в мимические импровизации является их умение ориентироваться в различных эмоциональных состояниях, умение регулировать и управлять ими. Для этого у детей, прежде всего, необходимо формировать первоначальные представления о природе человеческой мимики с помощью психофизической активизации лицевых мышц. После этого детям можно давать задания на развитие творческого воображения средствами мышц лица. К играм, которые учат детей различать эмоциональные состояния и управлять ими, относятся следующие: «Наши настроения», «Эмоциональная угадайка», «Весело-грустно», «Дружные настроения», «Чудо-голова» и «Говорящее лицо».

Пластические импровизации — это совокупность выразительных движений тела человека, охватывающая те изменения в походке, осанке и жестах, которые передают его психическое состояние, переживания, отношения к тем или иным явлениям. Большое значение в пластических импровизациях имеют жесты (особенно, движения рук), осанка, поза, походка. Активное включение воображения предполагают игры на закрепление представлений о выразительных возможностях пластики. Среди них «Волшебные руки», «Заколдованные шаги», «Что мы делаем?», «Кто я есть?».

Музыкально-двигательные импровизации являются особой формой организации деятельности детей, основанной на фантазировании посредством выразительных движений под музыку. В основе музыкально - двигательных импровизаций лежат музыкальные образы, которые необходимо воплотить в мимике и пластике. Перед детьми ставится задача прослушать некое музыкальное произведение, определить образ, услышанный в музыке и дать этому образу устную характеристику. После этого детям предоставляется возможность сценического воплощения музыкального образа пантомимическими средствами (мимика, пластика, жесты, позы и т.д.). На музыкально-двигательные импровизации направлены игры «Семечко», «Волшебное гнездышко», «Музыкальный портрет», «Киндер-сюрприз».

Интонационно-речевые импровизации развивают умение сопереживать и адекватно реагировать на эмоциональное состояние другого человека, а также выразительную сторону речи. Они предполагают передачу голосом эмоциональных переживаний героя (грусть, радость, тревога и т.д.) и различного рода интонаций (требование, вопрос, жалоба и т.д.). Интонационно- речевые импровизации лежат в основе таких предлагаемых игр, как «Перепревращения», «Интересно об известном», «Театр слова».

Темброво-имитационные импровизации представляют собой озвучивание стихотворных и сценических образов на детских музыкальных инструментах. Импровизация заключается в разнообразных звуковых имитациях образов (ветер, ручей, гроза, снег и т.д.). При этом дети свободны в выборе инструментов (ориентируясь на их тембры) и средств музыкальной выразительности (темп, динамика, регистр, ритм, приёмы игры и т.д.). Темброво-имитационные импровизации получили название «Театр музыкального звука».

«Наши настроения»

Педагог рассказывает детям о том, что всё, что человек чувствует, обязательно отражается на его лице. Наглядным материалом игры выступает карта с зарисовками выражений лица человека: «счастье», «уныние», «удивление», «покой», «злость» и т.д. С каждой зарисовкой дети знакомятся отдельно. Рассматривая, например, «удивление», дети с педагогом выясняют положение на этом рисунке бровей, глаз и губ. Можно задать такие вопросы: «Удивлялись ли сегодня твои брови и чему?», «Удивлял ли ты мамыны глазки и чем?», «Может ли твой ротик удивиться отдельно от бровей и глаз и почему?» и т.д. После знакомства с зарисовками выражений лица человека можно эти настроения перевести в схематическое изображение.

«Эмоциональная угадайка»

Педагог загадывает какое-либо настроение из тех, что представлены на карте с зарисовками выражения лица человека («счастье», «уныние», «удивление», «покой», «злость» и т.д.) Описывает ситуацию, связанную с этим настроением, не произнося его самого. Дети должны догадаться, о чём идёт речь, и указать на соответствующую карточку. Ситуации можно предлагать детям в форме стихотворений, например, А.Л. Барто:

Зайку бросила хозяйка,
Под дождём
остался зайка. Со скамейки слезть не
мог,

Весь до ниточки промок. (ГРУСТЬ) Самолёт
построим сами, Понесёмся над лесами.

Понесёмся над лесами,

А потом вернёмся к маме. (РАДОСТЬ)

Спать пора! Уснул бычок, Лёг в
коробку на бочок.
Сонный мишка лёг в кровать.
Только слон не хочет спать. (ПОКОИ)

«Весело - грустно»

Хорошо освоив все схематические зарисовки выражений лица человека (игры «Наши настроения» и «Эмоциональная угадка»), педагог предлагает детям выбрать из них как можно больше контрастных пар: веселье - грусть, злость - испуг, хвастовство - скромность и т.д. Важно поощрять самые необычные сочетания, предлагаемые детьми. Главное условие: дети должны обосновать, почему именно эти настроения выбраны в паре. Например, «когда один человек злится на другого человека, то тот другой сразу же пугается» или «хвастать не хорошо, хорошо быть скромным» и т.д.

«Дружные настроения»

С настроениями можно играть и по-другому. Дети пробуют объединить все родственные настроения в одну цепочку. Например, «счастье-удовольствие-веселье», «уныние-грусть-обида» и т.д.

«Чудо-голова»

Педагог предлагает детям представить себя в виде огромной чудо - головы без рук и без ног (можно показать иллюстрацию к сказке А.С.Пушкина «Руслан и Людмила»). У этой чудо- головы есть только очень выразительное и подвижное лицо.

И вот однажды утром чудо - голове ...

На брови села бабочка - думала, качели... Мы покачали
бабочку бровями, как сумели. (работают мышцы лба)

Комар у носа вертится, сесть на нос хочет нам., А нос на это
сердится: «Сесть на себя не дам!» (работают мышцы вокруг
носа)

По губам ползёт букашка, перепутав их с ромашкой. Нужно губы
нам сомкнуть и букашку с губ стряхнуть! (работают мышцы губ с
закрытым ртом)

Решила чудо-голова пропеть какие-то слова, Активно
открывает рот, но ... не слышно, что поёт.

(работают нижняя челюсть и мышцы губ с открытым ртом)

«Говорящее лицо»

Для артиста очень важно, чтобы его лицо было выразительным. Лицо может быть выразительным в том случае, если, глядя на него, зрителю всё становится понятно и без слов. Помня о том, что любое настроение человека можно определить по его выражению лица, ребёнок пробует предлагаемые педагогом ситуации выразить с помощью своей мимики (положение бровей, губ, выражение глаз, наклон или поворот головы), с помощью эмоциональной реакции ребёнка. В игре можно использовать стихи:

Мы за солнышком следим, На него
всегда глядим:

Если солнце в небе светит,

Кто же это не заметит?.. (радость) Если солнца
в небе нет,

То грустит весь белый свет... (унынье) Как-то
утром — во дела! —

Солнца вышло сразу два! (удивление) Непонятное
кино!

Солнце быть должно одно!

Только вот кроту обидно, (досада) Солнышко
ему не видно

Ни одно, ни два, ни три.
Так обидно, хоть реви!
Вдруг по небу к нам плывёт Синей тучей
кашалот.
Он свою разинул пасть, (тревога) Хочет
солнышко украсть.
Очень страшно солнцу стало, (испуг) Нас помочь
оно позвало.
Солнце выкрасть не дадим, (угроза) Тьме дорогу
преградим,
Туче очень громко скажем:
«Мы тебя сейчас накажем!» Злобный
синий кашалот Станет вдруг наоборот
Доброй синей птицей счастья. Птице дружно
скажем: «Здрасьте!»

«Волшебные руки»

Педагог объясняет детям, что иногда очень выразительные руки могут многое рассказать без слов. Для этого достаточно лишь пофантазировать и представить, что руки вдруг превратились ... в ветерок, в морскую волну, в самолёт и т.д. Игра детям понравится больше, если она будет проходить в поэтизированной форме, например:

Птица счастья прилетела,

Покружилась, тихо села (руки имитируют широкий размах
крыльев большой,
красивой, доброй птицы).

Вот **змея**, как лента вьётся (руки имитируют ползущие движения змеи) **Птичка** на
свободу рвётся (руки имитируют мелкие и суетные устремления маленькой птички)

Ветер весело резвится (руки имитируют весёлые порывы ветра, то
успокаивающиеся, то вновь полные озорства)

Самолёт по небу мчится (руки имитируют уверенное движение по небу
«стальной птицы»)

К берегу спешит **волна**,

Поднимая ил со дна (руки имитируют игривые, то набегающие, то
откатывающие морские волны)

И **цветы** вдруг распустились (руки имитируют цветы: их пробуждение или их
качание на ветру и т.д.)

Почки вербы распушились (внимание детей с рук переключается на пальцы, к
фантазированию руками
добавляются более мелкие движения пальцев)

Вот и бабочка-краса

Полетела в небеса (пальцы и руки имитируют лёгкое, воздушное порхание
бабочки)

В норке **ёжик** спать прилёг (пальцы и руки имитируют движения колючего
ёжика)

Колокольчика **цветок**

Звонко песенку запел (пальцы и руки имитируют звонкий колокольчик на ветру) Даже **рак** не
утерпел –

Эту песню услышал

И клешнями замахал (пальцы и руки имитируют рака) В тени
задумался **паук**:

Восемь ног или восемь рук? (пальцы и руки имитируют движения паука)

Таким образом, к концу игры у нашей «чудо - головы» постепенно появилось всё: руки, пальцы и даже ноги.

«Заколдованные шаги»

Педагог объясняет детям, что для того, чтобы «превратиться» в кого-то другого, нужно изменить не только выражение лица и движения рук, но и походку. По просьбе педагога дети представляют себя в различных образах (часы, лягушка и др.). Подключая специфические движения ног и особенности походки, нужно выразительно представить эти образы в различных ситуациях и обстоятельствах. Игра проходит в поэтизированной форме:

На болоте ходят **цапли**:

«Ключевой воды бы каплю!» (дети шагают так, как, по их представлениям, может по болоту передвигаться цапля)

Рядом прыгают **лягушки**,

Глазки есть, а где же ушки? (дети имитируют скачущие движения лягушек, которые могут взаимодействовать друг с другом)

Нам **часы** «тик-так» поют.

В ногу с временем идут (подключая движения рук, головы, ног, дети «превращаются» в часы) Лучшая

мячу работа -

Это прыгать без заботы (дети имитируют разнообразные движения мяча: прыгающие, катающиеся и проч.)

Прибыл с полюса **пингвин**,

Много нас, а он один (дети имитируют движения пингвина)

«Кто я есть?»

Дети делятся на две равные по количеству участников команды. Участники первой команды, договорившись между собой, выбирают какое-либо растение, например, шиповник, одуванчик, ромашка (или животное (например, кенгуру, жираф, обезьянка), или предмет домашнего обихода (например, вилка, молоток, расчёска), или канцелярский предмет (например, ластик, точилка, карандаш). Затем они продумывают, как можно с помощью мимики, жестов и движений показать этот образ участникам противоположной команды, чтобы те без слов догадались. После этого один из участников первой команды (по выбору самих детей) без слов с помощью актёрских выразительных средств (мимика, пластика, жесты, движения) объясняет загаданный образ участникам противоположной команды:

Кто я есть — я не скажу, кто я есть — я покажу.

Мой секрет скорей раскрой — Угадай - кто я такой?

Если участники отгадывающей команды затрудняется с ответом, то они задают вопрос, на который участники загадывающей команды могут ответить лишь «да» или «нет». Далее команды меняются местами: «загадку» загадывает вторая команда первой. Выигрывает та команда, которая задала меньше вопросов команде противников.

«Что мы делаем?»

Дети делятся на две равные по количеству участников команды. Участники первой команды, договорившись между собой, придумывают какое-либо действие, совершаемое дома (чистить зубы, наливать и пить чай, читать книжку, гладить котёнка, укладывать спать куклу), либо на улице летом (купаться, собирать цветы, ловить сачком бабочек/кузнечиков, играть с цветком одуванчика, гадать на ромашке), либо зимой (играть в снежки, кататься на коньках, смотреть через замороженное окно на улицу, ловить снежинки, согреваться движениями от холода) и т.д.

Затем они продумывают, как можно с помощью актёрских выразительных средств (мимика, пластика, жесты, движения) показать этот образ участникам противоположной команды, чтобы те без слов догадались. После этого выбирается столько человек, сколько нужно для выразительной демонстрации действия (один или несколько):

Что мы делаем — не скажем, Лучше вам мы всё покажем! Дайте нам скорей ответ:

Вам понятно или нет?

Как и в предыдущей игре, если участники отгадывающей команды затрудняется с ответом, то они задают вопрос, на который участники загадывающей команды могут ответить лишь «да» или «нет». Далее команды меняются местами: «загадку» загадывает вторая команда первой. Выигрывает та команда, которая задала меньше вопросов команде противников.

«Семечко»

Дети слушают рассказ о том, что однажды на спящее в земле семечко попала дождевая капля. Семечко стало разбухать от влаги, из него пробился росток, который через некоторое время превратился в некое растение. Это может быть подсолнух, колокольчик или просто колосок. А может и колючий кактус:

Дождик землю поливает, Влагой семечко питает. Вот проклюнулся росток... Что же это за цветок?

Для каждого растения (с помощью концертмейстера или используя фонограмму) дети выбирают музыкальную зарисовку (например, для колокольчика). С детьми обязательно обсуждается, почему та или иная музыкальная зарисовка подходит для этого образа. Например,

«эта музыка подходит для колокольчика, потому что она звонкая», «потому что она такая же весёлая как колокольчик», «потому что она также дрожит от ветра» и т.д.

Затем педагог просит детей (по одному или сразу нескольких желающих) попробовать перевоплотиться («превратиться») в образ колокольчика, используя соответствующие, по их мнению, выражение лица, жесты, движения корпуса и ног. Педагог вместе с детьми выявляет удачные находки.

«Волшебное гнёздышко»

Дети слушают музыкальные пьесы и, выбирая для каждой какой-либо образ (лиса, медведь, кенгуру, лебедь и т.д.), объясняют свой выбор. Например, «музыка хитрая и мягкая, как лиса», или «музыка тяжёлая и неуклюжая как будто медведь идёт», или «музыка прыгает с места на место, как кенгуру», или «музыка плывёт будто лебедь» и т.д. Наиболее удачные находки детей отмечаются.

Затем педагог предлагает детям (по одному или группой) попробовать, прислушавшись к музыке, «превратиться» в тот или иной музыкальный образ, используя соответствующие мимику и жесты: ковёр, на который садится ребёнок, превращается в волшебное гнёздышко, а сам ребёнок - в яичко, из которого должен проявиться необыкновенный обитатель этого гнёздышка (лиса, медведь, кенгуру, лебедь и т.д.).

Гнёздышко волшебное... Странное яичко...

Кто сейчас появится:

Волк или лисичка,

Зайчик или ёжик?.. Кто в яичке всё же?

«Музыкальный портрет»

Педагог предлагает детям прослушать музыкальные пьесы, представляющие портреты- зарисовки некоего характера. Это пьесы из сборника И.Смирновой «Забавные портреты»:

«Плакса», «Засоня», «Забияка», «Озорник» и др. Дети сопоставляют изображаемый характер с выразительными особенностями музыки (темп, динамика, штрихи и др.), а затем эти

выразительные музыкальные особенности с выразительными мимико-пластическими возможностями. Далее кто-либо из детей (или несколько желающих детей) с помощью мимики и пластики пробует «поиграть» в один из характеров. Для комфортности можно создать детям некую обстановку для выполнения действий с помощью сценических атрибутов: кубов, стульев, стола или ширмы.

«Киндер - сюрприз»

Дети очень любят киндер-сюрпризы. Ведь они скрывают от детей приятные тайны. Педагог предлагает поиграть в необычные киндер-сюрпризы. Необычность заключается в том, что сюрприз будет скрываться в музыке. Для игры как нельзя лучше подходит цикл пьес В.Калистратова «Картины русских сказок», где каждая пьеса «рисует» какого-либо сказочного персонажа: Царевна-Лебедь, Баба-Яга, Жар-птица, Иванушка. Выявляя изобразительные особенности конкретной пьесы, дети сопоставляют их с характерными движениями сказочных персонажей. По желанию дети (по одному или сразу несколько) под музыку конкретной пьесы из киндер-сюрприза пробуют «превратиться» в того или иного сказочного героя, используя выразительные движения лица и тела (мимика, пластика), соответствующие этому образу.

«Перепревращения»

Игра имеет литературную основу. Это может быть любое стихотворение от какого-либо конкретного лица, например, от лица «зайчика»:

Я всё по лесу скакал, Круглый год беды не
знал. Был зимой я белым гнетом, Ну а серым
буду летом.

Стихотворение разучивается с детьми, после чего педагог просит кого-либо из детей продекламировать стихотворение с интонациями, характерными для зайчика, а именно легко, беззаботно, весело. Но это только превращение.

Перепревращение заключается в том, что образу зайчика задаётся не характерное для него настроение и состояние. В случае перепревращения ребёнок пробует рассказать стихотворение от имени зайца то хвастливого, то трусливого, то рассерженного, то мечтательного и т.д. При этом поощряются не только интонационно-речевые импровизации, но и двигательномимические.

Можно предложить детям следующие варианты стихотворений: Дую, дую на просторе: До зари я утром встал,

На полях, в лесу и в море. Встрепенулся и сказал: Гну деревья
до земли, «Эй, засони, хватит спать! Подгоняю корабли. День
пришёл, пора вставать!» (Ветерок) (Петушок)

«Интересно об известном»

В основе игры лежит какое-либо хорошо знакомое детям стихотворение, написанное от лица автора. Это стихотворение нужно рассказать так, чтобы всем было интересно его слушать. Для этого придумываются различные воображаемые ситуации (т.н. «предлагаемые обстоятельства»), в рамках которых разворачиваются события стихотворения. Кто-либо из детей по желанию рассказывает это «старое» стихотворение на «новый» лад, используя выразительные возможности своего голоса (темп, динамика, высота, а также звукоподражание).

Можно, например, предложить детям стихотворение В.Степанова «Почему не спят котята?»

«Театр слова»

Игра основывается на любом известном детям стихотворении, где в диалог вступают несколько персонажей. Как и в предыдущей игре, дети вместе с педагогом придумывают различные воображаемые ситуации, в условиях которых для каждого персонажа выбираются характер, настроение, поведение. Дети распределяются по ролям. Далее разыгрывается этюд-сценка.

Можно предложить детям стихотворение В.Медведевой «У меня кругом друзья» или А.Усачёва «Жужжащие стихи».