

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
п. Уньюган

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
протокол № 4  
от 15 июня 2020 года



Приказ № 65-од от 15 июня 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Ритмика и танцы»  
для детей 12-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель:

Любимова Валентина Владимировна

Педагог дополнительного образования

Высшая квалификационная категория

п. Уньюган

Октябрьский район

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

2020 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танцы»
Направленность	Художественная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – общекультурная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации – краткосрочная; по возрастным особенностям – для детей среднего, старшего школьного возраста.
Составитель программы	Любимова Валентина Владимировна, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодежной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества» п. Уньюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО – Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Школьная, д. 15
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость: 10-15 человек Возраст: 12 – 17 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Цель программы	Приобщение учащихся к танцевальному искусству, развитие художественного вкуса и физического совершенствования, развитие творческих способностей, умения воплощать музыкально-двигательный образ
Задачи программы	<b>Обучающие задачи</b> заключаются в том, чтобы: – дать представление о ритмики, а также основных направлениях хореографии;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;</li> <li>– научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;</li> <li>– научить мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;</li> <li>– привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно – творческие).</li> </ul> <p><b>Воспитательные задачи</b> направлены на то, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;</li> <li>– помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;</li> <li>– привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде, культуру поведения и общения;</li> <li>– обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;</li> <li>– способствовать формированию творческой личности.</li> </ul> <p><b>Развивающие задачи</b> подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков: координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника, музыкально-пластической выразительности; активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, артистизм, умение исполнять ролевые танцы.</li> <li>– пробуждать фантазию, способность к импровизации;</li> <li>– развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;</li> <li>– формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;</li> </ul> <p>развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия</p>
Ожидаемые результаты	<p><b>Выпускник:</b></p> <p><b>- будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понятия танцевальной музыкальной грамоты;</li> <li>– танцевальную терминологию (названия танцевальных движений);</li> <li>– правила мышечного разогрева;</li> <li>– правила выполнения специальных упражнений;</li> <li>– правила самостоятельной подготовки к занятиям и выступлению;</li> <li>– основы дыхания в танце;</li> <li>– этикет общения с педагогом и в детском коллективе.</li> </ul>

	<p><b>- будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «слушать музыку»;</li> <li>– выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки и тренажа;</li> <li>– самостоятельно проводить отдельные части занятия (разминка, разогрев и т.д.);</li> <li>– исполнять разученный танцевальный материал;</li> <li>– импровизировать в различных стилях хореографии.</li> </ul> <p><b>- овладеет навыками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мышечного напряжения и расслабления;</li> <li>– танцевальной координации;</li> <li>– общения с педагогом и в детском коллективе;</li> <li>– поведения за кулисами и сценического исполнения танца</li> </ul>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Очная. Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (с применением дистанционных образовательных технологий)
Срок реализации	2 года
Режим занятий	4 учебных часа в неделю: 2 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут

## I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Мы живем во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Известно, что эффективность образования и развития детей во многом зависит от состояния их здоровья. Поэтому возникла необходимость в создании программы «Ритмика и танцы». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танцы» (далее - программа) составлена на основе программ: программа «Ритмика и танец» Страшивской Т.С., педагога МБОУДОД «Чертковский ДДТ».

Программа имеет художественную направленность.

**Новизна и актуальность**

Данная программа способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса. Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс.

### **Оригинальность данной программы**

В каждом занятии отведено время на то чтобы учащиеся не только учились определенным движениям и танцам, но и могли на основе проученных движений придумать свои, что развивает творческое мышление учащихся.

**Адресат программы:** дети 12-17 лет.

Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие навыков в искусстве танца.

В программу включены упражнения и движения, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

### **Условия формирования учебных групп**

Количество учащихся в учебной группе составляет 10-15 человек, Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

На основании успешного прохождения собеседования допускается:

– прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;

– дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

### **Объем программы**

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

*Таблица 1*

Год обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (33 учебные недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения

1	4	132	264
2	4	132	

Май текущего учебного года - 3 учебные недели – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме, командировке, отпуске и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к промежуточной или итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Применяются такие формы работы как репетиционная, концертная деятельность.

Форма обучения: очная.

Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (с применением дистанционных образовательных технологий).

Формы проведения занятий: групповые.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Режим занятий:** 4 учебных часа в неделю: 2 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** приобщение учащихся к танцевальному искусству, развитие художественного вкуса и физического совершенствования, развитие творческих способностей, умения воплощать музыкально-двигательный образ.

**Задачи:**

**Обучающие задачи** заключаются в том, чтобы:

- дать представление о ритмике, а также основных направлениях хореографии;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;
- научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты;
- научить мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;

– привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно – творческие).

**Воспитательные задачи** направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде, культуру поведения и общения;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- способствовать формированию творческой личности.

**Развивающие задачи** подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков: координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника, музыкально-пластической выразительности; активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, артистизм, умение исполнять ролевые танцы.
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план 1 года обучения

Таблица 2

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
2.	<b>Ритмика</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
2.1.	Элемент музыкальной грамотности	2	2	4
2.2.	Музыкально игровое творчество	2	26	28
3.	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>40</b>
3.1.	Позиции рук и ног	2	2	4

3.2.	Элементы экзерсиса у станка, партерная гимнастика	2	34	36
<b>4.</b>	<b>Танцевальные движения, игры</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>42</b>
4.1.	Отработка танцевальных движений	2	34	36
4.2	Импровизация, игры	2	4	6
<b>5.</b>	<b>Творческая мастерская</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
5.1.	Постановка, изучение тематических танцев	2	4	6
5.2.	Репетиционный блок: – прогонные репетиции; – генеральные репетиции	-	8	8
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>116</b>	<b>132</b>

### 1.3.2. Содержание программы 1 года обучения

#### 1. Введение (2 часа)

Теория. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.  
Практика: Игра «Давайте познакомимся». Подбор репертуара.

#### 2. Ритмика (32 часа)

##### 2.1. Элементы музыкальной грамотности

Теория: характер, темп, ритм, динамика музыки.

Практика: игры («Делай как я»), танцевальные миниатюры, зарисовки.

##### 2.2. Музыкально-игровое творчество

Теория:

- ритм в музыкальном размере  $\frac{3}{4}$ ;
- ритм в музыкальном размере  $\frac{4}{4}$ .

Практика: хлопки, притопы, хлопки-притопы, упражнения с мячом в размере  $\frac{3}{4}$  индивидуально и в парах, упражнения с мячом: удары об пол в различных ритмических рисунках, в сочетаниях с подбрасыванием мяча.

#### 3. Танцевальная азбука (40 часов)

##### 3.1. Позииции рук и ног

Теория:

- позиции рук и ног;
- постановка корпуса.

Практика: выполнение заданий и самостоятельное составление композиций с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук).

##### 3.2. Элементы экзерсиса у станка, партерная гимнастика

Теория.

*Экзерсис у станка*



- экзерсис, основные упражнения у станка («Demi-plie», «releve», «Battement tendu»);

Практика: выполнение упражнений у станка:

- «Demi-plie» и «releve» по 1, 6 позициям,
- «Battement tendu» в сторону по 1 позиции;
- перевод ноги с носка на пятку;
- наклоны корпуса;
- упражнения для плечевого пояса, шеи и головы, стопы.

*Партерная гимнастика:*

- понятие «партерной гимнастики» и ее основных упражнений.

Практика:

- выполнение упражнений партерной гимнастики;
- работа стопы;
- наклоны корпуса вперед сидя;
- упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга;
- упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно).

#### **4. Танцевальные движения, игры (42 часа)**

##### **4.1. Отработка танцевальных движений**

Теория: танцевальные движения народного характера и элементы современного и бального танца.

Практика:

- ходьба: шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, зонтик);
- танцевальные движения (шаг, прыжок, подскок, галоп).

##### **4.2. Импровизация, игры**

Теория: понятия «импровизация», «фантазия», «воображение».

Практика:

- творческая деятельность на развитие фантазии и воображения;
- динамические игры.

#### **5. Творческая мастерская (14 часов)**

### **5.1. Постановка, изучение танца**

Теория: сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

Практика: тематические танцы (разучивание движений, рисунка, постановка).

### **5.2. Репетиционный блок**

Практика:

- прогонные репетиции;
- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

### **6. Итоговое занятие (2 часа)**

Теория: подведение итогов.

Практика: отчетное выступление.

### 1.3.3. Календарный учебный график 1 года обучения

Таблица 3

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Цели занятия	Дата проведения занятия	
					план	факт
<b>Введение – 2 часа</b>						
1	Введение. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Подбор репертуара. Игра «Давайте познакомимся»	2	Беседа Игра	<i>Приобщить</i> к ритмической деятельности. <i>Изучить</i> технику безопасности на занятиях. <i>Создать</i> коллектив единомышленников		
<b>Ритмика – 32 часа</b>						
2-3	<b>Элементы музыкальной грамотности:</b> характер, темп, ритм, динамика музыки. Игры («Делай как я»), танцевальные миниатюры, зарисовки	4	Беседа Игра Практика	<i>Научить</i> исполнять различные мелодии, используя знания по музыкальной грамотности. <i>Развивать</i> музыкальный слух		
4-5	<b>Музыкально-игровое творчество</b> Ритм в музыкальном размере $\frac{3}{4}$ ; хлопки, притопы, хлопки-притопы	4	Практика	<i>Развивать</i> музыкальный слух, ритмичность, пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения		
6-7	Ритм в музыкальном размере $\frac{4}{4}$ хлопки, притопы, хлопки-притопы	4	Практика	<i>Развивать</i> музыкальный слух, ритмичность, пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения		
8-12	Упражнения с мячом в размере $\frac{3}{4}$ индивидуально и в парах	10	Практика	<i>Развивать</i> музыкальный слух, ритмичность, пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Научить</i> правильно выполнять		

				упражнения		
13-17	Упражнения с мячом: удары об пол в различных ритмических рисунках, в сочетаниях с подбрасыванием мяча	10	Практика	<i>Развивать</i> музыкальный слух, ритмичность, пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения		
<b>Танцевальная азбука – 40 часов</b>						
18	Позиции рук и ног. Постановка корпуса Выполнение заданий с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук)	2	Практика	<i>Научить</i> правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы		
19	Самостоятельное составление композиций с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук)	2	Практика	<i>Развить</i> пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Научить</i> составлять небольшие танцевальные комбинации		
20	<b>Элементы экзерсиса у станка, партерная гимнастика</b> Экзерсис, основные упражнения у станка («Demi-plie», «releve», «Battement tendu»)	2	Практика	<i>Обучить</i> основным упражнениям у станка		
21-23	Выполнение упражнений у станка: – «Demi-plie» и «releve» по 1, 6 позициям; – «Battement tendu» в сторону по 1 позиции; – перевод ноги с носка на пятку; – наклоны корпуса	6	Практика	<i>Развить</i> двигательную активность. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой		
24-26	Упражнения для плечевого пояса, шеи и головы, стопы	6	Практика	<i>Развить</i> двигательную активность. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой		
27-29	Понятие «партерной гимнастики» и ее основных упражнений	6	Практика	<i>Познакомить</i> с партерной гимнастикой <i>Изучить</i> основные упражнения партерной		

				гимнастики		
30-31	Выполнение упражнений партерной гимнастики: – работа стопы; – наклоны корпуса вперед сидя	4	Практика	<i>Развивать</i> двигательную активность. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой		
32-34	Упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга	6	Практика	<i>Развивать</i> двигательную активность. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой		
35-37	Упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно)	6	Практика	<i>Развивать</i> двигательную активность. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой		
<b>Танцевальные движения, игры – 42 часа</b>						
38-40	<b>Отработка танцевальных движений</b> Танцевальные движения народного характера и элементы современного и бального танца	6	Практика	<i>Рассмотреть и разучить</i> танцевальные элементы. <i>Познакомить</i> с танцами и их отличительными элементами		
41-45	Упражнения танцевального характера: – ходьба: шаг в разном темпе и характере; – бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; – притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; – топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; – хлопки	10	Практика	<i>Разучить</i> ритмические упражнения. <i>Развивать</i> пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Рассмотреть и разучить</i> танцевальные элементы		
46-50	Упражнения с атрибутами (мяч, зонтик и др.)	10	Практика	<i>Развивать</i> пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Рассмотреть и разучить</i> танцевальные		

				элементы		
51-55	Танцевальные движения (шаг, прыжок, подскок, галоп)	10	Практика	<i>Рассмотреть и разучить танцевальные элементы (шаг, прыжок, подскок, галоп)</i>		
56-57	<b>Импровизация, игры</b> Понятия «импровизация», «фантазия», «воображение». Творческая деятельность на развитие фантазии и воображения	4	Практика	<i>Научить использовать полученные знания, умения на практике. Развивать фантазию, воображение, импровизированный творческий подход при выполнении заданий</i>		
58	Динамические игры	2	Практика	<i>Научить быстроте и плавности в движении. Развивать умения раскрепощаться, перевоплощаться</i>		
<b>Творческая мастерская – 14 часов</b>						
59-61	<b>Постановка, изучение тематических танцев</b> История танца. Разработка эскиза костюма. Тематические танцы (разучивание движений, рисунка, постановка)	6	Практика	<i>Познакомить с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре</i>		
62-65	<b>Репетиционный блок</b> – прогонные репетиции; – синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций	8	Репетиция	<i>Отработать навыки танцевальных элементов. Научиться синхронно исполнять танцевальную композицию</i>		
<b>Итоговое занятие – 2 часа</b>						
66	Итоговое занятие. Подведение итогов. Отчетное выступление	2	Выступление	<i>Подвести итоги обучения</i>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>132</b>				

### 1.3.4. Учебно-тематическое планирование 2 года обучения

Таблица 4

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>
2.1.	Элементы музыкальной грамотности	1	5	6
2.2.	Музыкально-игровое творчество	1	21	22
2.3.	Построения и перестроения	1	7	8
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	<b>50</b>
3.1.	Позиции рук и ног	1	7	8
3.2.	Элементы экзерсиса у опоры, партерная гимнастика	8	34	42
<b>4.</b>	<b>Танцевальные движения, игры</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>22</b>
4.1.	Отработка танцевальных движений	4	10	14
4.2.	Импровизация, игры	2	6	8
<b>5.</b>	<b>Творческая мастерская</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
5.1.	Постановка, изучение танцев	4	6	10
5.2.	Отработка движений танца	-	10	10
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>108</b>	<b>132</b>

### 1.3.5. Содержание программы 2 года обучения

#### 1. Введение (2 часа)

Беседа о целях и задачах 2 года обучения, правилах поведения на занятиях ритмики, технике безопасности, о форме одежды для занятий. Подбор репертуара.

#### 2. Ритмика (36 часов)

##### 2.1. Элементы музыкальной грамотности

Теория:

- три кита в музыке – марш, песня, танец;
- динамика - тихо-громко;
- строение музыкальной речи: предложение, музыкальная фраза;
- размер 4/4, 3/4, 2/4;
- марш, виды марша (по характеру);
- вальс, виды вальса (по характеру и темпу);
- полька, прыжок, подскок, галоп.

Практика: игра «Эхо», танцевальные миниатюры, зарисовки.

##### 2.2. Музыкально-игровое творчество

Теория:

- работа с ритмом в музыкальном размере 4/4;
- работа с ритмом в музыкальный размер 3/4, 2/4.

Практика:

- простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы (ритмические рисунки по заданию педагога);
- работа с мячом в размере 3/4 и 2/4 индивидуально и в парах (подбросить – поймать, перекатить – поймать);
- работа с мячом, скакалкой: удары об пол в различных ритмических рисунках, в сочетаниях с подбрасыванием мяча, прыжки через скакалку.

### **2.3. Построения и перестроения**

Теория:

- построение в круг, сужение и расширение круга;
- построение в линию парами;
- построение в две линии парами;

Практика:

- упражнения и игры на ориентацию в пространстве;
- работа в парах;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, в круг.

## **3. Танцевальная азбука (50 часов)**

### **3.1. Позиции рук и ног**

Теория: позиции рук и ног.

Практика:

- упражнение для ног «sote»;
- упражнения для корпуса «por de bra».

### **3.2. Элементы экзерсиса у станка, партерная гимнастика**

*Теория.*

*Экзерсис у станка. Основные термины классического экзерсиса.*

Практика:

- «Demi-plie» и «releve» в 1, 2, 3, 6 позициям ног;
- «Battement tendu» в 1 позиции ног;
- «Battement tendu jete» в 1 позиции ног;
- наклоны корпуса;
- упражнения для растяжки на станке.

*Партерная гимнастика: основы выполнения упражнений партерной гимнастики.*

Практика:

- работа стопы;
- наклоны корпуса вперед сидя;



- упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга;
- упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно);
- упражнения для растяжки в положении сидя, лежа;
- шпагат.

#### **4. Танцевальные движения, игры (22 часа)**

##### **4.1. «Отработка танцевальных движений»**

- движения классического, народного танца;
- танцевальные элементы современного и бального танца.

Практика:

- танцевальные шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки, подскоки, галоп, моталочка, поджатия;
- упражнения с атрибутами (мяч, зонтик).

##### **4.2. Импровизация, игры**

Теория: творческая деятельность на развитие фантазии и воображения.

Практика:

- выполнение импровизаций под музыку классического, народного характера;
- игры «Море волнуется ...», «Делай как я», «Зеркало».

#### **5. Творческая мастерская (20 часов)**

##### **5.1. Постановка, изучение танца**

Теория: сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

Практика: постановка эстрадных танцев.

##### **5.2. Отработка движений танца**

- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

#### **6. Итоговое занятие (2 часа)**

Теория: подведение итогов.

Практика: отчетное выступление.

### 1.4. Календарный учебный график 2 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Цели занятия	Дата проведения занятия	
					план	факт
<b>Введение – 2 часа</b>						
1	Беседа о целях и задачах 2 года обучения, правилах поведения на занятиях ритмики, технике безопасности, о форме одежды для занятий. Подбор репертуара	2	Беседа Игра	<i>Приобщить</i> к ритмической деятельности. <i>Изучить</i> технику безопасности на занятиях. <i>Создать</i> коллектив единомышленников		
<b>Ритмика – 36 часов</b>						
2-3	<b>Элементы музыкальной грамотности</b> Три кита в музыке – марш, песня, танец. Динамика - тихо-громко. Строение музыкальной речи: предложение, музыкальная фраза. Размер 4/4, 3/4, 2/4. Игра «Эхо»	4	Беседа Игра Практика	<i>Научить</i> исполнять различные мелодии, используя знания по музыкальной грамотности. <i>Развивать</i> музыкальный слух		
4-5	Марш, виды марша (по характеру). Танцевальные миниатюры, зарисовки	4	Практика	<i>Развивать</i> музыкальный слух, ритмичность, пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения		
6-7	Вальс, виды вальса (по характеру и темпу). Танцевальные миниатюры, зарисовки	4	Практика	<i>Развивать</i> музыкальный слух, ритмичность, пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения		
8-9	Полька, прыжок, подскок, галоп. Танцевальные миниатюры, зарисовки	4	Практика	<i>Развивать</i> музыкальный слух, ритмичность, пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Научить</i> правильно выполнять		

				упражнения		
10-11	<b>Музыкально-игровое творчество</b> Работа с ритмом в музыкальных размерах 4/4, 3/4, 2/4. Простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы	4	Практика	<i>Развивать</i> музыкальный слух, ритмичность, пластичность и мягкость движений под музыку. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения		
12-13	Работа с мячом в размере 3/4 и 2/4 индивидуально и в парах	4	Практика	<i>Развить</i> двигательную активность. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой		
14-15	Работа с мячом, скакалкой: удары об пол в различных ритмических рисунках, в сочетаниях с подбрасыванием мяча, прыжки через скакалку	4	Практика	<i>Развить</i> двигательную активность. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой		
16-17	<b>Построения и перестроения</b> Построение в круг, сужение и расширение круга. Построение в линию парами. Построение в две линии парами.	4	Практика	<i>Развить</i> двигательную активность. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой		
18-19	Упражнения и игры на ориентацию в пространстве. Работа в парах. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, в круг.	4	Практика	<i>Развить</i> двигательную активность. <i>Научить</i> правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой		
<b>Танцевальная азбука – 50 часов</b>						
20-24	<b>Позиции рук и ног</b> Позиции рук и ног. Упражнение для ног «sote». Упражнения для корпуса «por de bra»	10	Практика	<i>Научить</i> правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы		

25-32	<b>Элементы экзерсиса у станка, партерная гимнастика</b> <i>Экзерсис у станка. Основные термины классического экзерсиса. «Demi-plie» и «releve» в 1, 2, 3, 6 позициям ног. «Battement tendu» в 1 позиции ног. «Battement tendu jete» в 1 позиции ног. Наклоны корпуса. Упражнения для растяжки на станке</i>	16	Практика	<i>Развить пластичность и мягкость движений под музыку. Научить составлять небольшие танцевальные комбинации. Обучить основным упражнениям у станка</i>		
33-38	<i>Партерная гимнастика: основы выполнения упражнений партерной гимнастики. Работа стопы. Наклоны корпуса вперед сидя. Упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга</i>	12	Практика	<i>Познакомить с партерной гимнастикой Изучить основные упражнения партерной гимнастики</i>		
39-44	Упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно). Упражнения для растяжки в положении сидя, лежа. Шпагат	12	Практика	<i>Развить двигательную активность. Научить правильно выполнять упражнения, правильно дышать, следить за осанкой</i>		
<b>Танцевальные движения, игры – 22 часа</b>						
45-51	<b>Отработка танцевальных движений</b> Движения классического, народного танца. Танцевальные элементы современного и бального танца. Танцевальные шаг в разном темпе и характере. Бег и прыжки, подскоки, галоп, моталочка, поджатия. Упражнения с атрибутами (мяч, зонтик)	14	Практика	<i>Рассмотреть и разучить танцевальные элементы. Познакомить с танцами и их отличительными элементами</i>		
52-55	<b>Импровизация, игры</b> Творческая деятельность на развитие фантазии и воображения. Выполнение импровизаций под музыку классического, народного характера. Игры «Море волнуется ...», «Делай как я»,	8	Практика	<i>Разучить ритмические упражнения. Развивать пластичность и мягкость движений под музыку. Рассмотреть и разучить танцевальные элементы.</i>		

	«Зеркало»			<i>Развивать</i> фантазию, воображение, импровизированный творческий подход при выполнении заданий		
<b>Творческая мастерская – 20 часов</b>						
56-60	Постановка, изучение танца. Сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма	10	Практика	<i>Познакомить</i> с основными фигурами в танцах и попробовать исполнить их в паре		
61-65	Отработка движений танца. Синхронно-грамотное исполнение танцевальной композиции	10	Репетиция	<i>Отработать</i> навыки танцевальных элементов. <i>Научиться</i> синхронно исполнять танцевальную композицию		
<b>Итоговое занятие – 2 часа</b>						
66	Итоговое занятие. Подведение итогов. Отчетное выступление	2	Выступление	<i>Подвести</i> итоги обучения		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>132</b>				

## 1.5. Планируемые результаты

По окончании **1 года обучения** по программе учащийся будет иметь следующие знания, умения и навыки по окончании обучения по программе:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня- танец.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно):

- исполнить танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей.

По окончании **2 года обучения** по программе учащийся будет иметь следующие знания, умения и навыки по окончании обучения по программе:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

## 2. Танцевальная азбука:

- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопучкой, на полном приседе и с прыжком.

## 3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно):

- исполнять фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.

## 4. Творческая деятельность:

- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

## **Выпускник:**

### **- будет знать:**

- понятия танцевальной музыкальной грамоты;
- танцевальную терминологию (названия танцевальных движений);
- правила мышечного разогрева;
- правила выполнения специальных упражнений;

- правила самостоятельной подготовки к занятиям и выступлению;
- основы дыхания в танце;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе.
- будет уметь:**
  - «слушать музыку»;
  - выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки и тренажа;
  - самостоятельно проводить отдельные части занятия (разминка, разогрев и т.д.);
  - исполнять разученный танцевальный материал;
  - импровизировать в различных стилях хореографии.
- овладеет навыками:**
  - мышечного напряжения и расслабления;
  - танцевальной координации;
  - общения с педагогом и в детском коллективе;
  - поведения за кулисами и сценического исполнения танца.

## II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный график

*Таблица 8*

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	12-17 лет
Календарная продолжительность учебного года, в том числе:	01 сентября - 31 мая 36 недель
1 полугодие	01 сентября – 31 декабря 17 недель
2 полугодие	8-9 января – 3 апреля 16 недель  Резервное время: мая текущего года 3 недели
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	6 учебных часов
В 1 половину дня	-



Во 2 половину дня	6 учебных часов
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Декабрь, май текущего учебного года
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01 июня - 31 августа
	13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	-
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 (9) января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

## 2.2. Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

**К** – полный комплект (на каждого учащегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

**Г** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

*Таблица 9*

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
<b>Технические средства обучения</b>	
Музыкальный центр	Д
<b>Экранно – звуковые пособия</b>	
Аудиозаписи музыкальные	Д
<b>Мультимедийное оборудование</b>	
Персональный компьютер	Д
<b>Учебно – практическое оборудование</b>	
Стенка гимнастическая	Д
Палка гимнастическая	К
Скакалка гимнастическая	К
Станок хореографический	Д
Зеркала передвижные	Д
Аптечка	Д

## 2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

**Оценка результативности** освоения программы учащихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних учащихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Данная система предполагает текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Текущий контроль** осуществляется педагогом на каждом занятии.

**Промежуточный контроль** определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им программы на каждом этапе обучения (разделе программы).

Основным методом промежуточного контроля является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия.

Виды контроля: фронтальный, взаимоконтроль, самоконтроль, индивидуальный

Формы контроля:

- собеседование с детьми и родителями;
- наблюдение;
- открытые занятия;
- участие в массовых мероприятиях, в концертной деятельности.

**Аттестация учащихся**

**Итоговая аттестация** – это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания учебного года, программы в целом.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения или по окончании обучения по программе.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: выполнение контрольных заданий и др.

Примерные оценочные материалы представлены в приложениях к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

## 2.4. Методическое обеспечение программы

Танцевальная деятельность воздействует на зрителя лишь тогда, когда искусство исполнителя основывается на выразительном, а не механическом жесте, реалистическом, а не абстрактном действии. Следовательно, в учебной работе надо подвести учащихся к тому, чтобы они стремились выполнять каждое движение не только технически грамотно и физически уверенно, но и творчески увлеченно, музыкально.

### **Метод работы по данной программе предполагает:**

- поэтапное, вариативное обучение;
- присутствие игровых моментов в обучении;
- поиск интересного музыкального материала;
- творческий подход к работе.

Освоение элементов программы происходит постепенно и от опыта и интуиции педагога зависит, когда и насколько усложнить движение. Необходимо выбирать оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. В целях создания положительной мотивации необходимо использовать игровые моменты направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

В процессе освоения программы необходимо использовать следующие методы **разучивания танцевальных движений**:

- метод разучивания по частям (движение делится на простые части и каждая часть разучивается отдельно);
- целостный метод разучивания (заключается в разучивании движения целиком, в замедленном темпе);
- метод временного упрощения движения (сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).

**Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:**

- принцип формирования у учащихся художественного восприятия через танец;

- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения:
- гибкость, выворотность, пластичность.

#### **Принципы дидактики:**

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, танцевальных элементов;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности в учебных целях.

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

**Метод активного слушания музыки**, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

**Метод наглядного восприятия** способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

**Метод практического обучения**, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**Метод танцевального показа** – это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию или элементы и анализирует их.

**Метод устного изложения учебного материала** – с его помощью педагог сообщает знания об истории и современном состоянии хореографии, ритмики, об отдельных танцах и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции, педагог помогает понять характер ритмической, танцевальной деятельности и особенности танцевальной музыки.

**Методы танцевально-практических действий.**

**Методы познавательной деятельности детей:**

- иллюстративно-объяснительный метод;
- репродуктивный метод.

При **иллюстративно-объяснительном** методе учащиеся приобретают знания в «готовом виде», то есть получают знания, которые им излагает педагог. Учащиеся

наблюдают и воспринимают учебный материал, не напрягая своих интеллектуальных и физических сил.

При **репродуктивном методе** учащиеся сами воспроизводят известный им по прошлому опыту материал. Этот метод позволяет педагогу в процессе обучения осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают танцевальными умениями и навыками. Рассмотренные методы наглядного обучения и устного изложения материала сочетаются с **методом ритмично-практических действий**.

**Игровой метод** - использование игровых приёмов и ситуаций.

Основной формой организации образовательного процесса является **групповое музыкально-тренировочное занятие**.

### **Структура занятия**

Большое значение имеет хорошо организованное и интересно проведенное занятие. К началу занятия учащиеся переодеваются в спортивную форму и выстраиваются друг за другом. Это дисциплинирует детей и создает рабочую атмосферу. Под музыку марша, начиная с левой ноги, дети идут по кругу и выстраиваются в колонны, исполняют поклон преподавателю (здороваются). Затем педагог сообщает тему занятия.

Во избежание растяжения мышц, проводится разминочный тренаж, чтобы все мышцы тела были разогретыми и готовыми к разучиванию сложных элементов танца, упражнений. В ходе разминки, включающей упражнения и игры, педагог следит за тем, чтобы каждый выполнял разминку в полную силу.

После тренажа выполняются специальные упражнения, разучиваются танцевальные движения или их отдельные элементы. Далее разучиваются этюды, движения и комбинации, входящие в запланированную постановку.

К окончанию занятия учащиеся должны занять исходные рабочие места для исполнения поклона (до свидания).

### **1 часть урока (вводная -10 минут)**

1. Вход детей в танцевальный зал под марш.
2. Выстраивание в колонны (занимают рабочие места).
3. Поклон педагогу, отметка посещаемости в журнале.
4. Сообщение темы занятия.
5. Ритмическая разминка (для головы, плеч, рук, корпуса и ног).

### **2 часть урока (основная – 20 минут) (согласно программному материалу)**

1. Работа над элементами танца.
2. Разучивание элементов танцевальной азбуки.
3. Работа над этюдами, специальными упражнениями и т.д.

### **3 часть урока (заключительная – 10 минут)**

1. Закрепление музыкального материала.
2. Танцевальная – музыкальная импровизация.
3. Выстраивание в колонны (занимают исходные места).
4. Поклон педагогу, выход из зала под марш.

### **Информационные источники, используемые при реализации программы**

#### **Методические пособия для педагога:**

##### **Ритмика**

1. Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 [Скачать](#)
2. Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике» выпуск 2 [Скачать](#)
3. А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски» часть 1 [Скачать](#)
4. А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски» часть 2 [Скачать](#)
5. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» [Скачать](#)
6. Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» [Скачать часть 1](#), [часть 2 New](#)
7. Е.Н Котышева «Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» [Скачать](#)
8. Т. Образцова «Музыкальные игры для детей» [Скачать](#)
9. Лифиц И.В. — Ритмика: Учебное пособие [Скачать](#)
10. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 1 [Скачать](#)
11. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 2 [Скачать](#)
12. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 3 [Скачать](#)
13. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 4 [Скачать](#)
14. Т. Суворова «Танцевальная ритмика» № 5 [Скачать](#)
15. И. Каплунова И. Новосельцева «Этот удивительный ритм» [Скачать](#)
16. Михайлова, Воронина «Танцы, игры» [Скачать](#)
17. М.Б. Зацепина «Музыкальное развитие детей» [Скачать](#)
18. Музыкально-ритмические игры [Скачать](#)
19. Г.Федорова «Поиграем, потанцуем» [Скачать](#)
20. А.Е. Чибрикова-Луговская «Ритмика» [Скачать](#)
21. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» [Скачать New](#)

##### **Классический танец**

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии» [Скачать](#)
2. Асаф Мессерер «Классический танец» [Скачать](#)
3. «Балетная энциклопедия. Часть 1» [Скачать](#)
4. «Балетная энциклопедия. Часть 2» [Скачать](#)
5. «Балетная энциклопедия. Часть 3» [Скачать](#)
6. «Балетная энциклопедия. Часть 4» [Скачать](#)
7. Н. Базарова, В. Мей «Азбука классического танца» [Скачать](#)
8. Экзерсис на полу [Скачать](#)
9. Боб Андерсен «Растяжка для каждого» [Скачать](#)
10. Школа классического танца [Скачать](#)
11. Лукьянова «Дыхание в хореографии» [Скачать](#)
12. Лукьянова «Дыхание в хореографии часть 2» [Скачать](#)
13. И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии» [Скачать](#)
14. Арнольд Нельсон, Юко Кокконен «Анатомия растяжки» [Скачать](#)
15. Основы классики. Методичка [Скачать New](#)
16. Позы классического танца. Методичка [Скачать New](#)
17. М.Тобиас, М. Стюарт «Растягивайся и расслабляйся» [Скачать New](#)
18. Н. Стуколкина «Четыре экзерсиса» [СкачатьNew](#)
19. Балетная гимнастика составитель и научный рук. Нагайцева Л.Г. [Скачать New](#)
20. Блог Л.Д. «Классический танец. История и современность» [Скачать New](#)
21. И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии» [Скачать New](#)

### **Народный танец**

1. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 1» [Скачать](#)
2. Ткаченко «Народные танцы. Часть 2» [Скачать](#)
3. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 3» [Скачать](#)
4. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 4» [Скачать](#)
5. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 1» [Скачать](#)
6. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 2» [Скачать](#)
7. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 3» [Скачать](#)
8. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 4» [Скачать](#)
9. Л. Богаткова «Танцы разных народов. Часть 5» [Скачать](#)
10. Иванникова «Танцуют все. Народный танцы» [Скачать](#)
11. Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка» [Скачать](#)
12. Гусев «Танцевальные движения и комбинации на середине» [Скачать](#)
13. Методические указания к ведению урока народного танца [Скачать New](#)

14. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И.Бочаров «Основы характерного танца» [Скачать New](#)

### **Историко-бытовой и современный бальный танец**

1. И. Воронина «Историко-бытовой танец» [Скачать](#)
2. Учимся танцевать «Ча-ча-ча» [Скачать](#)
3. Бальные танцы «Самба» [Скачать](#)
4. Бальные танцы «Пасадобль» [Скачать](#)
5. Бальные танцы «Румба» [Скачать](#)
6. Бальные танцы «Медленный вальс» [Скачать](#)
7. Бальные танцы «Венский вальс» [Скачать](#)
8. Бальные танцы «Джайв» [Скачать](#)
9. Бальные танцы «Танго» [Скачать](#)
10. Бальные танцы «Квикстеп» [Скачать](#)
11. Бальные танцы «Фокстрот» [Скачать](#)
12. Бальные танцы «Ча-ча-ча» [Скачать](#)
13. Уолтер Лайред «Техника латинских танцев» [Скачать](#)
14. Васильева-Рождественская Историко-бытовой танец [Скачать](#)

### **Современный танец**

1. С.С. Полятков «Основы современного танца» [Скачать](#)
2. В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.» [Скачать](#)
3. «Искусство современного танца» [Скачать](#)
4. В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника» [Скачать New](#)
5. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде» [Скачать New](#)

### **Разное**

1. В.П. Коркин «Акробатика» [Скачать](#)
2. Журнал «Dance» [Скачать](#)
3. Санкт-Петербургский Гуманитарный Университет Профсоюзов «Основы подготовки специалистов хореографов. 1 часть» [Скачать](#)
4. Санкт-Петербургский Гуманитарный Университет Профсоюзов «Основы подготовки специалистов хореографов. 2 часть» [Скачать](#)
5. Юлия Андреева «Танцетерапия» [Скачать](#)
6. Основы акробатики [Скачать](#)
7. Костюмы разных стран [Скачать](#)
8. Пилатес (упражнения на растяжку мышц) [Скачать](#)
9. Н.М. Каминская «История костюма» [Скачать](#)
10. Р.В. Захаржевская «История костюма» [Скачать](#)



11. Ю.А. Бахрушин «История русского балета» [Скачать New](#)
12. Н. Вашкевич «История хореографии» [Скачать New](#)
13. А. Левинон «Мастера балета» [Скачать New](#)
14. В.И. Уральская «Рождение танца» [Скачать New](#)
15. И. Смирнов «Искусство балетмейстера» [Скачать New](#)
16. Л.М. Тухбатуллина, Л.А. Сафина «Маскарадные костюмы для детей и взрослых» [Скачать New](#)
17. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора» [Скачать New](#)

### **Интернет-ресурсы:**

Современный взгляд на русский танец [http://dancehelp.ru/catalog/415-Sovremennyu\\_vzglyad\\_na\\_russkiy\\_tanets/](http://dancehelp.ru/catalog/415-Sovremennyu_vzglyad_na_russkiy_tanets/)

Книги по хореографии [http://eknigi.org/dlja\\_detej/162447-azbuka-xoreografii.html](http://eknigi.org/dlja_detej/162447-azbuka-xoreografii.html)

### **Учебные пособия для учащихся:**

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 1 часть [Скачать](#)
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 2 часть [Скачать](#)
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 3 часть [Скачать](#)
4. А. Буренина «Ритмическая мозаика» [Скачать](#)
5. Е.А. Пинаева «Детские образные танцы» [Скачать](#)
6. Т. Суворова «Олимпийские танцы» [Скачать](#)Т.
7. Суворова, Л. Казанцева «Спортивные олимпийские танцы. Сочи-2014» [Скачать](#)
8. Т. Суворова «Новогодний репертуар» [Скачать](#)
9. Элементы характерных танцев (русского, украинского классического) [Скачать](#)
10. Са-фи денс часть 1 [Скачать](#)
11. Са-фи денс часть 2 [Скачать](#)
12. Са-фи денс часть 3 [Скачать](#)
13. Са-фи денс часть 4 [Скачать](#)
14. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика" [Скачать](#)
15. Школа танцев для детей 3-14 лет [Скачать часть 1, часть 2](#)
16. Е.В. Горшкова «Учебно-методическое пособие О говорящих движениях и чудесных превращениях» [Скачать New](#)
17. Танцевальный микс [Скачать New](#)
18. Танцевальный микс (книга + музыка) [Скачать New](#)

### **Наглядное пособие для учащихся:**

- наглядно - дидактический материал (карточки);
- игровые атрибуты для подвижных игр;
- картотека подвижных игр;
- картотека упражнений на дыхание.

## 2.5. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

## 2.6. Воспитательная деятельность

Воспитания - это воздействие педагога на учащихся с целью формирования у них взглядов и убеждений, а также умений и навыков, как в общении, так и в деятельности.

Методы воспитания:

**Метод внушения**, то есть способ воздействия, при котором педагог стремится передать учащемуся своё отношение к определённому материалу – танцевальной грамоте, музыке, характеру исполнения движения, чувству ритма и т. п., а также своё (или других) мнение, настроение, оценку.

**Метод убеждения** – это способ воздействия, с помощью которого педагог обоснованно доказывает учащемуся определённые положения, эстетические представления и оценки. Метод убеждения адресуется к разуму учащегося.

## 2.7. Система работы с родителями

Таблица 11

№	Наименование мероприятия	Цель мероприятия
1	Открытое занятие (каждое первое занятие месяца)	Ознакомление родителей с деятельностью детского объединения (с ходом занятий, его содержанием, требованиями педагога). Оценить работоспособность своего ребенка, его активность на занятиях. Понять место ребенка в коллективе. Убедиться в объективности подхода педагога к ребенку
2	Сбор документации (договоры с родителями, заявления), составление плана работы с семьями	Заполнение электронного журнала учета работы педагога дополнительного образования. Составление списка учащихся детского объединения. Привлечение родителей к организации образовательно-воспитательного процесса
3	Индивидуальные встречи с родителями	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.)
4	Родительское собрание	Довести до родителей о проблемах воспитания и обучения
5	Распространение тематической информации	Охрана жизни и здоровья учащихся. Формирование здорового образа жизни посредством правильного питания
6	Беседа и раздача буклетов по организации семейного досуга	Помощь в организации семейного досуга. Привлечение родителей к организации мероприятия в семье. Сближение детско-родительских взаимоотношений Довести до родителей мини-пособие по проблемам воспитания и обучения
7	Развлекательные программы, праздники, конкурсы	Знакомство с традициями организации праздников, мастер-класса,
8	Семейный праздник	Организация семейного досуга. Привлечение родителей к организации и участию мероприятия. Сближение детско-родительских взаимоотношений

### III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат/ Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы»/ Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2007.
3. Зятямина, Т.А. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие/ Т.А. Зятямина, Л.В. Стрепетова. – М.: Глобус, 2009.
4. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие/ М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008.

5. Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, - СПб.: Детство-пресс, 2001.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

#### Диагностика «Оценка уровня знаний учащихся по программе»

Цель: определение и оценка уровня знаний учащихся по программе, выявление степени интереса к деятельности по программе, уровня мышечной памяти и эмоционально-творческого потенциала учащегося.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения ими обычных и специально подобранных педагогом заданий.

Оборудование: аудио материал, аудиоаппаратура, карточки с изображением позиций и положений в хореографии.

Форма оценки: оценка (5,4,3) и уровень (высокий, средний, низкий)

#### 1 ВАРИАНТ

**Проверка теоретических знаний** - педагог показывает карточки и предлагает назвать упражнение (напр. позиции ног, рук и т.д.).

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (знает терминологию);
- средний уровень - 4 балла (допускает ошибки в названиях упражнений);
- низкий уровень 3 балла (затрудняется ответить).

#### Практическая часть:

##### Задание №1.

**Музыкально - ритмическая разминка.** Задание на выявление знаний комплекса базовых упражнений и танцевальных элементов выявление уровня выразительности и грамотного исполнения движений.

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (повторяет с первого раза без ошибок, яркое, энергичное исполнение элементов разминки);

средний уровень - 4 балла (сбивается при выполнении элементов, выполнение элементов без эмоциональной отдачи);

низкий уровень 3 балла (испытывает затруднения при выполнении разминки, механическое исполнение элементов).

##### Задание №2.

**Коллективно - порядковые движения.** Выполнение танцевальных элементов (элементы с маршировкой, построениями и перестроениями).

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (выполняет элементы четко и быстро);  
средний уровень - 4 балла (выполняет элементы с подсказкой, путает элементы);  
низкий уровень 3 балла (затрудняется в выполнении элементов).

### **Задание №3**

#### **Конкурс-соревнование: «Проведи разминку сам»**

Позволяет выявить уровень артистичности учащегося, возможности к импровизации, коммуникативные навыки. Учащиеся по очереди проводят разминку с группой.

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (разминка придумана и проведена самостоятельно, учащийся раскрепощен, коммуникабелен);

средний уровень - 4 балла (тренинг придуман и проведен с подсказками педагога, учащийся стеснителен);

низкий уровень 3 балла (испытывает серьезные затруднения в проведении разминки).

### **2 ВАРИАНТ**

**Теоретическая часть:** викторина «Мир музыки и танца». Проверка знаний в хореографии (позиции рук и ног), знают направление танцев, дают определение что такое « ритм», «танец»

1. Что такое танец?

Выбери правильный ответ

Танец это...

- вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластически и ритмических движений.

- стиль жизни, эмоции, воздух, лекарство от всех болезней и ощущение парения над землей.

- движение рук, ног, тела.

2. Чей танец есть в балете «Лебединое озеро»?

- скачущих лошадей;

- маленьких лебедей;

- жареных карасей;

- лапчатых гусей.

3. Как называется танец, который сочиняет сам народ?

- придуманный;

- народный;

- эстрадный.

4. Какой из этих названий не является танцем?

- гавот;

- вальс;

- бегун;

- полька;

- джаз–модерн;

- хип-хоп;

- брейк-данс.

5. Вы согласны, что это 1 позиция ног в классическом танце?

- да;

- нет.

6. Укажите соответствия позиций рук в классическом танце

- 2 позиция;

- 1 позиция;

- подготовительная;

- 3 позиция.

8. Найдите не правильное определение слова –«ритм»

Ритм это...

- чередование длительностей, которое в музыке всегда повторяется;

- согласованность звуков по длительности;

- последовательность музыкальных тонов, имеющая определенный темп и ритм.

Оценка задания:

высокий уровень - 5 баллов (ответил на все вопросы без ошибок);

средний уровень - 4 балла (допускает ошибки, отвечая на вопросы);

низкий уровень - 3 балла (затрудняется ответить).

### **Практическая часть**

#### **Задание № 1.**

**Музыкально-ритмическая координация.** Умение координировать (согласовывать) движение частей тела под музыку путем повторения показанных педагогом комбинаций «X», «X», «X»

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (повторяет с первого раза без ошибок);

- средний уровень - 4 балла (повторяет после нескольких показов);

- низкий уровень - 3 балла (затрудняется повторить).

#### **Задание № 2.**

**Коллективно-порядковые движения.** Выполнение заданной танцевальной композиции.

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (имеет понятия построения танцевальной композиции: круг, линия, диагональ);

- средний уровень - 4 балла (путает понятия: круг, линия, диагональ);

- низкий уровень - 3 балла (затрудняется в выполнении).

#### **Задание №3**

Танцевальная композиция на заданную тему, позволяет выявить уровень артистичности учащегося, возможности к импровизации, коммуникативные навыки.

Оценка задания:

- высокий уровень - 5 баллов (с легкостью импровизирует, артистичен, коммуникабелен);

- средний уровень - 4 балла (импровизирует, чувствует себя скованно);

- низкий уровень - 3 балла (затрудняется в выполнении).

### Карта диагностики учащихся

№

И.Ф. ребенка 1 задание 2 задание 3 задание

№	Фамилия, имя учащегося	1 задание			2 задание			3 задание		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
<b>Хореографические данные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• осанка</li><li>• выворотность</li><li>• танцевальный шаг</li><li>• подъем стопы</li><li>• гибкость</li><li>• прыжок</li></ul>
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• чувство ритма</li><li>• координация движений:</li><li>• нервная</li><li>• мышечная</li><li>• двигательная</li><li>• музыкально-ритмическая координация</li></ul>
<b>Сценическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• эмоциональная выразительность</li><li>• создание сценического образа</li></ul>

Оценке и контролю **результатов обучения** подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

- Музыкально – ритмическая координация - это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

### **Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки**

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Хореографические данные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошая осанка</li> <li>• Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)</li> <li>• Танцевальный шаг от 120<sup>0</sup></li> <li>• Высокий подъем стопы</li> <li>• Очень хорошая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не очень хорошая осанка</li> <li>• Выворотность в 2 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг 90<sup>0</sup></li> <li>• Средний подъем</li> <li>• Не очень хорошая гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плохая осанка</li> <li>• Выворотность в 1 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг ниже 90<sup>0</sup></li> <li>• Низкий подъем</li> <li>• Плохая гибкость</li> <li>• Нет прыжка</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>гибкость</li> <li>Легкий высокий прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Легкий средний</li> <li>Прыжок</li> </ul>	
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Отличное чувство ритма</li> <li>Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)</li> <li>нервная</li> <li>мышечная</li> <li>двигательная</li> <li>Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Среднее чувство ритма</li> <li>Координация движений 2 показателя из 3</li> <li>Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нет чувства ритма</li> <li>Координации движений 1 показатель из 3</li> <li>Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением</li> </ul>
<b>Сценическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене</li> <li>создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене</li> <li>Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене</li> <li>Не может создать сценический образ</li> </ul>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Игры на импровизацию

##### Игра 1. «ТАНЦУЕМ СИДЯ»

Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает

разные движения для всех частей тела, давая установку:  
— «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);  
— «удивляемся» (упражнение для плеч);  
— «ловим комара» (хлопок под коленом);  
— «притаптываем землю» (притопы) и т. д.

Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

## Игра 2. «ТРАНСФОРМЕР»

Ведущий дает команды:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
- сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;
- сделать два круга — круг в круге;
- встать по парам, тройкам и т. д.

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти).

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

## Игра 3. «ЦЕПОЧКА»

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства-«двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Музыка: любая ритмичная {можно «диско»}, темп умеренно-средний.

## Игра 4. «СТОП-КАДР»

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1-й вариант— в разных позах, представляя собой скульптуру.

2-й вариант ~ с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз).

Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

Цель; снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.

Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.

### Игра 5. «ИЩЕМ ДРУГА»

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции. Музыка: любая ритмичная, темп средний.

### Игра 6. «ЭНЕРГИЧНАЯ ПАРОЧКА»

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

— держась правыми руками;

— взявшись под руку;

— положив руки друг другу на плечи (на талию);

— взявшись двумя руками — лицом друг к другу (спиной друг к Другу).

При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры с чередованием быстрого и медленного темпа (например, народные национальные мелодии).

### Игра 7. «КРЫЛЬЯ»

На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т. д.).

На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют — другие наблюдают, и наоборот.

Игра обычно проводится после активного тренинга.

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений. Музыка: спокойная, медленная (например, инструментальные композиции В. Зинчука или джазовые композиции).

#### Игра 8. «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки). Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает. Ведущий дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения; развить умение импровизировать.

Музыка: вальс (например, вальсы И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.

Реквизит: «волшебная палочка».

#### Игра 9. «ВЕСЕЛЫЙ ПОХОД»

Участники строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает какое-то движение, остальные повторяют. Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально-экспрессивного стереотипа а также ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: любая танцевальная (например, «диско», «поп» «латина»), темп быстрый.

#### Игра 10. «СОН»

Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.

7-й вариант: ведущий дает тему сновидения (например «весна», «осень», «поход», «космос», «море», «облако» и т. д.) участники под музыку отдаются своим фантазиям.

2-й вариант: ведущий говорит за ранее заготовленный текст на фоне музыки.

На втором этапе все делятся своими сновидениями.

Игра обычно проводится в конце занятия.

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.

Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая (например, медитативная музыка со звуками природы: шум моря, пение птиц и т. д.).

### Игра 11. «ТАНЦУЮТ ВСЕ»

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

### Игра 12. «ХОРОВОД-ЗНАКОМСТВО»

Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

Цель: развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения.

Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке (например, хороводы ансамбля «Березка»), темп медленный.

Реквизит: платочек.

### Игра 13. «РЕВЕРАНСЫ»

В игре воссоздается атмосфера бала.

1-й вариант

Участники медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза — сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5-7 раз).

2-й вариант

Группа выстраивается в ряд. Король (королева, эту роль может исполнять ведущий) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочередно замирает в реверансе, и становится в конце ряда. Игра повторяется, пока все не побывают в роли короля.

Цель: помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать сдвижением, осознать свою особенность самовыражения, развить умение импровизировать.

Музыка: менуэт, вальс или другая, темп умеренный.

#### Игра 14. «РАЗРЕШИТЕ ПРИГЛАСИТЬ»

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнер. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: разные стили и жанры (например: чарльстон, рок-н-ролл или народные мелодии), темп быстрый.

#### Игра 15. «ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ»

Участники разбиваются на пары и импровизируют. Ведущий в шляпе ходит по залу, останавливается возле любой пары, надевает шляпу на голову одному из участников и меняется с ним местами. Игра повторяется, пока каждый не побывает в шляпе.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождение в межличностный контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, твист), темп умеренный.

Реквизит: шляпа.

#### Игра 16. «СОЛО С ГИТАРОЙ»

Все становятся в круг и двигаются в ритм музыки. Ведущий с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передает гитару любому участнику. Далее каждый участник проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем-либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: диско, поп. рок и другая (например, композиции «Бони-М»), темп быстрый.

Реквизит: в качестве гитары можно использовать ракетку от бадминтона.

### Игра 17. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РИНГ»

Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

Цель: развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: любое сочетание контрастных стилей: рок-н-ролл и рэп, классический и народный, джаз и техно.

### Игра 18. «МАТРОСЫ»

Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1-й этап. Ведущий дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

— «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра);

— «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

— «тянем канат» (на «раз, два» — выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» — переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

— «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);

— «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз (упражнение «releve» по VI поз.), правая рука к виску) и др.

2-й этап. Ведущий врзброс дает команды, участники самостоятельно выполняют. Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Музыка: танец «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

### Игра 19. «ПРОГУЛКА»

Ведущий предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким-либо предметом. Показывает траекторию движения (например, сделать круг по площадке или дойти до стоящего вдалеке стула, обойти его и вернуться обратно). Ведущий просит проявить фантазию и постараться, чтобы каждая последующая «прогулка» была не похожа на предыдущие. Игра проходит в форме эстафеты: все строятся в колонну по одному, эстафетной палочкой служит предмет, с которым работают участники.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, инструментальная ритмичная музыка, поп. вальс).

Реквизит: зонтик, цветок, газета, веер, сумочка, шляпа.

### Игра 20. «ШТИЛЬ-ШТОРМ»

Ведущий просит участников включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них — волна. 1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5-7 раз. 2-й вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в две или три линии.

Цель: развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, анализировать отношения.

Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т. д.; чередование контрастных темпов и динамических оттенков.

### Игра 21. «ПЛОВЦЫ-НЫРЯЛЬЩИКИ»

Все становятся в круг и имитируют стили плавания, слегка приседая: кроль, брасс, баттерфляй, на спине. Смена стиля происходит по команде ведущего. По сигналу «ныряем» все хаотично перемещаются, изображая подводное плавание (руки вытянуты вперед, ладони соединены и двигаются змейкой; ноги выполняют мелкий семенящий шаг). Игра повторяется 2-3 раза.

Цель: помочь самоосознанию и самопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: любая ритмичная (можно шлягеры о море), темп умеренный.



## Игра 22. «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит: «Море волнуется раз. море волнуется два, море волнуется три — фигура медузы (русалки, акулы, дельфина) замри». Все замирают в разных позах. Звучит музыка. Заранее выбранный Нептун подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно «отзеркалить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с новым Нептуном. Каждый раз ведущий называет новую фигуру. Игра может повторяться, пока все не побывают в роли Нептуна.

Цель: стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, помочь взаимопониманию.

Музыка: разные направления и стили (например, «медузы» — джаз, «русалки» — восточные мелодии, «акулы» — тяжелый рок). Темп разный.

## Игра 23. «ЗНАКОМСТВО»

Все образуют два круга — внешний и внутренний. Каждый круг движется танцевальной ходьбой в разном направлении. Музыка прерывается — движение прекращается, стоящие напротив партнеры здороваются рукопожатием. Повторяется 7-10 раз.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт. Музыка: любая ритмичная, энергичная (например, полька или диско). Темп умеренно-быстрый.

## Игра 24. «ТАНЕЦ АБОРИГЕНОВ»

Все становятся в круг.

1-й этап. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить.

2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьём или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные способности.

Музыка: афро-джаз. Темп быстрый.

## Игра 25. «ПАРУСА»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

1-й этап. По команде ведущего «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.

3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются. Повторить 3-4 раза.

Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная, инструментальная. Темп медленный.

## Игра 26. «ВСАДНИКИ»

Группа образует круг, в центре которого стоит стул («конь»). Каждый участник по очереди импровизирует, сидя на стуле, изображая всадника-наездника (включая в диапазон движений различные несложные трюки: езда стоя, полулежа, на боку, спиной по направлению движения и т. д.).

Игра продолжается, пока все не побывают всадниками.

Цель: осознать свои экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, дать возможность экспериментировать с движением.

Музыка: в стиле «кантри» или «лезгинка», темп быстрый.

Реквизит: стул

## Игра 27. «ГЛАЗКИ, ГУБКИ, ЩЕЧКИ» (или «мимическая гимнастика»)

Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица — по команде ведущего:

— «танцуют глазки» — участники:

а) стреляют глазами слева-направо и наоборот;

б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом;

в) то зажимаются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза:

— «танцуют губки» — участники:

а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке;

б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево;

— «танцуют щечки» — участники:

а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух;

б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоня воздух туда-обратно.

Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра проводится обычно в начале занятия и может являться частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: снять мышечные зажимы лица, разбудить эмоции, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная (например, «полька» или «диско»), темп средний.

### Игра 28. «СОСУЛЬКИ»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно.

1-й этап: «Весна — сосульки тают». Ведущий, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из участников, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают.

2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Участники одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно. Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.

Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

### Игра 29. «КОНЦЕРТ-ЭКСПРОМТ»

Все сидят на стульях, расположенных полукругом. В коробке (на столе, на вешалке), стоящей вне поля зрения группы (как бы «за кулисами»), лежат различные элементы костюмов и реквизит. Участники по очереди выбирают что-либо из предложенных вещей и исполняют сольный номер экспромтом. Ведущий делает комментарий, поощряя проявление фантазии. Каждый танцор получает награду аплодисменты группы.

Ведущий должен заранее продумать возможные варианты музыкального сопровождения и иметь в запасе разные фонограммы.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: различные стили и жанры разного темпа и характера (продолжительность каждого сольного номера 40-50 секунд).

Реквизит: тросточка, цветок, шляпа, шарф, веер, боа, дудочка, бубен, газета, кукла, зонтик, зеркальце и др.

### Игра 30. «НЕВЕСОМОСТЬ»

1-й вариант: участники хаотично располагаются на площадке и медленно («заторможенно») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.

2-й вариант: участники располагаются по кругу и изображают игру в

волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча». Ведущий становится равноправным участником игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самоосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная, «космическая» (например, композиции группы «Space»), темп медленный.

### Игра 31. «ВОКРУГ СВЕТА»

Участники образуют круг и двигаются против часовой стрелки — «путешествуют вокруг света». При этом национальные мелодии разных стран и континентов сменяют одна другую. Участники должны стараться быстро подстроиться под новый ритм, взаимодействуя друг с другом, в том числе используя движения в сцеплении (держась за руки, под руки, руки на плечи — при боковом движении; положив руки на пояс, на плечи впереди стоящему — при движении друг за другом), не нарушая при этом траектории движения по кругу. Ведущий, находясь со всеми в кругу, может подсказывать базовые движения национальных танцев, а также делать комментарии по ходу игры.

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, расширить экспрессивный репертуар.

Музыка: национальные мелодии разных стран в современной обработке (например, «ламбада», «лезгинка», «сиртаки». «летка-енка», а также восточные, африканские, еврейские и другие мелодии; в заключение «путешествия» — русский хоровод).

### Игра 32. «ШЛЯПНАЯ ЭСТАФЕТА»

Участники образуют широкий круг и двигаются в ритме музыки. 1-й вариант: ведущий надевает шляпу себе на голову и делает несколько танцевальных движений, поворачиваясь вокруг своей оси. Затем передает шляпу стоящему рядом участнику, который в свободной импровизации проделывает то же самое и передает эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается по кругу до тех пор, пока шляпа не вернется к ведущему.

2-й вариант: ведущий пересекает круг в любом направлении (импровизируя при этом) и надевает шляпу на голову кому-либо из участников, меняясь с ним местами. Принявший эстафету повторяет действие ведущего, используя свою лексику танцевальных движений, и в игру включается следующий участник. И так, пока каждый член группы не побывает в шляпе.

Цель: развить умение импровизировать, исследовать взаимное принятие друг друга, вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений в группе.

Музыка: любая ритмичная, темпераментная (например, «чарльстон», «твист», «диско» или др.). Темп умеренно-быстрый.

### Игра 33. «ХОЛОДНО-ЖАРКО»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде ведущего: — «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала:

— «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары».

Ведущий делает комментарий, красноречиво описывая состояние погоды. Упражнение повторяется 5-6 раз.

Цель: снять внутренний зажим, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, актуализировать отношения. Музыка: контрастная — чередование разных по ритму и темпу стилей (например, рок-н-ролл и джаз): возможно использование шлягеров на тему зимы и лета.

### Игра 34. «ПЕРЕПРАВА»

Участники располагаются на одной стороне площадки. Задача: переправиться на другую сторону по одному человеку.

Каждый участник должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свой танцевально-экспрессивный репертуар (в том числе различный танцевальный шаг, прыжки, подскоки, повороты, несложные трюки и т. д.). После того, как все члены группы оказались на другой стороне площадки, упражнение повторяется еще раз под другую музыку. При этом нужно снова не повторять движения предыдущих участников. В случае затруднения ведущий может оказать помощь игрокам.

Цель: осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение. Музыка: разные стили по ритму и темпу (например, «барыня» и «вальс», «рэп» и «латина» или др.).

### Игра 35. «ШАПКА-НЕВИДИМКА»

(В данной игре «шапка-невидимка» действует наоборот: тот, кто ее надевает, ничего вокруг не видит.)

Все становятся в круг. Один из участников выходит в центр, надевает «шапку-невидимку», закрывает глаза и импровизирует в пространстве,

руководствуясь своими внутренними ощущениями. Остальные наблюдают. Во время музыкальной паузы солист открывает глаза и тому, с кем первым встретится взглядом, передает «шапку-невидимку», меняясь с ним местами. Следующий участник повторяет все сначала, аутентично двигаясь на площадке. Игра может продолжаться, пока все не побывают в кругу.

Цель: исследовать возможность ориентации в пространстве, развить танцевально-экспрессивный репертуар, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: спокойная инструментальная (например, композиции оркестра П. Мориа), темп медленный или умеренный.

### Игра 36. «ПЕРЕПЛЯС»

Участники делятся на две группы, которые располагаются в хаотичном порядке на разных сторонах площадки.

На первом этапе: по одному представителю от группы выходят на середину и соревнуются в мастерстве импровизации: кто кого перетанцует. По сигналу ведущего солисты под аплодисменты возвращаются к своей группе, их место занимают следующие участники. Перепляс продолжается до тех пор, пока каждый член группы не примет в нем участие.

На втором этапе: музыка меняется, группы полным составом поочередно импровизируют на площадке, при этом участники вступают во взаимодействие между собой, стараясь переплясать соперников: групповые импровизации повторяются 3-4 раза.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением, стимулировать общение в парах, развить групповую поддержку, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили и жанры (например, «барыня», «латина», «рок-н-ролл», «лезгинка», «казачок», «брейк» и др.). Темп быстрый.

### Игра 37. «ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ»

Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед, представляя собой торт.

На первом этапе «торт-мороженое» тает: с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук.

На втором этапе происходит обратный процесс — «торт-мороженое» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук, и принимают исходное положение. Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять внутренний зажим, снизить эмоциональное возбуждение,

восстановить дыхание, развить взаимопонимание и умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

### Игра 38. «ВИДЕОПЛЕНКА»

Группа представляет собой видеопленку, на которой записано столпотворение людей на площади. Ведущий — это пульт управления. По сигналу:

— «пуск» — участники хаотично перемещаются в пространстве в среднем темпе;  
— «перемотка вперед» — темп перемещения быстрый, при этом нужно стараться не сталкиваться друг с другом и заполнять все пространство, равномерно распределяясь на площадке;

— «стоп» — все останавливаются и замирают на месте;

— «перемотка назад» — темп движения быстрый, но перемещение происходит спиной назад (ведущий должен следить за каждым участником и контролировать ситуацию, не допуская падений и столкновений; этот этап игры не должен быть продолжительным).

Ведущий несколько раз вразброс подает разные сигналы. Упражнение можно усложнить, дав задание двигаться каким-либо танцевальным шагом, согласно выбранному музыкальному сопровождению.

Цель: помочь ориентации в пространстве, развить способность взаимопонимания и взаимодействия.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения можно использовать ритм или заранее заготовленную фонограмму, состоящую из различных по темпу и продолжительности музыкальных отрывков (согласно этапам игры), записанных несколько раз в разной последовательности.

### Игра 39. «ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ»

Группа образует круг. Один из участников выходит в центр и импровизирует под музыку, затем посылает воздушный поцелуй любому члену группы. Тот, кому был адресован поцелуй, ловит его, занимает место солиста в центре круга и продолжает импровизацию.

Игра может продолжаться, пока все не получат хотя бы по одному воздушному поцелую.

Цель: развить танцевально-экспрессивный репертуар, исследовать взаимное принятие друг друга.

Музыка: лирическая инструментальная (например, вальсы И. Штрауса или композиции И. Крутого). Темп умеренный.

### Игра 40. «ЗАГОРАЕМ»

Все ложатся на пол на коврики и «загорают» в разных положениях. По команде ведущего:

— «загораем на животе» — участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо-влево, ноги поочередно сгибаются в коленях, доставая пяткой ягодицы:

— «загораем на спине» — участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладется на колено первой, отбивая ритм музыки;

— «загораем на боку» — участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью; верхняя нога как маятник касается носком до пола то спереди, то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу.

Упражнение повторяется 4-5 раз. Игра может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Игра 41. «МИНУТА СЛАВЫ»

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Участники поочередно импровизируют на площадке, держа в руках табличку с надписью «минута славы», стараясь максимально раскрыться. Каждый танец исполняется под разную музыку и по окончании приветствуется аплодисментами группы. Ведущий делает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

Цель: развить умение импровизировать, исследовать свои танцевально-экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, повысить самооценку.

Музыка: подборка отрывков различных стилей и жанров разного темпа.

Игра 42. «ТУСОВКА»

Участники хаотично перемещаются по площадке в ритме музыки, приветствуя проходящих мимо членов группы кивком головы, жестом или прикосновением ладоней рук. По желанию участники в свободной импровизации вступают в танцевальное взаимодействие друг с другом. В процессе «тусовки» несколько раз происходит резкая смена музыкального сопровождения. Участники должны постараться подстроиться под новый ритм и продолжить импровизацию. Ведущий может быть сторонним наблюдателем или полноправным членом «тусовки».

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, исследовать возможность вхождения в контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.



Музыка: подборка разных по стилю, ритму, темпу фрагментов клубной или дискотечной музыки.

#### Игра 43. «ПОКАЗ МОД»

Участники делятся на две группы, каждая из которых представляет свой «Дом моделей». Группы выстраиваются в форме шеренги: одна напротив другой. «Дома моделей» поочередно представляют свои варианты коллекции одежды (неважно, во что одеты участники, главное — выразительно представить себя). Дефиле продолжается до тех пор, пока каждая участница (участник)-«модель» не пройдет по подиуму. Всем участникам показа мод после каждого выхода обе группы дарят аплодисменты.

Ведущий дает комментарий походу игры, делая комплименты всем членам творческого процесса, отмечая эксклюзивность и уникальность каждой «модели» на подиуме.

Цель: исследовать возможность самовыражения, повысить самооценку, развить групповую поддержку.

Музыка: инструментальная ритмичная, темп средний.

#### Игра 44. «ХУДОЖНИКИ»

Группа образует круг. Один из участников («художник») выходит в центр с кисточкой в руках и рисует в пространстве воображаемую картину, импровизируя в танце согласно характеру музыки. Остальные члены группы наблюдают за ним. В момент смены музыкального сопровождения «художник» передает кисточку следующему участнику, который, руководствуясь своим внутренним миром, создает в воображаемом пространстве свое «произведение искусства». Игра проводится, пока каждый не побывает в роли «художника». По окончании проводится обсуждение: каждый участник по желанию может поделиться своими внутренними ощущениями и впечатлениями, которые ему навеяла предложенная музыка, и рассказать о содержании созданной картины. Ведущий делает комментарий.

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств.

Музыка: подборка отрывков разных стилей и жанров инструментальной музыки, темп медленный или умеренный. Реквизит: кисточка.

#### Игра 45. «КАРУСЕЛЬ»

Упражнение используется для того, чтобы разбить группу на пары. Участники делятся на две группы (мальчики и девочки или разнородные по составу). Каждая группа образует круг — «карусель». В центре каждого круга

находится обруч, за который все держатся правой рукой. С началом музыки «карусели» начинают вращаться по часовой стрелке, при этом на их стыке участники из разных групп пытаются дотронуться левыми руками друг до друга. Во время музыкальной паузы те посетители аттракциона, которые в данный момент коснулись друг друга, образуют пару, покидают «карусели» и отходят в сторону.

Игра продолжается, пока все участники не разобьются на пары. Игру можно усложнить, предложив участникам двигаться определенным шагом, например: бег с захлестом ноги назад, тройной ход с каблука, шаг польки и др.

Цель: развить групповые чувства, побудить к вступлению в межличностные отношения, исследовать взаимное принятие друг друга. Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп быстрый или умеренно-быстрый.

Реквизит: обручи — 2 шт.

#### Игра 46. «КОСТЕР»

Группа образует круг, все садятся на пол (поджимая колени или «потиурецки»). Двое участников, у каждого из которых в руках находится красный платок, выходят в центр и, импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра. По сигналу ведущего «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они «поддерживают» костер, стараясь проявить фантазию и сделать свой «танец огня» не похожим на предыдущий.

Игра продолжается, пока все не побывают в кругу.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров (например. «Танец с саблями» Хачатуряна), темп быстрый или умеренно-быстрый.

Реквизит: легкие газовые платки (или шарфы) красного цвета — 2 шт.

#### Игра 47. «ДИСКОТЕКА»

Участники хаотично располагаются на площадке и самостоятельно двигаются в свободной танцевальной импровизации под предложенную темпераментную музыку. В момент смены музыкального сопровождения на медленный темп участники должны постараться быстро найти себе партнера и продолжить танцевать в паре. Чередование быстрых и медленных танцев происходит 5-6 раз. На каждом этапе, образуя пары, необходимо найти себе нового партнера.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: дискотечная, клубная контрастных стилей и темпов (например, диско и блюз или техно и транс).

#### Игра 48. «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Каждый участник по очереди в свободной импровизации делает торжественной походкой круг по площадке, выходит на середину зала и под аплодисменты группы «раскланивается», т. е. делает несколько поклонов-реверансов. Ведущий дает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств; повысить самооценку.

Музыка: фанфары или торжественный, энергичный марш.

#### Игра 49. «ПЛЕТЕНЬ»

Группа делится пополам и образует две шеренги: одна напротив другой. При этом участники каждой группы переплетают руки крест-накрест (каждый протягивает руки в стороны и берет за руку с соседом через одного). С началом музыки шеренги в сцеплении двигаются навстречу друг другу. Встретившись, стоящие напротив участники образуют пары и свободно импровизируют. В момент музыкальной паузы все должны вернуться на свои места и занять первоначальное положение.

Игру можно провести как конкурс — кто быстрее построится в шеренгу и переплетет руки.

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать общение в парах. Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп средний или умеренно-быстрый.

#### Игра 50. «КАРНАВАЛ»

1-й этап — «Выбор костюма». Группа образует круг и двигается на месте в ритме музыки. В центре круга стоит коробка с большим набором карнавальных масок. Один из участников выбирает себе маску и импровизирует в ней, исполняя сольный танец: затем передает эстафету следующему члену группы, меняясь с ним местами (не снимая при этом маску, становится в общий круг). Новый солист проделывает то же самое. И так продолжается, пока все участники не будут в масках.

2-й этап — «Карнавал в разгаре». Участники двигаются в свободной

танцевальной импровизации по всей площадке, по желанию вступая во взаимодействие друг с другом.

Ведущий делает комментарий, поощряя участников за их уникальность и неповторимость.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, исследовать возможность взаимодействия в группе.

Музыка: энергичная, темпераментная в стиле «латина» (возможно попури на тему латиноамериканских ритмов), темп умеренно-быстрый.

Реквизит: коробка с карнавальными масками.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Репертуар – лицо хореографического коллектива

Подбор репертуара требует от педагога чёткого перспективного видения педагогического процесса как цельной и последовательной системы, в которой каждое звено, каждое структурное подразделение, каждый фактор дополняют друг друга, обеспечивая тем самым решение единых художественно-творческих и воспитательных задач.

Одним из критериев при подборе репертуара для детского коллектива является его реальность, соответствие репертуара техническим, художественным и исполнительским возможностям участников коллектива.

При создании репертуара коллектива необходимо придерживаться определённых требований, хотя «по рецепту» сочинить танцевальный номер, требующий от педагога несомненных творческих способностей, невозможно. Эти требования можно свести к следующим:

1. Необходимо помнить, что постановки должны соответствовать возрасту (каждому возрасту – свои номера) и уровню развития детей, они должны быть понятны им самим, тогда их поймёт и примет зритель.
2. Для одной и той же возрастной группы необходимо создавать танцы разного жанра: игрового, сюжетного.
3. При решении номера его содержание и образность должны исходить из его темы, диктуемой музыкальным материалом.
4. Учитывать учебно-тренировочные цели.
5. Помнить о возрастной психологии детей к конкретному отвлечённому и ассоциативному восприятию содержания поставленного номера и исходить из индивидуальных возможностей исполнителей при постановке танцев.
6. Создавать танцевальные произведения в расчёте на весь коллектив, отдельных сольных исполнителей, на пять – шесть человек (это позволяет работать с двумя составами), так как важно занимать всех участников коллектива.

7. В практике пользоваться материалом из народных танцев, историко-бытовых и современных с соответствующей выразительной пластикой. Классика, имеющая специфический язык, как бы цементирует весь материал, создавая некий обобщённый образный сплав.

Ответственность за репертуар лежит на педагоге, так как репертуар – это лицо коллектива, показывающий его возможности и раскрывающий будущие перспективы.

Репертуар имеет огромное значение в воспитании эстетической, творческой личности.

Правильно подобранный репертуар обеспечивает возможность решения художественно-творческих и воспитательных задач одновременно.

Чем богаче и разнообразнее репертуар коллектива, созданный педагогом с разными индивидуальностями и творческим подчерком, тем шире возможности для раскрытия юных дарований.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

### **Воспитательная работа в процессе репетиционных занятий в детском**

#### **коллективе «ритмика и танец»**

Репетиция является основным звеном всей учебной, организационно-методической, воспитательной и образовательной работы с коллективом. По репетиции можно судить об уровне его творческой деятельности, общей эстетической направленности и характере исполнительских принципов.

Репетицию можно представить как сложный художественно-педагогический процесс, в основе которого лежит коллективная творческая деятельность, предполагающая определённый уровень подготовки участников. Без этого теряется смысл проведения репетиции.

Педагога вынужден постоянно искать такие приёмы и методы работы с коллективом на репетиции, которые позволяли бы успешно решать стоящие перед ним в тот или иной период времени творческие и воспитательные задачи. У каждого педагога вырабатывается постепенно своя методика построения и проведения репетиционных занятий, организации работы коллектива вообще. Однако это не исключает необходимости знания основных принципов и условий проведения репетиций, исходя из которых, каждый педагог может выбрать или подобрать такие приёмы и формы работы, которые соответствовали бы его индивидуальной творческой манере. Особенно это касается молодых, начинающих педагогов, которым порой трудно найти наиболее подходящую форму и интересную методику репетиционных занятий, подготовить за короткий промежуток времени коллектив к выступлению.

Знание же ими основных методических и педагогических условий организации репетиционной работы и умение критически переосмыслить их в соответствии со своей индивидуальной творческой манерой и конкретными особенностями коллектива является важной предпосылкой успешной организации и проведения репетиций.

Необходимо хотя бы в самых общих чертах знать ряд организационно-педагогических моментов, от которых зависит качество репетиционной работы. Ведь от того, насколько тщательно и всесторонне подготовлена репетиция, зависит и её педагогическая эффективность.

Педагог может пользоваться этими правилами.

Репетицию необходимо:

1. Начинать во время, с разминки.
2. Стараться не покидать репетиционный зал к телефону, директору и так далее.
3. Обязательно планировать репетицию, в противном случае появиться элемент стихийности, разбросанности, самотёка.
4. Чередовать номера (лёгкие с технически сложными, быстрые с медленными).
5. Задействовать в репетиции не одну группу исполнителей, а всех (если репетируешь с двумя, остальным тоже должно быть интересно).
6. Необходимый реквизит нужно готовить заранее.
7. Не следует репетировать один и тот же номер более 2-3 раз, через 40-45 минут после начала работы необходимо сделать перерыв.
8. Речь педагога должна быть грамотная, культурная, тон при замечаниях не должен быть грубым и оскорбительным.