



казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Ханты-Мансийская школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО:
на заседании МС
протоколом № 1 от
« 30 » 08 2019 г.
Руководитель МС:

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора
по воспитательной работе
 Н.А. Уральская

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 91/к от
« 30 » 08 2019 г.
Директор школы
 В.Н. Васильев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ХОРЕОГРАФИЯ»

возраст обучающихся 1-9 класс,
срок реализации 2 года
(2019-2020 учебный год)

Автор-составитель:
Портнова Н.М.
педагог дополнительного образования

г. ХАНТЫ-МАНСИЙСК,

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Хореография для детей с ОВЗ» является приложением к адаптированной общеобразовательной программе дополнительного образования, относится к художественной направленности.

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной, художественной направленности.

Занятие хореографией в данном образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатка психического и физического развития учащихся средствами музыкально-ритмической деятельности.

Развиваются творческие способности – танцевальные данные (ритмичность, музыкальность, артистичность, эмоциональная выразительность). Танцевальные движения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. В процессе обучения формируется детская фантазия, умение импровизировать под музыку, не бояться отличаться от других, учиться демонстрировать свою индивидуальность.

Актуальность:

Программа разработана с учетом государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Танец является средством, с помощью которого учащийся приобретает различные навыки:

- координацию движения,
- чувство ритма,
- музыкальность,
- эмоциональность,
- коммуникабельность.

Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка, красивая походка.

Хореографическое искусство воспитывает трудолюбие, терпение, взаимовыручку.

Как правило, дети, которые занимаются в творческих коллективах, легче адаптируются в повседневной жизни.

Данная программа представляет собой тот объем знаний и материала, который может быть использован с учётом физических и психических возможностей учащихся.

Программа так же предполагает разучивание танцевальных номеров, как массовых, так и сольных, и для их отработки предполагается работа, как со всей группой, так и индивидуально с одним учащимся.

Программа рассчитана на *детей с 1 по 9 класс*

Группы могут быть как смешанными, так и одновозрастными и разновозрастными.

Срок реализации:

Программа рассчитана на *2 года* обучения и предполагает:

157,5 учебных часа в год, (*4,5* часа в неделю)

Цель программы:

Формирование творческих способностей средством хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с азами хореографического искусства различного жанра (классический танец, народно-характерный танец, эстрадный танец);
- сформировать у учащегося связь между музыкой и движением;
- обучить двигательным навыкам, которые должны постепенно совершенствоваться;
- накопить определённый запас танцевальной лексики;

Развивающие:

- развитие координации, свободы движения, ритмичности;
- развитие памяти, внимания;
- развитие коммуникативных умений;
- развитие артистизма, эмоциональности, творческого воображения и фантазии;
- развитие гибкости, пластичности, природных данных;
- повышение уровня важнейших познавательных процессов, т.е. зрительного и слухового восприятия, различных видов памяти и внимания.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие и дисциплину;
- воспитывать аккуратность и ответственность;
- воспитывать чувство ансамбля и одновременно самостоятельность для исполнения танцевальных номеров, как в ансамбле, так и сольно;
- воспитывать культурной манере поведения;
- сформировать у учащегося положительное отношение к прекрасному, привлечь его внимание к творческому процессу.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора в коллектив:

Для данной программы не предполагается определённого отбора учащихся, принимаются все желающие, независимо от танцевальных способностей.

Условия формирования групп:

Деятельность детей осуществляется по возрастным группам. Списочный состав каждой группы формируется с учетом возраста, санитарных норм (медицинская справка о состоянии здоровья).

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся по принципу «от простого к сложному»

Формы проведения занятий.

- Занятие
- Беседа
- Объяснение
- Практический показ
- Репетиция
- Концерт

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Групповая и индивидуальная. Основная форма занятий - групповая, но при создании репертуара (постановочно-репетиционная работа) используется индивидуальная форма занятий и индивидуально-групповая. Это работа с солистами, разучивание танцевальной комбинации с определёнными подгруппами детей.

Основанные педагогические технологии, применяемые в работе с детьми-
игровая творческого характера, проектная.

Материально-техническое оснащение программы:

- Зал ЛФК
- «Станки» (палки), закрепленные на стене металлическими кронштейнами.
- SD проигрыватель
- Костюмы
- Коврики для занятий на полу

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- умение ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций;
- постановка правильной осанки во время движения;
- умение соотносить темп движений с темпом музыки;
- знание позиций ног: первая, вторая, третья с правой и левой ноги;
- самостоятельное исполнение танцевальных комбинаций,
- умение сохранять синхронность в танце;
- выход на сцену в массовых танцах.

Личностные результаты:

- проявление ответственности к работе;
- выполнение нормы и правила поведения;
- способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени;
- проявление упорства к поставленной цели;
- преодоление трудностей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- проявление бережного отношения к костюмам.

Учебно-тематический план (первый год обучения) :

№ п/п

Название блока

Количество часов

всего

теория

практика

Знакомство с детьми. Изучение поклона.

3 ч.

1 ч.

2 ч.

Разминка.

3 ч.

-

3 ч.

Ритмико-гимнастические упражнения.

20 ч.

2ч.

18 ч.

Отработка комбинаций под музыку и под счет.

20 ч.

-

20

Изучение нового материала.

12 ч.

2 ч.

10 ч.

Подготовки к праздничным концертам.

15 ч.

-

15 ч.

Постановка танцевальных композиций, этюдов, разучивание концертных номеров.

15 ч.

1ч.

14 ч.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.

15 ч.

15 ч.

Совершенствование координации движений

12 ч.

-

12 ч.

Работа над выворотностью ног.

3 ч.

3 ч.

Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.

3 ч.

3ч.

Упражнения на выработку осанки.

6 ч.

1 ч.

5 ч.

Работаем над координацией движений.

9 ч.

9 ч.

Развитие ритмопластики движений детей под музыку, работа над ритмичностью.

18,5 ч.

0,5 ч

18 ч.

Танцевально-развлекательные игры

3 ч.

3 ч.

Итого

157,5 ч.

7,5 ч.

150 ч.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия.
	Дата	Кол-во часов	
1.	10.09 12.09 13.09	4,5 ч.	Знакомство с детьми. Изучение поклона. Разминка.
2.	17.09 19.09 20.09	4,5 ч.	Разминка: наклоны туловища в стороны и вперед. Наклоны вниз, марш, ходьба на носочках, на пятках, ход с прямой ногой.
3.	24.09 26.09 27.09	4,5 ч.	Ритмико-гимнастические упражнения. Учимся считать под музыку и без музыки. Изучение нового материала.
4.	01.10 03.10 04.10	4,5 ч.	Отработка комбинаций под музыку и под счет. Работа над координацией движений. Подготовка к праздничному концерту «День учителя»
5.	08.10 10.10 11.10	4,5 ч.	Работа над выворотностью ног. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.
6.	15.10 17.10 18.10	4,5 ч.	Ритмико-гимнастические упражнения. Изучение нового материала.
7.	22.10 24.10 25.10	4,5 ч.	Упражнения на выработку осанки. Отработка комбинаций под музыку и под счет.
8.	29.10 31.10 01.11	4,5 ч.	Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса. Работаем над пластикой рук, кистей. Учимся правильно держать корпус.
9.	05.11 07.11 08.11	4,5 ч.	Отработка комбинаций под музыку и под счет.
10.	12.11 14.11 15.11	4,5 ч.	Ритмико-гимнастические упражнения.
11.	19.11 21.11 22.11	4,5 ч.	Подготовка к праздничному концерту «День Матери»
12.	26.11 28.11	4,5 ч.	Изучение нового материала.

	29.11		
13.	03.12 05.12 06.12	4,5 ч.	Повторение комбинаций, изученных ранее.
14.	10.12 12.12 13.12	4,5 ч.	Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
15.	17.12 19.12 20.12	4,5 ч.	Ритмико-гимнастические упражнения.
16.	24.12 26.12 27.12	4,5 ч.	Танцевальные игры: образные игры. Перестроение из круга в «змейку», затем в «улитку» и обратно.
17.	09.01 10.01	3 ч.	Ритмико-гимнастические упражнения.
18.	14.01 16.01 17.01	4,5 ч.	Повторение разминок. Изучение нового материала.
19.	21.01 23.01 24.01	4,5 ч.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки с переменной ног. Подскоки.
20.	28.01 30.01 31.01	4,5 ч.	Работаем над ритмичностью. Отработка комбинаций.
21.	04.02 06.02 07.02	4,5 ч.	Совершенствование координации движений, навык ориентирование в пространстве.
22.	11.02 13.02 14.02	4,5 ч.	Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Повторение пройденного материала.
23.	18.02 20.02 21.02	4,5 ч.	Подготовка к выступлению «День защитника Отечества»
24.	25.02 27.02 28.02	4,5 ч.	Совершенствование координации движений, отработка комбинаций.
25.	03.03 05.03 06.03	4,5 ч.	Подготовка к выступлению «Международный женский день»
26.	10.03 12.03 13.03	4,5 ч.	Работаем над координацией движений. Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на носок одновременно с различными положениями рук.
27.	17.03 19.03	4,5 ч.	Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков. Упражнения для пластики рук. Поскоки с ноги на ногу, притопы.

	20.03		Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
28.	24.03 26.03 27.03	4,5 ч.	Ориентирование в пространстве. Построение круга из шеренги. «Круг», шахматный порядок, «птичка», «колонна». Построение круга из шеренги.
29.	31.03 02.04 03.04	4,5 ч.	Ритмико-гимнастические упражнения.
30.	07.04 09.04 10.04	4,5 ч.	Изучаем правильно синхронизировать танцевальные движения.
31.	14.04 16.04 17.04	4,5 ч.	Отработка комбинаций под музыку и под счет.
32.	21.04 23.04 24.04	4,5 ч.	Развитие ритмопластики движений детей под музыку.
33.	28.04 30.04	3 ч.	Совершенствование координации движений, отработка комбинаций.
34.	07.05 08.05	3 ч.	Подготовка к концерту «День Победы»
35.	12.05 14.05 15.05	4,5 ч.	Развитие ритмопластики движений детей под музыку.
36.	19.05 21.05 22.05	4,5 ч.	Ритмико-гимнастические упражнения.
37.	26.05 28.05 29.05	4,5 ч.	Танцевально-развлекательные игры.

Содержание изучаемого курса:

1. Знакомство. Разучивание поклона.

Теория. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой.

Практика. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных. Разучивание поклона и разминки.

2. Разминка.

Практика. Выполнение различных упражнений разминки. Гимнастика.

3. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория. Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Знакомство с длительностями ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие темпа.

- ходьба: двойной шаг, шаги на пятках, носочках;
- бег в разных темпах, с вытянутыми ногами, бег «лошадки»
- упражнение «воображаем» - выставление ноги на носок перед собой, нос наверх;
- хлопки в сочетании с хлопками в разных темпах.
- упражнения с атрибутами (мягкая игрушка, цветы, колокольчики)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

4. Отработка комбинаций под музыку и под счет.

Практика. Отрабатываем комбинации, которые встречаются в танцевальных номерах под музыку и отдельно под счет.

5. Изучение нового материала.

Теория. Объяснение комплекса упражнений. Правила их исполнений. Четкости и правильности.

Практика. Правильное исполнение движений, комбинаций, которые в дальнейшем будут встречаться в танцевальном номере. Демонстрация педагогом правильного исполнения упражнений.

6. Подготовки к праздничным концертам.

Практика. Повторение концертных номеров. Репетиции на сцене. Репетиции в костюмах.

7. Постановка танцевальных композиций, этюдов, разучивание концертных номеров.

Теория. Объяснение материала педагогом.

Практика. Личный показ педагога, расставление по местам, выстраивание рисунков в композициях.

8. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.

Практика. Ознакомление детей с основными танцевальными рисунками («шахматный порядок», «колонна», «птичка», «круг», «полукруг» и др.)

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в два круга(в процессе игры)
- построение в колонну
- построение в шеренгу, две линии

9. Совершенствование координации движений.

Практика. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений, упражнений разминки. Выполнение комбинаций под музыку и под счет. Исполнение упражнений с изменением ритма. Упражнения на ускорение, а также в замедленном темпе.

10. Работа над выворотностью ног.

Практика. Личный показ педагога позиций ног классического танца. Работа стоп, гимнастика. Под музыку выполняется основные формы «Pordebra».

11. Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.

Практика. Ознакомление детей с позициями рук, ног, постановкой корпуса классического танца. Личный показ педагога позиций ног, рук в классическом танце. Положение корпуса и головы.

12. Упражнения на выработку осанки.

Теория. Объяснение педагогом о правильной постановке корпуса.

Практика. Основные упражнения на выработку осанки:

1. «Маятник»

ИП: Лечь на спину, ноги выпрямить. Руки в стороны ладонями вниз. Не разводя ноги поднять в вертикальное положение, наклонить вправо до касания пола, затем налево. Дыхание произвольное.

2. «Ёжик»

ИП: Сесть, ноги согнуть в коленях, охватить колени руками, перекатиться на спину.

3. «Замочек»

ИП: Сесть, скрестив ноги. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину. Правая, согнутая в локте, переносится за плечо. Взять пальцы обеих рук в замок.

4. «Дощечка»

ИП: Лечь на живот, руки вытянуть вперед. По команде потянуться.

5. «Кошечка»

ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. Опуская голову максимально выгнуть спину. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями. Голова поднята. Грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.

13. Работаем над координацией движений.

Практика. Выполнение комбинаций под музыку и под счет. Исполнение упражнений с изменением ритма. Упражнения на ускорение, а также в замедленном темпе.

Упражнения на координацию движений: перекрёстные движения пр. ноги и лев. руки, левой ноги и пр.руки, одновременные движения пр. руки вверх, левой – в сторону; пр.руки – вперёд, левой – вверх.

14. Развитие ритмопластики движений детей под музыку, работа над ритмичностью.

Теория. Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Повторение длительностей ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

Практика. Выполнение ритмических упражнений. Учимся определять ритм под музыку. Считаем в слух вместе с музыкой.

Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков:

1. Изображаем колокол:

активный хлопок над головой на счет «раз» на счет «два» пауза. Повторить еще.

Изображаем колокольчик:

руки перед собой, мелкие хлопки ладонями на счет «раз» и «два»

2. На «раз» «два» поднимают через стороны вверх «крылья»

На «три» «четыре» опускают «крылья»

Повторение движений. Далее выполняются более мелкие движения кистями рук, локти согнуты в локтях. Далее повторение первых движений.

И другие упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков.

15. Танцевально-развлекательные игры.

Практика. Умение изображать в танце заданных животных, предметы.

Выполнение различных танцевальных физминуток. Танцевальные игры на ускорение.

Умение импровизировать под музыку. Игры с замиранием. Танцевальные игры на ориентировку в пространстве. Игры с предметами.

Учебно-тематический план (второй год обучения):

№ п/п

Название блока

Количество часов

всего

теория

практика

1.

Вводное занятие.

3 ч.

ч.

2 ч.

2.

Повторение разминки.

3 ч.

-

3 ч.

3.

Ритмико-гимнастические упражнения.

20 ч.

2ч.

18 ч.

4.

Вспоминаем ранее изученные танцы.

12 ч.

-

12

5.

Изучение нового материала.

20 ч.

2 ч.

18 ч.

6.

Подготовки к праздничным концертам.

15 ч.

-

15 ч.

7.

Постановка танцевальных композиций, этюдов, разучивание концертных номеров.

15 ч.

1ч.

14 ч.

8.

Отработка с детьми танцевальные рисунки и упражнения на ориентацию в пространстве.

15 ч.

15 ч.

9.

Совершенствование координации движений

12 ч.

-

12 ч.

10.

Работа над выворотностью ног.

3 ч.

3 ч.

11.

Положение рук, ног, головы и корпуса.

3 ч.

3ч.

12.

Упражнения на выработку осанки.

9 ч.

1 ч.

6 ч.

13.

Работаем над координацией движений.

18,5 ч.

0,5 ч.

18 ч.

14.

Развитие ритмопластики движений детей под музыку, работа над ритмичностью.

12 ч.

12 ч.

15.

Танцевально-развлекательные игры

3 ч.

3 ч.

Итого

157,5 ч.

7,5 ч.

150 ч.

Содержание изучаемого курса:

1. Вводное занятие.

Теория. Приветствие коллектива.

Практика. Вспоминаем ранее изученный материал.

2. Повторение разминки.

Практика. Выполнение различных упражнений разминки. Гимнастика.

3. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория. Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Знакомство с длительностями ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие темпа.

- ходьба: двойной шаг, шаги на пятках, носочках;
- бег в разных темпах, с вытянутыми ногами, бег «лошадки»
- упражнение «воображаем» - выставление ноги на носок перед собой, нос наверх;
- хлопки в сочетании с хлопками в разных темпах.
- упражнения с атрибутами (мягкая игрушка, цветы, колокольчики)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

4. Вспоминаем ранее изученные танцы.

Практика. Вспоминаем ранее изученный материал. Отрабатываем комбинации, которые встречаются в танцевальных номерах под музыку и отдельно под счет.

5. Изучение нового материала.

Теория. Объяснение комплекса упражнений. Правила их исполнений. Четкости и правильности.

Практика. Правильное исполнение движений, комбинаций, которые в дальнейшем будут встречаться в танцевальном номере. Демонстрация педагогом правильного исполнения упражнений.

6. Подготовки к праздничным концертам.

Практика. Повторение концертных номеров. Репетиции на сцене. Репетиции в костюмах.

7. Постановка танцевальных композиций, этюдов, разучивание концертных номеров.

Теория. Объяснение материала педагогом.

Практика. Личный показ педагога, расставление по местам, выстраивание рисунков в композициях.

8. Отработка с детьми танцевальных рисунков и упражнения на ориентацию в пространстве.

Практика. Проверка знаний детей основных танцевальных рисунков («шахматный порядок», «колонна», «птичка», «круг», «полукруг» и др.)

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в два круга(в процессе игры)

- построение в колонну
- построение в шеренгу, две линии

9. Совершенствование координации движений.

Практика. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений, упражнений разминки. Выполнение комбинаций под музыку и под счет. Исполнение упражнений с изменением ритма. Упражнения на ускорение, а также в замедленном темпе.

10. Работа над выворотностью ног.

Практика. Личный показ педагога позиций ног классического танца. Работа стоп, гимнастика. Под музыку выполняется основные формы «Pordebra».

11. Положение рук, ног, головы и корпуса.

Практика. Повторение позиций рук, ног, постановкой корпуса классического танца. Личный показ педагога позиций ног, рук в классическом танце. Положение корпуса и головы.

12. Упражнения на выработку осанки.

Теория. Объяснение педагогом о правильной постановке корпуса.

Практика. Основные упражнения на выработку осанки:

2. «Маятник»

ИП: Лечь на спину, ноги выпрямить. Руки в стороны ладонями вниз. Не разводя ноги поднять в вертикальное положение, наклонить вправо до касания пола, затем налево. Дыхание произвольное.

3. «Ёжик»

ИП: Сесть, ноги согнуть в коленях, охватить колени руками, перекатиться на спину.

4. «Замочек»

ИП: Сесть, скрестив ноги. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину. Правая, согнутая в локте, переносится за плечо. Взять пальцы обеих рук в замок.

5. «Дощечка»

ИП: Лечь на живот, руки вытянуть вперед. По команде потянуться.

6. «Кошечка»

ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. Опуская голову максимально выгнуть спину. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями. Голова поднята. Грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.

13. Работаем над координацией движений.

Практика. Выполнение комбинаций под музыку и под счет. Исполнение упражнений с изменением ритма. Упражнения на ускорение, а также в замедленном темпе.

Упражнения на координацию движений: перекрёстные движения пр. ноги и лев. руки, левой ноги и пр.руки, одновременные движения пр. руки вверх, левой – в сторону; пр.руки – вперёд, левой – вверх.

14. Развитие ритмопластики движений детей под музыку, работа над ритмичностью.

Теория. Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Повторение длительностей ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

Практика. Выполнение ритмических упражнений. Учимся определять ритм под музыку. Считаем в слух вместе с музыкой.

Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков:

1. Изображаем колокол: активный хлопок над головой на счет «раз» на счет «два» пауза. Повторить еще.
Изображаем колокольчик: руки перед собой, мелкие хлопки ладонями на счет «раз» и «два»
2. На «раз» «два» поднимают через стороны вверх «крылья»
На «три» «четыре» опускают «крылья»
Повторение движений. Далее выполняются более мелкие движения кистями рук, локти согнуты в локтях. Далее повторение первых движений.

И другие упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков.

15. Танцевально-развлекательные игры.

Практика. Умение изображать в танце заданных животных, предметы. Выполнение различных танцевальных физминуток. Танцевальные игры на ускорение. Умение импровизировать под музыку. Игры с замиранием. Танцевальные игры на ориентировку в пространстве. Игры с предметами.

Список литературы

1. Преображенская-Николаенко Т. С. Авторская система пластики «Школа гармоничной Пластики и Танца» [Текст] / составитель Т. С. Преображенская-Николаенко // Журнал «Танец». - 1997. - № 1. – с. 5 – 10
2. Руднева, С., Фиш, Э. Музыкальное движение [Текст]: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. - СПб: 2000. – 176 с.
3. Станиславский, К. С. Работа актера над собой [Текст]: НР. соч./ К. С. Станиславский. – М.: 1989. – т. 2. – 100 с.
4. Дункан, А. Танец будущего. Моя жизнь [Текст] / А. Дункан. - Киев: 1989. – 98 с.
5. Кох, И. Э. Основы сценического движения [Текст] / И.Э. Кох. – Л-д: 1970. – 86 с.
6. Никитин, Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. [Текст] / Н. Никитин. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006. – 198 с.

7. Айседора, Гастроли в России [Текст]: Сб. статей / Айседора. - М.: 1992. – с. 15 – 25
8. Волконский, С. О естественных законах пластики. Из Н. Отклики театра [Текст] / С. Волконский. – Петроград: 1914. – 99 с.
9. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
10. Володина, О. В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House [Текст] / О. В. Володина. - Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 155 с.
11. Фокин, М. Против течения [Текст] / М. Фокин. – Л-д: 1981. – 59 с.
12. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. [Текст] / А. Я. Ваганова. – СПб: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
13. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [Текст] / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2006. – 128с.
14. Добротворская, К. А. Стиль модерн и пластические поиски конца 19 – начала 20 века [Текст]: сб. научных трудов / К.А. Добротворская. – СПб: 1993. – 166 с.
15. Полетков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С.С. Полетков. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 80 с.