

Отдел образования администрации и молодежной политики  
Заволжского муниципального района  
**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»**

Принято на педагогическом  
Совете МБУДО ЦДОД  
Протокол №54 от «20» сентября 2023 г

Утверждено приказом директора  
МБУДО ЦДОД №46а от 20.09.2023 г  
Балашов М.И.



*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа*  
**«Пластика движений»**

Направленность: художественная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 5-10 лет  
Срок реализация: 3 года  
Уровень освоения: базовый  
Автор-составитель: педагог дополнительного образования  
Адзерейко Людмила Викторовна

г.Заволжск, 2023 год.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### *Направленность программы.*

Дополнительная образовательная программа (общеразвивающая) «Пластика движений» имеет художественную направленность. Уровень освоения – базовый.

### *Актуальность программы.*

Занятия по Программе помогают целостному восприятию детьми окружающего мира и являются средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса, способности полноценного восприятия музыкального произведения.

Движение не является самоцелью, а представляет собой органичное, естественное объединение интеллектуальных и эмоциональных усилий, инициированных музыкой и пластикой тела. Духовное возвышение, вызванное стремлением как можно точнее выразить мысль, заложенную в музыкальном произведении, при помощи художественного движения, в процессе погружения в мир прекрасного оказывает облагораживающее, положительное воздействие на личность ребенка в целом. В программе учтены принципы оптимального сочетания форм проведения занятий и методов художественного образования и эстетического воспитания.

### *Новизна программы.*

Программа предназначена для развития музыкально-двигательной культуры на принципах органического слияния движения и музыки.

Занятия художественным движением, наряду с обучением музыке, изобразительному искусству, литературе, должны помочь целостному восприятию детьми окружающего мира. Эти занятия являются средством художественно-творческого развития детей, привития музыкально-двигательных навыков, развития художественного вкуса, способности полноценного восприятия музыкального произведения.

Программа направлена на то, чтобы активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навыки осознанного отношения к музыке.

### *Цели и задачи программы.*

**Цель** — гармонично развить ребенка, дать основы музыкально-двигательной культуры, необходимые двигательные навыки, научить сознательному отношению к своим движениям, увлечь, заинтересовать, пробудить желание двигаться.

В связи с этим необходимо реализовать следующие **задачи**:

- воспитание естественной двигательной реакции на музыку, освоение основных видов движения;
- развитие музыкальности, т. е. способности воспринимать музыку как нечто единое и целостное;
- развитие чувства раскрепощенности и самой личности в коллективной

деятельности;

- развитие пластического воображения детей;
- развитие гибкости, координации движений, чувства пространственной ориентации;
- развитие актерских способности ребенка.

### ***Категория обучающихся.***

Данная программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 5 до 10 лет.

### ***Срок реализации Программы.***

Срок реализации Программы – 3 года.

Общее количество часов программы- 945.

Число часов 1-го года обучения- 315, 35 недель по 9 часов в неделю.

Число часов 2-го года обучения- 315, 35 недель по 9 часов в неделю.

Число часов 3-го года обучения- 315, 35 недель по 9 часов в неделю.

### ***Форма образовательной деятельности и режим занятий.***

Форма обучения – очная, групповая, количество обучающихся в группе от 12 до 15 человек.

На занятиях применяются дифференцированный и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа (академический час – 45 минут).

### ***Приложение 1.***

#### **Календарный учебный график на 2023-24 учебный год.**

| Год обучения | Кол-во часов в неделю | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Кол-во учебных недель | Кол-во часов в год | Режим занятий              | Размер академического часа |
|--------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1-й          | 9                     | 02.10.2023           | 02.06.2024              | 35                    | 105                | 3 р в неделю по 3 ак. часа | 30 мин                     |
| 2-й          | 9                     | 02.10.2023           | 02.05.2024              | 35                    | 105                | 3 р в неделю по 3 ак. часа | 45 мин                     |
| 3-й          | 9                     | 02.10.2023           | 02.06.2024              | 35                    | 105                | 3 р в неделю по 3 ак. часа | 45 мин                     |

### ***Ожидаемые результаты Программы.***

***По итогам первого года освоения Программы обучающиеся должны знать:***

- правила безопасности при выполнении упражнений и заданий;
- санитарно- гигиенические требования;
- методы самоконтроля, основы музыкальности и ритмичности.

*должны уметь:*

- уметь передавать и точно воспроизводить простые движения, оформленные в небольшие этюды;
- уметь ритмически двигаться в соответствии с характером музыки.

***По итогам второго года освоения Программы обучающиеся***

*должны знать:*

- технику безопасности;
- правильную постановку корпуса, основные позиции рук и ног;
- основные правила выполнения сложных пластических и силовых упражнений.

*должны уметь:*

- уметь сознательно и качественно выполнять различные упражнения;
- уметь выполнять упражнения, согласовывая движения с музыкой;
- овладеть способностью вслушиваться в музыку.

***По итогам третьего года освоения Программы обучающиеся***

*должны знать:*

- технику безопасности, основные правила этики, безопасности и гигиены;
- общеразвивающие упражнения и подвижные народные игры, направленные на коррекцию телосложения, постановку осанки, походки, различные спортивно-соревновательные командные игры;
- правила дыхания при выполнении физических упражнений;
- техника правильной ходьбы и осанки;
- стилевые признаки пластики.

*должны уметь:*

- уметь сознательно и качественно выполнять различные упражнения;
- уметь выполнять упражнения, согласовывая движения с музыкой;
- уметь запоминать и самостоятельно исполнять различные этюды;
- уметь точно и правильно выполнять движения в гимнастических и танцевальных композициях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**  
**Учебный план 1 года обучения**

| №  | Раздел, тема  | Количество часов |          |       |
|----|---|------------------|----------|-------|
|    |   | Теория           | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие.  | 1                | 0        | 1     |
| 2. | Вводные упражнения. Психофизический тренинг   | 0                | 24       | 24    |
| 3. | Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. Тренировка скорости, темпа и контрастности движений. | 4                | 114      | 118   |
| 4. | Упражнения в равновесии (тренировка вестибулярного аппарата). Развитие координации движений.        | 2                | 52       | 54    |
| 5. | Исправление дефектов осанки и походки.  | 1                | 18       | 19    |
| 6. | Развитие ритмичности и музыкальности движений.  | 4                | 78       | 82    |
| 7. | Выступления.  | 0                | 17       | 17    |
| 8. | Итого:  | 12               | 303      | 315   |

**Содержание программы 1 года обучения**

***Тема № 1. Вводные занятия.***

Вступительная беседа: цели и задачи обучения, правила безопасности, костюм для занятий и личная гигиена

Данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи кружка. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

***Тема № 2 Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения со скакалкой, с мячом. Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями. Потягивания (грудная клетка, шея). Образно-игровые упражнения. Упражнения для корпуса в поворотах и наклонах (на гибкость, на пластичность). Упражнения для ног (для силы и устойчивости ног). Пскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног. Упражнения для силы и мягкости рук; упражнения на дыхание. Простая ходьба под музыку (маршировка), пробежки; ходьба на носках и пятках с выпрямленным коленом; ходьба с высоко поднимаемым коленом, с выпадами; подскоки; передвижение прыжками на сомкнутых ногах; ходьба в положении приседа, на четвереньках и другие разновидности передвижений со сменой темпа и ритма. Различные движения, включающие в работу плечевой пояс, руки, шею, спину, тазобедренный сустав.

***Тема № 3. Общее развитие мышечно-двигательного аппарата. Тренировка скорости, темпа и контрастности движений.***

Укрепление мышц туловища, развитие подвижности суставов,

коррекция недостатков телосложения, развитие двигательной памяти. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время движения. Эффективно использование подвижных обще-развивающих детских игр.

**Тема № 4. Упражнения в равновесии (тренировка вестибулярного аппарата). Развитие координации движений.**

Развитие и тренировка вестибулярного аппарата, выработка навыка произвольного управления инерцией тела и регулирования мышечного напряжения. Совершенствование координации движений. Тренировка воли и сосредоточенного внимания. Воспитание смелости и решительности. Эффективно использование игр на развитие равновесия.

**Тема №5. Исправление дефектов осанки и походки.**

К. Станиславский, по его собственному утверждению, тренировал свою походку всю жизнь. И как говорит практика, этот элемент внешней техники настолько сложен, что поддается коррекции только в связи с поэтапным освоением всего комплекса двигательных навыков (поэтому тренировка походки включается практически во все разделы обучения. Здесь важно обратить внимание на правильную постановку ног. Импульс шага основан на движении от точки солнечного сплетения и падении тела вперед (за счет волнообразного движения ноги от бедра). Этапами обучения становятся занятия с опорой на одну из ног и отработкой волны противоположной ноги. На первых этапах тренировки шаг должен быть замедленным и стилизованным. Так недостатки движений нагляднее и легче поддаются фиксации и исправлению.

**Тема № 6: Развитие ритмичности и музыкальности движений.**

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм), тренировка ритмической памяти. Освоение элементов музыкальной грамоты. Навык устойчивого сохранения темпа. Тренировка двигательной и музыкальной памяти. Навык быстрого и точного перехода к новому темпу и ритму. Динамические, танцевальные упражнения. Ходьба с различными движениями на координацию. Упражнения на координацию движения.

Воспроизведение простейшими движениями тела (хлопками, прыжками, шагами) музыкального темпа и ритма. Тренировка навыка сохранения установленного темпа перехода к новому темпу и ритму. Изучение понятия «метр»: выявление метра в движении, развитие навыка сохранения устойчивого метра. Практическое освоение понятия «длительность» (воспроизведение музыкальных длительностей при движении рук и ног). Воспроизведение ритмических рисунков под музыку и по памяти в упражнениях типа «эхо», «капля» с некоторыми элементами рисунка — паузами, пунктирными длительностями, синкопами, триолями. Упражнения в ритмическом контрапункте, полиритмии. Возможно развитие ритмичности с одновременным чтением стихотворений С. Михалкова, С. Маршака. Музыкально-пластические этюды Составление и отработка этюдов. Подбор и прослушивание музыкальных произведений разного характера. Отработка и выполнение этюдов.

Примечание. Эффективно использование на этом этапе переплясов с пением частушек.

### Учебный план 2 года обучения.

| №  | Содержание тем   | Теория | Практика | Итого |
|----|--|--------|----------|-------|
| 1. | Вводное занятие.   | 11     | 0        | 1     |
| 2. | Развитие речедвигательной и вокально-двигательной координации. Развитие пластичности и музыкальности.      | 3      | 109      | 112   |
| 3. | Тренировка внимания, двигательной памяти, ритмичности.   | 1      | 7        | 8     |
| 4. | Развитие пластичности рук.   | 1      | 7        | 8     |
| 5. | Исправление дефектов осанки и походки.   | 1      | 9        | 10    |
| 6. | Диктанты и сочинение самостоятельных этюдов на заданный набор движений и элементов бессловесного действия. | 3      | 170      | 173   |
| 7. | Контрольное занятие.   | 1      | 3        | 4     |
| 8. | Итого:   | 11     | 304      | 315   |

### Содержание программы 2 года обучения.

#### **Тема № 1: Вводное занятие.**

Вступительная беседа: цели и задачи обучения, правила безопасности, костюм для занятий и личная гигиена. Беседа: «Скульптурность тела в движении и статике». (Знаки мимики лица, поворота головы относительно зрительного зала, направления носа; значения плеч, центра груди, локтей рук, кистей и пальцев. Значение бедер и их движений, значение коленей и направления стоп. Значение центральной оси тела и отклонений от нее.)

#### **Тема № 2. Развитие пластичности и музыкальности.**

Сочетание движений рук и ног (цепочки движений) в разных направлениях и темпах с чтением текстов разной трудности (таблица умножения, стихи С. Михалкова, К. Чуковского, А. Барто). Сочетания ритмизированной (стихотворной) речи с аритмичными движениями, со сменой скоростей. Координация движения с пением: сочетание разных ритмических рисунков и разных темпов в движении и пении. Сочетание пения с танцевальными аритмичными движениями. Упражнения на развитие навыков сочетания речи с движением при условии прекращения и возобновления исполнения по внезапному сигналу преподавателя.

#### **Тема № 3: Тренировка внимания, двигательной памяти, ритмичности.**

Регулирование мышечных напряжений (преодоление зажима). Развитие навыка координации движений с работой речевого аппарата, а также навыка сознательного построения движений по заданной схеме.

Тренировка быстроты реакции в упражнениях, исполняемых по внезапному сигналу.

В этом цикле упражнений опять целесообразно вернуться к дополнительным заданиям на множественное внимание. Целесообразно вводить работу со скороговоркой в заданном словесном воздействии.

#### ***Тема 4. Развитие пластичности рук.***

Развитие гибкости и подвижности плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, а также пальцев; преодоление неравномерной развитости рук (левой и правой); воспитание навыка смысловой и эмоциональной характеристики жеста. Тренировка координации движений.

Упражнения моторного типа для развития подвижности пальцев, кисти, локтя, плеча по отдельности и всей руки в целом Развитие подвижности суставов во всех направлениях. Сочетание симметричных и асимметричных движений правой и левой руки (моторного, танцевального или стилизованного характера). Упражнения, построенные на взаимодействии или противодействии обеих рук: сжатие или растяжение, прижимание и отталкивание обеими руками, затем те же движения одной рукой. Упражнения на смену направления, силы, скорости одних тех же движений.

#### ***Тема № 5. Исправление дефектов осанки и походки.***

Устранение недостатков осанки и походки; навыки правильной бытовой походки, прерывности движения, замедленного и ускоренного движения, сознательного прекращения движения, фиксации его отдельного момента в позе; навык локального движения одной части тела на фоне его общей статики.

Техника правильной ходьбы и осанки. Тренировка в ходьбе вверх и вниз по лестнице с остановками и поворотами, со сменой направлений и темпа.

#### ***Тема 6. Специальные упражнения, развивающие навыки непрерывности и прерывности.***

Движения в медленном и очень медленном, быстром и очень быстром темпе; резкие и постепенные переходы от движения к статике и обратно, что органично сочетается с элементом актерской техники «оценка факта». Сюда входят упражнения, способствующие развитию навыков выполнения движений отдельными частями тела (рукой, ногой, шеей, глазами, пальцами и т. п.) при полной неподвижности остальных. Развитие навыков локализации движения в определенных группах мышц и переключения его с одной мышечной группы на другую.

#### ***Тема 7. Диктанты и сочинение самостоятельных этюдов на заданный набор движений и элементов бессловесного действия.***

Выработка навыка перевода любого движения тела, заданного кем-то или сочиненного самостоятельно, в психофизическое сценическое действие.

Важно, чтобы дети ощутили содержательную взаимосвязь телесной выразительности и яркости предлагаемых обстоятельств.

Актерское оправдание заданной партитуры движений, после-



довательного ряда статических мизансцен тела, построение мизансцены по заданной поговорке или пословице, построение мизансцены по картине и «оживление» ее. Партитуры придумываются как лично для себя, так и для своих партнеров. Обоснование своего решения мизансцены и ее оправдание. Подготовка бессловесных этюдов на заданный последовательный набор движений и элементов бессловесного поведения, как-то: «оценка факта» в различной степени ее физической выразительности, «пристройки» в различной степени яркости, «мобилизация», «вес тела» в разных степенях и градациях.

**Тема 8. Контрольное занятие.**

Сочинение самостоятельного этюда и его исполнение.

**Учебный план 3 года обучения.**

| № п/п | Темы  | Общее кол-во часов | В том  |          |
|-------|---|--------------------|--------|----------|
|       |   |                    | теория | практика |
| 1     | 2   | 3                  | 4      | 5        |
| 1.    | Вводное занятие.  | 2                  | 2      | 0        |
| 2.    | Беседа об исторических особенностях телесного поведения и этикета   | 6                  | 1      | 5        |
| 3.    | Стилистика движений, манеры и этикет в различные исторические эпохи | 11                 | 1      | 10       |
| 4.    | Сценические трюки: падения, прыжки, переноски партнера              | 165                | 10     | 155      |
| 5.    | Контрольное занятие. Диктанты и этюды.                              | 136                | 2      | 129      |
| 6.    | Итого:  | 315                | 16     | 299      |

**Содержание программы 3 года обучения.**

**Тема № 1: Вводное занятие.**

Вступительная беседа: цели и задачи обучения, правила безопасности, костюм для занятий и личная гигиена

Данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи кружка. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

**Тема № 2. Беседа об исторических особенностях телесного поведения и этикета.**

Вводная беседа, предваряющая следующий содержательный блок, должна раскрыть цели и задачи изучения различных телесно выразительных манер поведения в различные исторические эпохи для прикладных целей актерского искусства. Теоретический материал данного раздела огромен,

поэтому он должен частично вкрапляться в каждое занятие данного этапа обучения. Эффективно это можно сделать, например, после просмотра фильма на исторический сюжет. Важно отметить характерные особенности отношения общества к телесной выразительности в Древней Греции, в Средние века, в эпоху Возрождения, в период буржуазного становления общества, а также сегодня. Можно широко использовать иллюстративный материал: альбомы по живописи, фотоальбомы, диафильмы, а также посетить музеи и выставки.

### ***Тема № 3. Стилистика движений, манеры и этикет в различные исторические эпохи.***

Развитие навыков поведения в предлагаемых обстоятельствах спектакля на историческую тему, воспитание вкуса к точной пластической характеристике образа, освоение способов использования деталей костюма и бытовых аксессуаров.

Освоение стилевых признаков бытовой пластики (осанка; походка; обращение с оружием, плащом, широкополой шляпой, веером; характерные позы и жесты). Мужские и женские поклоны. Сочетание ходьбы с поклонами, позами, жестами. Движение в парах (кавалер с дамой) и без партнера. Движения рук с плащом, шляпой, веером в сочетании с ходьбой и позами сидя и стоя. Сочетание ходьбы с поклонами, позами, жестами, с применением аксессуаров. Органично использование в этих заданиях дополнительного предлагаемого обстоятельства «вес тела с достоинством». Использование детских игр определенных исторических эпох.

Особенности пластики светского человека, чиновника, военного, священника (осанка, походка, жесты, приветствия). Особенности женской пластики (осанка, походка, жесты, поклоны). Сочетание ходьбы с поклонами, рукопожатиями, различными позами. Движение в пар (кавалер с дамой) в различных условиях: на балу, на прогулке, гостиной. Использование во время движения и общения с партнером различных аксессуаров: головного убора, трости, веер перчаток и пр.

### **Тема № 4. Сценические трюки: падения, прыжки, переноски партнера.**

Овладение техническими приемами безопасного выполнения пластических трюков, способами создания зрительной иллюзии трансформации боевого, спортивного, бытового действия в пластический трюк. Навык самостраховки и взаимной страховки партнеров. Навык точного распределения мышечных усилий мышечного расслабления в необходимый момент.

Выработка навыков падения на пол: назад на спину (от удар в лицо и при обмороке), вперед, согнувшись от удара в живое вперед и назад через голову (от подножки, от сильного удара); на бок, скручиваясь (на месте и после нескольких шагов, пройденных после получения удара); с поворотом кругом на месте от удара в лицо (приземление лицом вниз, на ладони выставленных вперед рук); из положения сидя на стуле (вперед, на бок, вниз вместе со стулом); через препятствие (вперед и назад); сверху вниз из

положения стоя и лежа; падения с высоты в несколько этапов (например, со шведской стенки на стол, со стола на стул со стула на пол и т. п.). Прыжки через препятствия: опираясь на препятствие одной или двумя руками, с разбега и с места, отталкиваясь двумя ногами, наступая на препятствие с последующим соскоком. Переноски партнера на груди, подъем с пола, ходьба тяжестью на руках, укладывание перенесенного на пол, на стул на диван. Переноски партнера на плече, подъем с пола на плечо укладывание или сбрасывание партнера после переноски; пере носки вдвоем одного партнера, сидящего на сложенных стульчиком руках, лежащего (за плечи и ноги); групповые переноски лежащего партнера, ритуальные переноски на вытянутых вперед руках. Подготовка пластического этюда с использованием бес словесных элементов действия.

#### ***Тема № 5. Контрольное занятие. Диктанты и этюды.***

Диктанты с целью проверки качества освоения специальных двигательных навыков (частных). Сочинение детьми этюдов с включением в них движений разных исторических эпох, сценических трюков и других, изученных в течение года.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### ***Методическое обеспечение Программы.***

Программный материал изложен с учетом возрастных особенностей детей.

#### **Первая ступень обучения (5—6 лет)**

**Задача** первой ступени обучения — познакомить детей с простыми движениями, которые оформлены в небольшие этюды, в игровые образы, раскрыть природу движения как результат деятельности человека. На первом этапе больше простейших упражнений и игр — марши и бег с различной несложной координацией, прыжки со скакалкой, игра с мячом, подскоки, галопы, прыжки, наклоны, повороты, простейшие танцевальные упражнения, движения подражательные и изобразительные (повадки зверей и птиц, человеческая деятельность, природа). Некоторым на первых порах мешает психическая и физическая заторможенность, плохая координация движений, но в процессе занятий все это постепенно уходит.

Упражнения подбираются так, чтобы они равномерно развивали тело. На занятиях много бега, прыжков, ритмически-танцевальных упражнений. Выполнение упражнений в естественной форме дает гармоничность облика и благородную простоту движений. Упражнениям в естественной форме движения соответствует широкая амплитуда, непрерывность, текучесть.

Очень важно постепенное продвижение вперед по ступеням познания от простого к сложному, от малых нагрузок к максимальным. Но каждый занимается на своей ступеньке и продвигается вперед в меру физических возможностей и способное гей. Трудные комбинации движений требуют

сознательной гармонии движений и более тонких мышечных ощущений. Заинтересованное отношение к движению способствует тому, что дети двигаются свободнее и легче отвечают своим движением музыкальному образу, больше вслушиваются в музыку.

Главное на первой ступени — научить детей ритмически двигаться в соответствии с различным характером музыки, активизировать их музыкальные и творческие способности. Движение должно быть как реакция на звучащую музыку, ее ритм, темп, форму, эмоциональную составляющую. Дети имеют разные двигательные навыки, и не все могут согласовать свои движения с музыкой. На первом этапе обучения необходимыми двигательными навыками для всех детей с разной двигательной подготовкой являются следующие:

- координация движений;
- ориентация в пространстве;
- чувство ритма;
- гибкость, ловкость и выносливость.

На первом году обучения даются упражнения, которые развивают

В конце года проводится *открытый урок* для родителей. Если родители присутствовали на первых уроках, они обязательно увидят результат работы детей за год. Дети активны, быстро реагируют на название упражнений, стараются их выполнить хорошо, музыкально, свободно ориентируются в пространстве.

### **Вторая ступень обучения (7—8 лет)**

Задача второй ступени обучения — добиться от детей сознательного выполнения упражнений первого этапа, повысить качество исполнения упражнений.

На второй ступени обучения дети уже многое знают и делают упражнения сознательно и с удовольствием, обращают внимание на качество исполнения. Педагог должен работать над улучшением качества движения каждого ребенка. Детям рассказывается о художественном движении как об одном из средств передачи содержания музыкального произведения.

Теперь можно переходить к отработке чистоты исполнения. *Чистота исполнения* появляется тогда, когда ученики уже думают не что делать, а как делать, стараются выполнить упражнение, согласовывая движения с музыкой, вслушиваются в музыку и получают от этого удовольствие.

Детям нравится, что тело уже слушается их, и они с еще большим удовольствием выполняют упражнения. Как одно и то же музыкальное произведение можно играть много раз, исполняя его каждый раз все лучше и лучше и с разным настроением, так и одно и то же упражнение можно делать много лет и получать от него неизменное удовольствие.

Изучается и исполняется материал первого этапа обучения, но в более ускоренном темпе. Большое организующее значение принадлежит музыке. У детей уже развиты некоторое чувство ритма, чувство пространства, некоторая координация. Необходимо расширение знаний, повторение и закрепление навыков первого этапа обучения.

В конце года обязательно проводится *открытый урок* для родителей.

### **Третья ступень обучения (9—10 лет)**

**Задача** третьей ступени обучения: усложнить задания первой и второй ступени, повысить требования к выполнению заданий.

Детям рассказывают о художественном движении как об одной из форм развития музыкально-двигательной культуры. Освоив азы художественного движения, дети понимают, что надо вслушиваться в музыку, обращать внимание на изменение характера музыки. Теперь каждый ребенок исполняет этюды с настроением, выразительно, старается сделать движения более непрерывными, напевными. Уже есть согласованность движений рук, ног, головы, корпуса, т. е. приобретена некоторая координация движений. Важно обращать внимание детей на изменение ритмического строя музыки. На этом этапе выполняются упражнения первого и второго этапов, но требование предъявляется к *качеству* их исполнения, к осознанному исполнению, от чего ученики получают особое удовольствие. Они как бы играючи выполняют упражнения, тело их слушается, а систематическое повторение помогает закреплению полученных навыков. В каждое занятие включаются упражнения и на расслабление. Комплексы повторяются, но на решение каждой гимнастической задачи даются новые этюды. Дети уже умеют слушать музыку и подчинять свое тело оттенкам и характеру музыкального произведения. Увеличивается физическая нагрузка за счет количества повторов движений.

При разработке содержания занятий для детей подросткового возраста учитываются следующие психологические особенности:

- критическое отношение к собственной деятельности и деятельности своих сверстников;
- стремление понять происходящие изменения в собственном духовном мире;
- завышенное критическое отношение к поступкам других людей;
- резкие физиологические изменения в организме.

Учитывается и стремление детей к большей самостоятельности, поэтому необходима разработка педагогических приемов активного включения их в творческий процесс.

Подросток получает удовольствие и радость от гармонии музыки и сознательного движения. Это поддерживает интерес к классической музыке, желание разобраться в художественном образе и выразить эмоциональное впечатление в движении. Если подростки занимались по программе младших детей, то они довольно быстро освоят материал. Если же дети не занимались прежде, то желательно взять некоторые основные упражнения (игровые, а не музыкальные) из первой части программы и добавлять постепенно более сложные из второй части. Даже если подростки быстро освоят какое-либо упражнение, это не значит, что они достигли совершенства, ведь музыкальность, пластичность, точность движения появляются не сразу. На занятиях с подростками нарастают объем и интенсивность двигательной нагрузки.

Уже через полгода или год бывают заметны изменения: дети раскрепощаются, у них появляется интерес к занятиям.

Основное на этом этапе — соответствие движения характеру музыки.

На каждом занятии необходимо не только добавлять что-то новое на определенную тему, но и повторять старое (закрепление навыков, полученных на предыдущих занятиях).

В конце учебного года проводится *открытый урок* для родителей.

На занятиях используются следующие методические приемы:

*Игровой метод.* Основным методом обучения детей младшего школьного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей младшего школьного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о том, чтобы пронизывать непосредственно образовательную деятельность игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

*Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

*Словесный метод.* Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

*Практический метод* заключается в многократном выполнении конкретного движения.

*Наглядный метод* - выразительный показ под счет, с музыкой.

*Словесный метод* позволяет в кратчайший срок передать детям информацию, ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения. Они сочетаются с наглядными, игровыми, практическими методами.

### ***Формы контроля и оценочные материалы.***

Применяемые формы контроля:

- наблюдение;
- контрольный урок (в конце учебного года);
- педагогический анализ результатов;
- выступления.

Способы и формы фиксации результатов: протоколы наблюдений, фото и видео выступлений, отзывы обучающихся и родителей, благодарности, грамоты, дипломы.

Способы и формы предъявления результатов: анализ и оценка опросов и наблюдений, выступление на мероприятиях на уровне района и города.

### ***Материально-техническое обеспечение.***

Скамейки.  
Обручи.  
Скакалки.  
Мячи.  
Коврики.  
Магнитофон.  
Стулья.

### ***Кадровое обеспечение.***

Занятия проводит педагог дополнительного образования.

## **1. Список литературы.**

1. Агамова Н. С, Слепцова И. С, Морозова И. А. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар: Сборник игр и развлечений по традиционной народной культуре. — М., 1995.
2. Амосов Н. Раздумье о здоровье. — М., 1978.
3. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. — М, 1990.
4. Бродецкий А. Я. Азбука молчания. Топономика сценического пространства. — М., 1999.
5. Волконский СМ. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста по Дельсарту. — СПб., 1913.
6. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств: Тренинг творческой психотехни.-Л.; М., 1967.
7. Ершова А. П. Уроки театра на уроках в школе // Театральное обучение школьников I—XI кл. Программа, методические рекомендации, сборник упражнений. — М., 1990.
8. Ершова А. П., Букатов В. М. Актерская грамота — подросткам// Программа и методические рекомендации для 4-летнего обучения в школе искусств. — М., 1994.
9. Иванов И. С. 250 гимнастических упражнений. Индивидуальная гимнастика актера. — М., 1951.
10. Кох И. Э. Основы сценического движения. — М., 1976.
11. Маркова Е. В. Современная зарубежная пантомима. — М., 1985.
12. Мочалов Ю. Композиция сценического пространства (Поэтика мизансцены). — М., 1991.

13. Муравьева О. С. Как воспитывали русского дворянина. — М., В95.
14. Немеровский А. Б. Пластическая выразительность актера. — М., 1987.
15. Новицкая Л. П. Изучение элементов психотехники актера. Тренинг и муштра. — М., 1969.
16. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские. — [Репринт, изд. А. В. Грунтовского]. — СПб., 1494.
17. Родионов А. В. Психофизическая тренировка. — М., 1995.
18. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. — М., 1987.
19. Немеровский А. Б. Пластическая выразительность актера. — М., 1976.

#### **Список литературы для родителей и обучающихся:**

1. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева. - Кемерово, 1998. - 63 с.
2. Браиловская Л.В. Танцуют все! -Ростов н/Д: Феникс
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. - Петербург, 2000. - С5.
4. Вихрева И. А. «Классический танец для начинающих» Москва, Театралис, 1985 г.
5. Вихрева И. А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем» Москва, Театралис, 2004 г.
6. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. - М.: Гном-Пресс, 2000. - 61с.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы.: М., Новая школа, 1995.