

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
от «01» октября 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Танцуют все»**

Направленность программы – художественная

Срок реализации: 1 года  
Возраст обучающихся: 8 – 13 лет

Автор-составитель:  
Смирнова Екатерина Александровна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1. Актуальность и практическая значимость, классификация программы, отличительные особенности.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Этапы реализации программы.....	7
1.4. Условия реализации программы .....	7
1.5. Режим организации занятий.....	7
1.6. Формы организации занятий.....	7
1.7. Ожидаемые результаты.....	8
1.8. Способы отслеживания результатов .....	8
1.9. Формы аттестации (подведение итогов).....	8
<b>2. Учебно-тематический план, календарный график.....</b>	<b>9</b>
<b>3. Содержание программы .....</b>	<b>10</b>
<b>4. Обеспечение программы .....</b>	<b>13</b>
4.1. Методическое обеспечение.....	13
4.2. Дидактическое обеспечение .....	14
4.3. Материально-техническое обеспечение.....	14
<b>5. Контрольно-измерительные материалы.....</b>	<b>14</b>
<b>6. Список информационных источников .....</b>	<b>15</b>
<b>7. Приложения.....</b>	<b>17</b>

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность и практическая значимость, классификация программы, отличительные особенности.**

*Дети с ограниченными возможностями* — это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

Возможность получения детьми с ограниченными возможностями здоровья образования, является одним из важных и основных условий их успешной социализации и полноценного участия в жизни общества, самореализации и развития личностных качеств, в различных видах как профессиональной, так и социальной деятельности.

В Конституции РФ и Федеральном Законе «Об образовании» говорится, что дети с проблемами в развитии и здоровья имеют равное со всеми право на образование.

Ребенок с ОВЗ, (как и все остальные дети) в своем развитии направлен на освоение социального опыта, социализацию, включение в жизнь общества. Однако путь, который он должен пройти для этого, значительно отличается от общепринятого: физические и психические недостатки меняют, отягощают процесс развития, причем каждое нарушение по-своему изменяет развитие растущего человека.

Дети, страдающие от стойкого нарушения, воспринимаются обществом по-разному. Окружающие реагируют на их появление в социуме неодинаково: кто-то жалеет, кто-то презирает, кто-то помогает во всем.

Задача современного общества состоит в том, чтобы помочь им понять собственную важность в этом мире и приносить ему пользу, даже будучи физически и психически ограниченными.

### ***Психологические особенности детей с ОВЗ:***

1. У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации, недостаточно знаний этих детей об окружающем мире.

2. Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

3. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.

4. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной.

5. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.

6. Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое.

7. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.

8. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычные, способы общения и сами игровые роли бедны.

### ***Дети с умственной отсталостью***

Среди детей и подростков, имеющих психическую патологию развития, наиболее многочисленную группу составляют умственно отсталые дети.

Развитие умственно отсталого ребенка с первых дней жизни отличается от развития нормальных детей. У них отмечаются задержки в физическом

развитии, общая психологическая инертность, снижен интерес к окружающему миру, заметно недоразвитие артикуляционного аппарата и фонематического слуха. По-иному у них складываются соотношения в развитии наглядно-действенного и словесно-логического мышления. Многие умственно отсталые дети начинают говорить только к 4—5 годам. Речь умственно отсталого ребенка не выполняет своей основной функции — коммуникативной.

Программа «Танцуют все» является *актуальной и практически значимой* для детей с ОВЗ (умственная отсталость), так как хореографическое образование является наиболее удачной формой приобщения детей с ограниченными возможностями здоровья в доступную игровую, танцевальную деятельность для повышения познавательной активности и развития познавательных способностей, сохранения здоровья и общение с другими детьми.

Программа является *адаптированной*, предназначенной для детей с ОВЗ (умственная отсталость), модифицированной, имеет *художественную направленность*.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 14.07.2022)
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (№ 629 от 27.07.2022)

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)
- Устава и локальных актов учреждения

Программа реализуется в Ярославском муниципальном районе города Ярославль, в городской местности.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – развитие ребенка средствами хореографического искусства через его позитивную социализацию, познавательное и личностное развитие, развитие инициативы и творческих способностей.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **основных задач**:

### **Образовательные**

- Познакомить детей с танцем;
- Сформировать у учащихся связь между музыкой и движением;
- Обучить навыкам музыкально-ритмических игр.

### **Развивающие:**

- Способствовать развитию интереса к танцам;
- Способствовать развитию творческого мышления;
- Сформировать умение ориентироваться в пространстве.

### **Воспитательные:**

- Создание благоприятных условий для полноценного развития каждого ребенка;
- Воспитывать нравственные качества: уважение к другим учащимся и педагогу, культуру поведения;

- Содействовать нравственному и эстетическому воспитанию детей;
- Способствовать формированию среды, соответствующей возрастным индивидуальным особенностям детей.

### **1.3. Этапы реализации программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Она состоит из разделов: Музыкальная грамота, Ритмический тренаж (музыкально-пространственные движения), Партерная гимнастика, Танцевальные игры.

В процессе обучения ребенок с ОВЗ будет: изучать основные виды шага бега, осваивать простейшие приемы групповых сюжетных игр, знакомиться с партерной гимнастикой.

### **1.4. Условия реализации программы**

Программа рассчитана на детей 8-13 лет с ОВЗ (умственная отсталость). Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Наполняемость группы 10-15 человек.

### **1.5. Режим организации занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа каждое (1 академический час – 45 мин.)

### **1.6. Формы организации занятий**

Занятия организованы в групповой форме, предполагают развитие творческих способностей детей, приобретение танцевальных и ритмических навыков, изучение основных ритмических движений, разучивание фольклорных фигур хоровода, и сюжетных ролевых игр, подготовку концертных номеров, представлений.

#### **Формы проведения занятия**

*Теоретических:*

- беседа;
- беседа-объяснение;
- рассказ.

*Практических:*

- репетиционная работа;
- концерты.

### **1.7. Ожидаемые результаты**

*По окончании обучения дети могут знать:*

- основные виды шага и бега;
- простейшие групповые сюжетные игры;
- элементы партерной гимнастики.

*По окончании обучения дети могут уметь:*

- слышать ритм музыки;
- применять простейшие приемы игры;
- применять простые элементы основных движений партерной гимнастики;
- применять знания о движениях шага и бега на практике.

### **1.8. Способы отслеживания результатов**

Для отслеживания результативности выполнения программы применяется методика входящего, промежуточного и итогового контроля.

### **1.9. Формы аттестации (подведение итогов)**

- Концерты
- Театрализованные представления
- Опросы



## 2. Учебно-тематический план и календарный график

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Музыкальная грамота	20	8	12
2	Ритмический тренаж	57	13	45
3	Партерная гимнастика	37	7	29
4	Танцевальные игры и детские танцы	30	3	27
	<b>Общее количество часов</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>

### Календарный график

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
«Танцуют все»	4	17	68	76	144	144

Начало реализации программы – первая неделя сентября

Окончание реализации программы – последняя неделя мая

### 3. Содержание программы

#### РАЗДЕЛ 1. Музыкальная грамота. (20 часов)

*Теория.*

Музыкальная грамота: слушание музыкального произведения, определение темпа и характера, понятие такт и затакт, определение танцевального жанра.

*Практика.*

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа.

#### РАЗДЕЛ 2. Ритмический тренаж (музыкально-пространственные движения). 57 час

*Теория.*

Объяснение учебного материала.

*Практика.*

Ритмический тренаж: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка, различные перестроения, ходьба парами, змейкой, звездочкой. Упражнения для головы с различной амплитудой для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов, для исправления осанки.

Ритмические упражнения:

*Простой танцевальный шаг*- неторопливый, непринужденный, прогулочный, шаги небольшие. Нога ставится на всю ступню, руки на поясе. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, безмятежное благодаря спокойному однообразному характеру музыкального сопровождения.

*Легкий бег* – осанка напряженная, движение рук свободное. Ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются.

*Шаг на полупальцах и на пятках* – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом втягиваются, шаги плавные, без толчков.

*Острый бег* – отличается резким, отрывистым сгибанием маховой ноги вперед с небольшим отрывом ступни от пола.

*Тихая, осторожная ходьба (крадучись)* – ноги ставятся мягко на всю ступню, беззвучно, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, корпус несколько наклоняется вперед, движение рук снимается.

*Высокий шаг* – При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение. А голень образует с бедром прямой угол.

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

*Приставные шаги* – можно исполнять с прискоком и притопом.

Разворачиваемся боком. Посылаем ведущую ногу вперед, затем вторую ногу приставляем рядом. Движение происходит по прямой линии.

Избегайте смены траектории. Шаг выполняется по средствам активного толчка стопой вверх и одновременно в сторону. Добавляем к этому широкое разведение бедер и получаем широкий боковой шаг.

*Дробный шаг* – исходное положение ступни параллельны, колени слегка согнуты, выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются, движения ног активны, ступни поднимаются от пола невысоко, корпус прямой. Дробный шаг может исполняться при движении вперед и при кружении на месте.

### **РАЗДЕЛ 3. Партерная гимнастика. (37 часов)**

*Теория.*

Объяснение учебного материала;

*Практика.*

Партерная гимнастика:

- Релеве-подъем на полупальцы;
- Работа стоп-«сократить, вытянуть», сначала обе ноги, затем поочередно;
- Круговые вращения стопами, сначала обе ноги, затем по одной;
- Поднятие ноги на 20-30 градусов от пола, с задержанием в воздухе;
- Поднятие ноги на 20-30 градусов от пола, с задержанием в воздухе с сокращением;
- Встали с коврика, по 6 позиции наклоны вперед, следим за прямой спиной;
- По II невыворотной позиции наклон вперед, следим за прямой спиной;
- Сидя ноги на ширине плеч, наклоны вперед;

- Ноги шире плеч наклоны вперед;
- Ноги максимально широко наклоны вперед, затем на правую ногу и левую;
- Упражнение «пистолетик», наклон вперед, здесь важно следить, чтобы дети исполняли правильное положение;
- Упражнение «бабочка» ИП сидя на коврик стопы склеены, колени разведены в стороны, пытаемся положить колени на пол;
- Лежа на животе, тянемся головой назад, ноги остаются лежать на полу;
- Упражнение «корзиночка», лежа на животе тянемся головой назад и добавляем ноги. Пытаемся достать ногами до головы;
- Упражнение «лодочка», лежа на животе одновременно оторвать от пола прямые руки и прямые ноги и задержаться в таком положении на несколько секунд;
- Шпагаты (продольный, поперечный).

#### Партерный экзерсис:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра;
- упражнения для развития подвижности, голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- упражнения для исправления осанки.

## **РАЗДЕЛ 4. Танцевальные игры и детские танцы. (30 часов)**

### *Теория.*

Объяснение правила игры.

### *Практика.*

Игры, имитирующие движения растений, животных, характер погоды и т.д. Игры на внимание: «Делаем то, что я говорю, а не показываю» и наоборот. Игры импровизации. Педагог рассказывает любую историю, сказку, а учащиеся изображают, обыгрывают каждый по-своему. Такие игры как «Кот и мыши», «Плетень», «Часики», «Птичка в клетке», «Цветовая палитра» и тд.

## **РАЗДЕЛ 5. Функциональная грамотность**

- задание по формированию глобальной функциональной грамотности «Разбор кейса «Конфликтная ситуация»;
- задание по формированию читательской функциональной грамотности «Мнемосхема –памятка»

### **4. Обеспечение программы**

#### **4.1. Методическое обеспечение**

##### **Типы занятий**

###### *Теоретические:*

- ознакомление с новым материалом;
- закрепление изученного.

###### *Практические:*

- применение знаний и умений;
- проверка и коррекция знаний.

##### **Формы организации занятий:**

- групповые.

##### **Формы проведения занятий:**

- беседа, объяснение, рассказ
- творческие задания и упражнения.

##### **Методы обучения:**

###### **1. Способы организации учебно-познавательной деятельности:**

- словесные;
- иллюстративно-демонстрационные;
- практические (упражнения, приобретение музыкально исполнительских навыков).

###### **2. Методы стимулирования активности детей:**

- поощрение и похвала;
- создание эмоционально окрашенных ситуаций;
- чередования видов музыкальной деятельности.

##### **Методы воспитания и развития:**

- коллективная творческая деятельность;
- коллективный анализ ситуаций и совместной деятельности.

#### **Методы контроля и самоконтроля:**

- наблюдение;
- организация рефлексии занятия;
- самооценка;
- педагогический отзыв.

#### **4.2. Дидактическое обеспечение**

1. Изображения картинок детских героев сказок и мультфильмов.
2. Детские инструменты, атрибутика для постановочной деятельности.

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

1. Фортепиано
2. Аудио-магнитофон
3. Танцевальный зал
4. Коврики для занятий

### **5. Контрольно-измерительные материалы**

Для отслеживания результативности выполнения программы применяется методика входящего, промежуточного и итогового контроля (см. нижеприведенную таблицу).

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель</b>	<b>Сроки</b>	<b>Формы</b>
<b>Входной</b>	Определить музыкальные и танцевальные навыки детей.	Сентябрь	Просмотр
<b>Промежуточный</b>	Зафиксировать промежуточные результаты детей.	На последнем занятии каждого временного периода.	Наблюдение, беседа.

<b>Итоговый</b>	Выявить уровень освоения учащимися учебной программы, выявить уровень сформированности навыков.	Май	Итоговое открытое занятие.
-----------------	---	-----	----------------------------

## **6. Список информационных источников**

1. Адамович, О. Ю. Народно-сценический танец. Упражнения у станка : учебно-методическое пособие / О. Ю. Адамович, Т. С. Михайлова, Н. Н. Александрова. - Санкт Петербург: 2019. - 136 с. – Текст: непосредственный.
2. Беньковская, Т. Е. Детский русский фольклор: учебно-методическое пособие для студентов высших и средних учебных заведений / Т. Е. Беньковская. – Оренбург, 2018. – С. 54. – Текст: непосредственный.
3. Блинкова, Т. Н. Народные праздники и обряды: (Теория и практика) / Т. Н. Блинкова. – Москва: Изд-во МГУК, 1998. - С. 85. - Текст: непосредственный.
4. Богданов, Г. Ф. Русский народно-сценический танец: методика и практика создания: учебное пособие / Г. Ф. Богданов. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. - 480 с. – Текст: непосредственный.
5. Бочкарева, Н. И. Русский народный танец: теория и методика: учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств / Н. И. Бочкарева. – Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2006. - 179 с. – Текст: непосредственный.
6. Бриске, И. Э. Народно-сценический танец и методика его преподавания: учебное пособие для студентов / И. Э. Бриске. – Челябинск, 2007. – С. 10. – Текст: непосредственный.
7. Верховецкий, Е. И. Народно-характерный танец: (теория и практика) / Е. И. Верховецкий. – Липецк, 2006. – С. 43. – Текст: непосредственный.
8. Галкина, Е. Л. Русские традиции: учебно-методическое пособие / Е. Л. Галкина, Л.А. Нисловская. – Москва, 2017. – 46 с. – Текст: непосредственный.
9. Галышева, А. С. Приобщение как средство воспитания и педагогическая категория: царскосельские чтения / А. С. Галышева, М. П. Филатова, Т. В. Сабурикова. - Санкт-Петербург, 2015. – С. 31. – Текст: непосредственный.
10. Гегель, Г. В. Ф. Лекции по эстетике. В 3 т. Т.2 / Г. В. Ф. Гегель. – 2-е изд., стер. – Москва: Наука, 2007. - С. 143. – Текст: непосредственный.
11. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца: учебно-методическое пособия для высших учебных заведений / Г. П. Гусев. – Москва, 2004. – С. 233. – Текст: непосредственный.
12. Кружок как форма дополнительного образования школьников. – Текст: электронный // fb.ru: [сайт]. – URL: <https://fb.ru/article/276087/krujok---eto-cto-krujok-kak-forma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-shkolnikov> (Дата обращения: 15.02.2021).



13. Смирнова, О. В. Русский народный танец: учебно-методическое пособие / О. В. Смирнова. - Вологда, 2012. С. 69. – Текст: непосредственный.
14. Тищенко, Т. Н. История хореографического искусства: учебное пособие / Т.Н. Тищенко. – Москва, 2016. С. 148. – Текст: непосредственный.
15. Шулакова Нина Андреевна. – Текст: электронный // pedmasterstvo.ru: [сайт], 2018. URL: <https://www.pedmasterstvo.ru/categories/8/articles/1814>

## 7. Приложения

### *Приложение 1*

#### ***Танцевальные движения***

***Приставные шаги*** – можно исполнять с прискоком и притопом. Разворачиваемся боком. Посылаем ведущую ногу вперед, затем вторую ногу приставляем рядом. Движение происходит по прямой линии. Избегайте смены траектории. Шаг выполняется по средствам активного толчка стопой вверх и одновременно в сторону. Добавляем к этому широкое разведение бедер и получаем широкий боковой шаг.

***Боковой галоп*** – правая нога делает шаг вправо, левая придвигается к ней, пяткой как бы выталкивая ее снова вправо для следующего шага. Движение полетное, легкое без высокого подпрыгивания, корпус в сторону движения не поворачивается.

***Полька*** – делается легкий подскок на левой ноге, одновременно правая нога выносится слегка вперед, на раз и два делается два небольших шажка-бега на носках. Правой - левой- правой ногой и на «и» снова легкий подскок на правой ноге, левая выносится вперед и т.д. Выставление ноги вперед на пятку и носок – ставя ногу на пятку, следует согнуть ногу в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх, ставя ногу на носок, подъем надо выпрямить.

***Дробный шаг*** – исходное положение ступни параллельны, колени слегка согнуты, выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются, движения ног активны, ступни поднимаются от пола невысоко, корпус прямой. Дробный шаг может исполняться при движении вперед и при кружении на месте.

***Переменные шаги*** – 1) 3 шага, на 4 пауза, нога сзади на носке 2) 2 медленно, 3 быстро и на 4 пауза, нога сзади на носке

**Прыжки на двух ногах** – 1) на месте 2) с продвижением вперед 3) на месте, в повороте.

### *Приложение 3*

#### **Построение и перестроения**

**Колонна** – учащиеся выстраиваются в стройный ряд, в затылок друг за другом, с равными интервалами на расстоянии поднятых вперед рук. Необходимо соблюдать это расстояние на глаз во время движения колонны.

**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.

**Шеренга** – стройный ряд стоящий плечом к плечу, лицом в одну сторону.

**Круг** – стоя в кругу стоя в кругу повернуться к его центру либо лицом, либо спиной. Построиться боком к центру или лицом по его линии. Уметь сужать и расширять круг, сохраняя равнение. Перестраиваться в два изолированных друг от друга круга, из большого круга образовывать несколько маленьких кружков и наоборот (ведущие назначаются заранее). Перестраиваться в два concentрических круга, в полукруг.

**Цепочки** – колонна участников, взявшихся за руки, стоящих в затылок друг за другом.

**Змейка** - ведущий идет поперек комнаты, дойдя до стены, поворачивает обратно и идет противоходом снова поперек комнаты в противоположную сторону и т.д. Таким образом он поворачивает то вправо, то влево, и все участники, следуя за ним, выполняют те же повороты. Другая форма змейки - вольная, повороты выполняются не в определенных местах, а по желанию ведущего.

Учащиеся должны перестраиваться тройками, четверками, идти по диагонали, быстро строиться в несколько колонн, врассыпную, в шахматном

порядке в рядах, двигаться свободной стойкой, перестраиваться из положения в рассыпную в круг, в колонну, в положение в виде буквы П, в шеренги вдоль четырех стен комнат, в углы и т.д.

## Приложение 2

### *Детские танцы*

**«Круговая пляска»** - Дети стоят по кругу, взявшись за руки. 1-4 такт – идут хороводным шагом, начиная с правой ноги, повернув голову во 5-8 такт - переходят на дробный шаг. 9-12 - руки на поясе, 3 раза притаптывают правой ногой, выставив ее немного вперед, затем приставляют ее к левой, тоже самое левой ногой. 13-16 такт - кружатся дробным шагом, выполняя один поворот. Музыка повторяется сначала. 1-2 такт - идут четырьмя шагами к центру круга, постепенно поднимая сцепленные руки. 3-4 такт - отходят назад четырьмя шагами, расширяя круг и опуская руки. 5-8 такт - идут по кругу дробным шагом. 9-16 такт - повторяются притопы и кружение.

**«Маленькая полька»** - Дети разделены на тройки: по краям девочки, в центре мальчик. Девочки придерживают руками юбки, свободные руки соединяют за спиной мальчика, а мальчик кладет руки на талию девочек. 1-2 такт - выставить на носок правую ногу, затем поставить к левой ноге, тоже самое с левой ноги. 3-4 такт - два шага польки по кругу, начиная с правой ноги. 5-8 такт - повторение тактов 1-4. 9-12 такт - из троек образовать маленькие кружочки, выполнить 6 движений бокового галопа вправо. 13-16 такт – Тоже самое в левую сторону. Музыка повторяется сначала. 1-2 такт — дети перестраиваются, встают друг за другом в тройках, лицом к центру круга, положив руки друг другу на плечи. 3-4 такт - два шага польки в центр круга. 5-6 такт - быстро поворачиваются в тройках спиной к центру через правое плечо. 7-8 такт - два шага польки от центра круга. 9-16 - в маленьких кружочках выполняют 6 движений галопа центра почта вправо и затем в лево. 17-24 - все встают снова тройками и повторяют движение тактов 1-8 по кругу.

**«Веселый слоненок»** - 1-2 такт - вступление. Дети становятся парами по кругу, боком к центру. Руки согнуты в локтях на уровне уха, пальцы растопырены. 3 такт - На счет "раз" делают широкий шаг правой ногой,

переноса на нее вес тела, разводят руки в стороны (один движется от центра круга, второй у центра). На счет «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх. 4 такт - Повторить еще раз. 5-6 такт - И те же движения в обратном направлении. 7-10 такт - повторение 3-6 тактов. 11-12 такт - На счет "раз" отставить правую ногу назад на носок, слегка наклонить корпус вперед, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую. На счет «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях и пальцы расслабляются. Повторить в другую сторону. 13-14 такт - Повернуться вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны в сторону, руками показывают «уши». 15-18 такт - повторение движений тактов 11-14. Затем встают друг за другом по кругу. 19-26 такт - все идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону. Встают обратно в пары. 27-28 такт - выполняют полуприседание, повернув голову в право и возвращаются в исходное положение, повторить в другую сторону. 29-30 такт - кружатся вокруг себя, переваливаясь. 31-34 такт - повторение движений тактов 27-30.

**"Тик-так"** - 1 такт - Дети строят треугольный "домик" часов над головой: четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с сомкнутыми пальцами вперед, образуя над головой треугольник. 2 такт - Четырьмя мелкими рывками опускаем руки через стороны вниз. 3-4 такт - выполнить попеременные движения руками: правая рука вперед, левая назад и наоборот. 5 такт - выполнить 4 высоких шага на месте, продолжая движения руками. 6 такт - выполнить полуприседание с поворотом туловища и головы вправо на 45 градусов, одновременно сгибая правую руку в локте, указательный палец поднят вверх и выпрямится, повторить в другую сторону. 7- 10 такт - 2 раза повторить 5-6 такты. 11 такт - Дети идут по кругу выполняя движение 5 такта. 12 такт - выпрямленными в локтях руками хлопать вправо от туловища, над головой и влево.

**«Кузнечик»** - Два пружинистых полуприседания с двумя хлопками в ладоши. Два пружинистых полуприседания с двумя ударами руками по коленям. Два пружинистых полуприседания со скрестными движениями руками справа, и повторить в другую сторону. Два пружинистых полуприседания с показом большим пальцем правой руки назад, затем левой. Два пружинистых приседания с показом стука около уха правой рукой, затем левой. Прыжок: ноги и руки врозь. Прыжок: ноги вместе. Ходьба на месте. Все повторяется с ускорением.

### *Приложение 3*

#### **Музыкальная игра «Платочек»**

Слова педагога:

-Платочек этот не обычный, а волшебный. С ним можно поиграть в игру, которая называется «Передача платочка». Именно в неё я предлагаю вам сегодня поиграть.

- Прежде, чем мы будем в неё играть, давайте послушаем, что нам расскажет музыка

*(Слушание музыки)*

- Ребята, всегда ли музыка была одинаковой?

- Сначала была какая?

- Правильно, медленная, спокойная, плавная. А потом была какая?

- Да, весёлая, быстрая, энергичная.

- Молодцы, ребята. А теперь внимательно послушайте правила игры:

- Молодцы, ребята. А теперь внимательно послушайте правила игры:

Вы встанете все в круг. Я дам одному из вас платочек. Когда будет звучать первая часть музыки – спокойная, плавная, вы будете на сильную долю передавать платочек своему соседу (вправо или влево). Давайте попробуем с помощью хлопков выделить сильные доли.

*(Выполняем задание)*

- Молодцы! Передавать платочек вы будете медленно, вежливо, правой рукой. Тот, кто принимает платок, так же передаёт его дальше. Тот, кто передаёт и тот, кто принимает платок, сопровождают свои движения небольшим поклоном. Мысленно можно проговаривать слова «возьмите, пожалуйста» и «спасибо».



Когда будет звучать вторая часть музыки – весёлая, быстрая, тот, у кого в руках оказался платок, входит в круг и под музыку выполняет различные плясовые движения в соответствие с характером музыки. С окончанием музыки он снова встаёт на своё место и продолжает передачу платочка. В конце мы с вами выберем победителя – того, кто станцует самое интересное движение в соответствие с характером музыки.

**Подведение итогов:**

- Ребята, в какую мы с вами сегодня играли игру?
- Что мы выполняли под музыку?
- Молодцы, ребята! Вы правильно передавали платочек, и исполняли очень интересные движения. И теперь давайте выберем победителя

*(Спрашиваю детей, чьё движение понравилось им больше всего)*

- Итак, большинству ребят понравилось движение Тани, значит, именно она сегодня становится победителем. В награду она получает наклейку. Давайте похлопаем ей.

- Ребята, а теперь я предлагаю Тане станцевать своё движение ещё раз, а мы будем за ней повторять

#### *Приложение 4*

#### **Танцевальная игра «Кот и мыши»**

Как называется игра, в которую я предлагаю вам поиграть, вы узнаете. Отгадав загадку:

*Ночью он совсем не спит, Дом от мышек сторожит,*

*Молоко из миски пьёт, Ну конечно это - .... (кот)*

- Правильно, ребята, это кот, и игра называется «Кот и мыши». Послушайте внимательно, какую историю я вам расскажу.

- Однажды в одном доме жил кот. Он был очень старый, и поэтому целыми днями только и спал. А ещё в этом доме жили мышки. И они очень любили надоедать коту. Они постоянно тихо, шагом «крадучись», небольшими перебежками бегали вокруг него, дёргали за усы, пока он спал. И вот в один из самых обычных дней вылезли мышки из своих домиков и тихо, на носочках, побежали к коту. И пока бежали, случайно задели стол, на котором стояла ваза. Эта ваза с грохотом упала на пол и разбилась. Кот от этого громкого звука тут же проснулся, увидел мышей и пустился их догонять. А все мыши побежали от него, постоянно оглядываясь назад, и успели добежать до своих домиков и спрятаться там от кота.

#### **Планирование игры:**

- Ребята, я вам предлагаю обыграть эту историю. Но для начала давайте послушаем, что нам расскажет музыка.

*(Прослушивание музыки)*

- Ребята, какая была музыка: одинаковая или разная?

- Вы слышали, когда проснулся кот? Когда?

- Когда зазвучал громкая музыка

- Как вы думаете, как должны двигаться мыши?

- Правильно, очень тихо, шагом «крадучись» с маленькими перебежками. Давайте с вами попробуем выполнить шаг «крадучись»

*(Дети выполняют движения)*

- Молодцы! А теперь внимательно послушайте правила игры.

- По считалочке мы с вами выберем кота, который будет спать в углу, повернувшись спиной к нам, а все остальные ребята – это мышки, которые будут стоять напротив кота. Мышки будут на носочках, шагом «крадучись» с небольшими перебежками продвигаться к коту и бегать рядом с ним. Но трогать нашего кота нельзя! Когда вы услышите громкий аккорд, это значит, что кот проснулся и побежал за мышками, а они, испугавшись, побежали обратно в свои домики. Ту мышку, которую кот успеет поймать, он забирает к себе. Следовательно, в нашей с вами игре будет победитель – это та мышка, которую кот не сможет поймать дольше всех.

- Запомнили, ребята? Тогда давайте ещё раз повторим правила

*Задаю вопросы на понимание:*

- Где будет стоять кот?

- Как будут передвигаться мышки?

- Когда кот проснётся и побежит за мышками?

- Куда побегут мышки?

- Что нужно сделать коту?

- Молодцы! Все запомнили правила. И теперь давайте выберем, кто у нас будет котом. А выберем мы его с помощью считалочки. Вставайте все в круг

*«Я куплю себе дуду*

*И на улицу пойду!*

*Громче, дудочка, дуди!*

*Мы играем – ты води!»*

- Котом у нас будет Миша. Он уходит спать в уголок, а все остальные - мышки встали у своих домиков.

**Подведение итогов:**

-Молодцы! И так, в какую мы с вами сегодня играли игру?

- Как передвигались мышки?

Ребята, мне очень понравилось, как вы сегодня играли. Вы были очень быстрые и ловкие, правильно передавали движения мышек. Но у нас есть победитель – это Настя, которую кот не мог поймать дольше всех. В качестве приза, Настя получает медаль. Давайте похлопаем ей.

## Приложение 5

### **Читательская грамотность «Мнемосхема»**

«ЧГ 7-9 лет- Мнемосхема» Задание: Составить мнемосхему, для того, чтобы воспроизвести по ней правила купания в открытых водоёмах.

«ЧГ-10-14 лет-Памятка» Задание: Составить по мнемосхеме памятку»Правила купания в открытых водоёмах».

#### *Основные правила безопасности купания в открытых водоёмах*

Летом на водоёмах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения. Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Во-вторых, при купании запрещается заплывать за границы зоны купания; подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам; нырять и долго находиться под водой; прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей; долго находиться в холодной воде; проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга; плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва); подавать крики ложной тревоги; приводить с собой собак и других животных.

## Всероссийский проект «Первая помощь»



**Чтобы купание было безопасным и приятным необходимо соблюдать простые правила:**

- |  |   |
|--|---|
| <b>01</b> Посещать только оборудованные пляжи, ведь там чистое дно и ты не травмируешься камнями и осколками | <b>03</b> Не прыгать в воду с обрывов в неположенных местах                                     |
| <b>02</b> Не заплывать за буйки, ведь они огораживают безопасную территорию                                  | <b>04</b> Нельзя купаться в местах, где находятся водо-моторные суда                            |
|  | <b>05</b> Не допускать шалостей на воде: подныривать под купающихся, хватать окружающих за ноги |

01

03

02

04

05

## **Задание ГК, 11-14 лет, 15-18 лет, «Разбор кейса «Конфликтная ситуация»**

Конфликт произошел между Ваней и Гурамом, которые столкнулись на уроке физкультуры. Весь класс стал свидетелем этого происшествия. Гурам случайно попал в Ваню мячом. Русский подросток, не задумываясь, послал матом грузинского подростка. Тот перевел это на грузинский язык и спросил: «Что-что ты сказал про мою маму?». Далее последовала драка на уроке, затем в раздевалке, где Ваня получил много ушибов. Серьезных травм у русского мальчика не было, но он потерпел поражение. Наутро он пришел в школу с кастетом. К счастью, охранник школы это заметил, и сообщил в администрацию школы. Подруга моей дочери, рассказала, что мальчиков вызывали к директору. Беседовали с ними, потом пригласили родителей ребят. Спустя 2 -3 дня классный руководитель провела классный час на тему мата и употребления матерных выражений, не упоминая конфликт, который произошел в классе. Учителю необходимо разнять детей. Если у детей есть группа поддержки, прибегнуть к ее помощи, чтобы донести участникам конфликта о недоразумении, которое подтолкнуло их к драке.

### **Разбор кейса:**

Если в школе есть служба примирения, то директор школы может обратиться к ней, с просьбой разрешить конфликт. Медиаторы должны пригласить на «примирительную встречу» не только мальчиков, но и их родителей. Предварительно нужно с каждым из подростков встретиться конфиденциально. Выслушать их мнение о проблеме, предложить, когда они «выпустят пар», написать о своих чувствах. На общей встрече дать возможность высказаться родителям, о том, что они думают по поводу конфликта.

Обязательно выслушать все, что будут говорить родители. Когда страсти поутихнут, предложить подумать, как достичь примирения. Предложить родителям ознакомиться с описаниями чувств детей, которые они лично составили на индивидуальных встречах. Все должно закончиться примирительной встречей, где подростки обсудят произошедшее уже без излишней эмоциональности, смогут найти решение, и договорятся, как больше не попадать в подобные ситуации. Следует затронуть тему употребления мата в речи, о возможном наказании (штрафе) за употребление нецензурных выражений в общественном месте, чтобы подростки самостоятельно сделали вывод о том, к каким последствиям это может привести. В конце встречи для снятия напряжения стоит привести примеры, что даже некоторые обычные слова на русском языке в других странах могут звучать как ругательные, и восприниматься местным населением, как оскорбление.

### *Карта конфликта*

Этап 1 Выразите проблему одной общей фразой.

- Этап 2 Определите главных участников конфликта.
- Этап 3 Определите истинные потребности сторон.
- Этап 4 Определите опасения сторон.