

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СКАЗКА»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
протокол №4 от 28.06.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
В.Н. Пашкевич
В.Н. Пашкевич
28 июня 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмикс (хореография)
(художественная направленность)

Возраст учащихся: 7-16 лет.

Срок реализации: 3 года.

Автор-составитель:

Власенкова Дарья Руслановна,
педагог дополнительного образования

ХАБАРОВСК-2022

Раздел №1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *художественной направленности* «Ритмикс» ориентирована на развитие личностных и творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства.

При разработке программы учтена законодательная нормативная база РФ и нормативная локальная документация МАУДО ДЮЦ «Сказка»:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановления Главного врача от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «По проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказа Минтруда России от 05.05.2018 №298Н «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановления администрации г. Хабаровска от 25.10.2019г. №3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск»;
- Распоряжения Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. №1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного

образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Устава МАУДО ДЮЦ «Сказка».

Занятия хореографией оказывают благотворное влияние на развитие физических данных, творческого мышления, внимания, памяти, способствуют формированию четкости и точности выполнения движений, запоминанию простых и сложных комбинаций, что сказывается на всей учебной деятельности обучающихся. Дети занимаются не только практической деятельностью, но и теоретической, пополняя багаж знаний о танцевальной этикете, музыкальной грамоте, истории появления и развития хореографического искусства.

Отличительная особенность программы в том, что в образовательную деятельность, включены совместные с родителями мероприятия, посвященные календарным праздникам, «День матери», «День семьи», «День защиты детей», а так же традиционные праздники ансамбля «Посвящение в танцоры», «Закрытие танцевального сезона» и т.д. Мощным воспитательным элементом являются условия, способствующие расширению участия семьи при подготовке к праздникам, тематическим мероприятиям, конкурсам и концертам, совместное изготовление элементов костюма и реквизита. В результате тесного взаимодействия, с семьей обучающегося, устраняются возможные конфликтные ситуации, дети более мотивированы на занятия танцами, становятся более открытыми, ведь для них очень важно поделиться с близкими людьми своими успехами и неудачами, новыми знаниями и умениями в этом увлекательном пути изучения танцевальной культуры.

Программа «Ритмикс» предполагает строгую последовательность в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса. Дети младшего школьного возраста получают возможность самостоятельно принимать решения, находить возможные ошибки, оценивать свою работу и работу других участников коллектива. Постепенно у них формируются волевые качества личности, развивается выносливость и мышечная сила. Помимо этого, на занятиях по хореографии, обучающиеся познают культуру поведения и навыки общения, как с детьми, так и со взрослыми. Каждый ребенок должен знать о значении физической активности, как необходимом условии роста и развития, повышения умственной работы и защитной функции иммунитета. Так же занятия способствуют улучшению настроения, побуждают к активности, снимают психическую напряженность.

Новизна программы заключается в комплексном использовании трех методов, выбор которых основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей начальной школы:

- метод музыкального движения
- метод хореокоррекции

- метод партерного экзерсиса

Педагогическая целесообразность. Кроме освоения хореографического искусства, дети имеют возможность расширять свой кругозор. В свободное от репетиции время посещать спектакли, концерты, художественные выставки. Учащимся предоставляется возможность реализации индивидуальной образовательной траектории в рамках данной программы через участие в конкурсах.

1.2 Цели и задачи

Цель программы – развития творческих способностей, нравственных и физических качеств личности ребенка средствами хореографического искусства.

Задачи:

Личностные:

- развивать волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, терпение, умение доводить идеи до воплощения;
- воспитать любовь к прекрасному, доброту, внимательность, заботу;
- развивать коммуникативные умения взаимодействия с участниками репетиционно-постановочных групп;

Предметные:

- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- развивать мышечный корсет, гибкость, выносливость;
- развивать музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- формировать технические навыки;

Метапредметные:

- развивать стремление к здоровьесбережению;
- развивать умение работать в команде;
- формировать интерес к танцевальному искусству.

1.3 Особенности реализации программы

Форма обучения – очная. Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологии на платформе Zoom, Jisi Meet, также использование мессенджера WhatsApp.

Уровень освоения содержания программы: общекультурный (базовый).

Программа рассчитана на обучающихся 7-16 лет, посещавших занятия детских объединений МАУДО ДЮЦ «Сказка» в течение учебного года. Также возможно зачисление в группу детей, не посещавших учреждение в течение учебного года, заинтересованных в занятиях данного направления, на основании заявления родителя (законного представителя).

Зачисление детей на данную программу, осуществляется в соответствии с рекомендациями СП 2.4.3648-20, без предварительного отбора, при наличии справки об отсутствии противопоказаний.

Рекомендуемый состав групп по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмикс» - 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Общее количество часов по программе - 258 часов.

Сроки реализации программы	Всего часов	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю
1 год обучения	258	3	6
2 год обучения	258	3	6
3 год обучения	258	3	6

Основной формой организации образовательного процесса по программе является занятие. Продолжительность занятий 40-45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветриванием кабинета. При организации занятий с использованием электронных, дистанционных форм продолжительность занятия составляет 30 минут.

1.4 Планируемые результаты

В процессе реализации данной программы предполагается, что дети, достигнут следующих *результатов*:

Личностные:

- развивать волевые качества, умение доводить идеи до воплощения;
- воспитать любовь к прекрасному, доброту, внимательность, заботу;
- развивать коммуникативные умения взаимодействия с участниками репетиционно-постановочных групп;
- творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом;
- достижения (развитие волевых качеств);
- содействие (понимание значимости физических занятий для здоровья и совершенствования собственного тела);

Предметные:

- совершенствование (движений, техники, преобразование уровня сложности в классическом экзерсисе и партерной гимнастики);
- выполнение элементов соединения композиций и комбинаций, хореографических номеров;

Метапредметные:

- организация (дисциплина, ответственность, самостоятельное объединение приобретенных навыков в собственный трюк);

- умение работать в коллективе (осознание значимости командой работы в танцевальных номерах, повышение уровня развития творческого мышления и артистизма);
- умение выстроить отношения со сверстниками.

1.5 Содержание программы «Ритмикс» Учебный план первого года обучения

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктажи, правила.	2	1	1	Опрос. Беседа. Игра.
2.	Музыкально-ритмические игры.	30	8	22	Выполнения правил игры. Педагогическое наблюдение.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП).	48	8	40	Педагогическое наблюдение. Анализ деятельности.
4.	Элементы классического танца.	40	7	33	Педагогическое наблюдение.
5.	Азбука современной хореографии.	58	8	50	Педагогическое наблюдение. Опрос.
6.	Координация движений. Пространственные перестроения	30	4	26	Педагогическое наблюдение.
7.	Импровизация.	26	5	21	Педагогическое наблюдение.
8.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.	22	6	16	Анализ работы. Показ творческих номеров
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Открытое занятие
		258	47	211	

Содержание программы Первый год обучения.

1. Введение, инструктажи, правила - 2 часа.

Теория. Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Экскурсия по детскому центру «Сказка», правила поведения в учреждении. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях, пожарной безопасности, санитарии, личной гигиене, правилам дорожного движения.

Практика. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

2. Музыкально-ритмические игры - 30 часов.

Музыкально-ритмическая игра является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяя свободно,

красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствами музыкальной выразительности.

Теория. Выразить под музыку или заданный ритм свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей.

Практика. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить образы птиц, животных, неодушевленные предметы. Природные явления: море, волны, деревья, цветы. Образ-поезд едет, самолет летит, ракета стартует. Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации (*Приложение № 8*).

3. Элементы партерной гимнастики, акробатики (ОФП) - 48 часов.

Содержание занятий направлено на физическое развитие детей, подготовку костно-мышечного аппарата для занятий танцем. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Теория. Краткие сведения о значении физической культуры на занятиях хореографией. Требования к одежде и обуви. Использование предметов. Техника безопасности на занятиях. Дисциплина.

Практика:

- элементы и комплексы силовых физических упражнений;
- упражнения на развитие эластичности мышц и подвижности суставов;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в сторону;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бёдер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения с предметами;
- подводящие упражнения к продольному шпагату;
- мостик («узкий», «с прямыми ногами»);
- кувырки (в сторону, вперед-назад).

4. Элементы классического танца - 40 часов.

Классическим танцем называют систему тщательно разработанных принципов, правил и технических элементов танцевальных движений, прыжков, вращений и поддержек.

Классический танец начинается с экзерсиса у станка (*Приложение № 7*), возле которого проучиваются и отрабатываются базовые упражнения. На их основе строится все занятие. Упражнения и движения экзерсис закладывают основу будущего танцовщика: развивают координацию движения, апломб (устойчивость); постановку корпуса, ног, рук, головы. Вырабатывают силу и эластичность мышц, гибкость корпуса. Развивают

«выворотность» ног, танцевальный шаг. Закладывают основу для прыжков. Развивают навыки осмысления и выразительности исполнения движений.

Теория. Поведение в танцевальном классе. Дисциплина. Форма. Беседа о возможном травматизме по неосторожности. Терминология классического танца.

Практика.

- Постановка корпуса у станка и на середине зала;
- Повороты и наклоны головы;
- Releve (подъём на полупальцы);
- Позиции рук;
- Demi plié (полуприседание);
- Battement tendu;
- Passe par terre;
- Demi rond de jambe par terre;
- Battement tendu jette;
- Battement frappe;
- Grand plié;
- Растяжка у станка.

5. Алфавит современной хореографии - 58 часов.

Современная хореография – это направление в танце, популярное среди молодежи. Современный танец состоит из огромного количества видов и подвидов танцевальных течений, поэтому считается самым обширным разделом в хореографическом искусстве.

Теория. Знания основных хореографических элементов. Техника выполнения основных элементов. Знание правил разминки, разогрева тела для выполнения основных упражнений. Понятие bounce, contraction и relies, Zunday.

Практика:

- Неактивная растяжка мышц общего воздействия;
- Упражнения stretch характера;
- bounce наклоны;
- Изучение contraction и relies в положении сидя;
- Положение коллапса;
- Свинговые раскачивания;
- Zunday;
- Twist (твист) изгиб плеч
- Положение flex (флекс)
- Положение «свастика».
- Положение point
- Кросс
- Прыжки
- Вращения

6. Координация движений. Пространственные перестроения - 30 часов.

Построение и перестроения организует и дисциплинирует коллектив, развивает ориентировку в пространстве. В зависимости от музыкально образа, дети двигаются в рисунках. Для этого они должны учиться организованно, быстро, точно, без суеты и толкотни, строиться, перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу, соблюдая рисунок и интервалы.

Теория. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг. Понятие «интервал», «рисунок танца».

Практика. Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов; бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; перестроение из одной шеренги в несколько; перестроение «расческа». Отработка навыков двигаться по кругу: лицом и спиной; по одному и в парах. Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. Движения по линии друг за другом, перестраиваясь в круг. Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

7. Импровизация - 26 часов.

Импровизация (от лат. Improvisus - неожиданный, внезапный) - особый вид хореографического творчества, при котором сочинение происходит непосредственно в процессе исполнения. Импровизация заложена в природу танцевального искусства, собственно танец изначально рождался из импровизации.

Теория: свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений.

Практика:

- Стремление передать в танце настроение, характер;
- Создание образа;
- Построение пластических мизансцен под различные песни (работа по группам)
- Ассоциации на различный музыкальный материал, передача настроения в музыке посредством танцевальной лексики и эмоций учащихся;
- Сочинения сюжетных линий танцевальных постановок.

8. Репетиционно-постановочная работа, выступления - 22 часа.

Теория. Понятия «постановка», «психологические, физические, артистические аспекты подготовки танцевального номера. Инструктаж по виду деятельности. Объясняется правила поведения на выездных выступлениях.

Практика. Разучивание танцевальных комбинаций, построенных на основе изученных танцевальных движениях и выстроенных в законченную форму-танец. Постановки «Погасло», «Очередь».

9. Итоговое занятие - 2 часа.

На итоговом занятии, дети представляют открытое занятие для родителей.

Учебный план второго года обучения

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктажи, правила.	2	2	-	Опрос. Беседа. Игра.
2.	Музыкально- ритмические игры.	28	8	20	Педагогическое наблюдение.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП).	36	6	30	Выполнение комплекса упражнений Педагогичес кое наблюдение.
4.	Элементы классического танца.	40	5	35	Педагогическое наблюдение.
5.	Азбука современной хореографии.	53	7	46	Опрос. Педагогическое наблюдение.
6.	CLASSICAL -джаз.	40	4	36	Педагогическое наблюдение.
7.	Импровизация.	22	3	19	Анализ работы. Показ творческих номеров
8.	Репетиционно- постановочная работа. Выступления.	35	5	30	Анализ деятельности.
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Открытое занятие
		258	40	218	

Содержание второго года обучения.

1. Введение, инструктажи, правила - 2 часа.

Теория: Правила поведения в МАУДО ДЮЦ «Сказка», познакомиться с внутренними правилами. Инструктаж по Т.Б. в танцевальном классе, пожарной безопасности, санитарии, личной гигиене. Рассказать о целях и задачах коллектива на предстоящий год.

2. Музыкально-ритмические игры - 28 часов.

Теория: Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется или осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. Через игру можно научить детей танцевать.

Практика:

- Игра «ниточка и иголочка»;
- Игра «кот и мыши»;
- Игра «лягушки и цапли».

- Игра «делай как я»;
- Игры на развитие ловкости;
- Игры для развития творческой фантазии.

3.Элементы партнерной гимнастики, акробатики (ОФП) - 36 часов.

Теория: На занятиях по ОФП развиваются: сила, ловкость, вестибулярная устойчивость; совершенствуются координация и точность движений, быстроты, прыгучести, Занятия проводятся под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

Практика:

- Элементы и комплексы силовых физических упражнений;
- Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса;
- Наклоны туловища вперед в опоре на танцевальный станок;
- Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- Кувырки в сторону, вперед, назад.
- Шпагаты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения с предметами;
- Боковой шпагат и наклоны в сторону;
- Упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- Упражнения с предметами;
- Мостик («узкий», «с прямыми ногами»);
- Кувырки (в сторону, вперед-назад).

4.Классический танец - 40 часов.

Теория: Повторение терминологии изученной на первом году обучения. Изучение нового материала. Понятия en dechors и en dedans.

- Port de bras;
- Demi plie по всем позициям в комбинации;
- Battement tendu по пятой позиции ног;
- Понятие направлений en dechors и en dedans;
- Demi rond de jamb par terre th dechors и en dedans;
- Растяжка в положении вперед, назад;

5. Азбука современной хореографии - 53 часа.

Теория: закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения; развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве; формирование художественного вкуса. Понятия: passé, положения flak back, Frust

Практика: овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

- Разогрев у станка;
- Passé;
- plie-releve;
- положения flak back;

- Frog-position;
- Изоляция;
- Frust (фраст) резкие рывки;
- Изоляция рук;
- Изоляция ног;
- Координация;
- Кросс;
- Прыжки;
- Вращения.

6. CLASSICAL-джаз - 40 часов.

CLASSICAL-джаз, заимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук и ног. Основоположник классического джаза, Мээтт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз-танце, то основных «китов» здесь три: импровизация, полиритмия и полицентрия. Если с первым все понятно, то остальные означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движения может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм, задаваемый музыкальным инструментом.

Теория: Беседа об основоположниках и современных деятелей искусства в стиле джаз-танца. Понятия «координация», «изоляция»

Практика:

- Разогрев;
- Координация. Изоляция;
- Упражнения для растяжки;
- Кросс. Передвижение;
- Упражнения для позвоночника;
- Уровни;
- Пространство.
- Танцевальная комбинация.

7. Импровизация - 22 часа.

Теория. Разбор музыкального материала по законам драматургии. Приёмы симфонизма в хореографии.

Практика.

- Сочинение комбинаций, с различным музыкальным размером и темпом;
- Построение этюдов на изученном материале современного танца;
- Сочинение выходов и логичных уходов на начало и конец танцевального номера;
- Сочинение комбинаций с приёмами симфонизма;
- Построение простейшего танца на смене рисунков.

8. Репетиционно-постановочная работа, выступления - 35 часов.

Теория: Осуществляется постановочная и репетиционная работа. Постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников. В раздел включены, общеразвивающие упражнения, отработка сложных движений, изучение рисунка танца, просмотр видео номеров. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый, год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Практика: Разучиваются танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях, которые выстраивается в законченную форму-танец.

9. Итоговое занятие - 2 часа.

На итоговом занятии, дети представляют готовые комбинации и связки на основе современного танца.

Учебный план третьего года обучения

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктажи, правила.	2	2	-	Опрос. Беседа.
2.	Музыкально-ритмические игры.	25	5	20	Педагогическое наблюдение.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП)	40	4	36	Педагогическое наблюдение. Выполнение комплекса упражнений.
4.	Элементы классического танца.	40	5	35	Анализ деятельности. Педагогическое наблюдение.
5.	Азбука современной хореографии.	45	5	40	Педагогическое наблюдение. Опрос.
6.	Afro-jazz	49	4	45	Педагогическое наблюдение.
7.	Импровизация	25	3	22	Текущий контроль. Анализ работы. Показ творческих номеров.
8.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.	30	5	25	Анализ работы. Показ творческих номеров.
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Открытое занятие.
		258	33	225	

Содержание третьего года обучения.

1. Введение, инструктажи, правила - 2 часа.

Теория: Правила поведения в учреждении. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях, пожарной безопасности, санитарии, личной гигиене, правилам дорожного движения.

2. Музыкально-ритмические игры - 25 часов.

Теория: на данном этапе дается более сложный материал для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений. Следует развивать умение ориентироваться в танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

Практика: повторение предыдущего года обучения с усложнением изучаемого материала.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (умеренный);
- сильных и слабых долей.

3. Элементы партерной гимнастики, акробатики (ОФП) - 40 часов.

Теория: Краткие сведения о значении физической культуры на занятиях хореографией. Требования к одежде и обуви. Использование предметов. Техника безопасности на занятиях. Дисциплина.

Практика:

- Упражнения на выворотность;
- Упражнения для стоп;
- Силовые упражнения для мышц живота;
- Упражнения на развитие шага;
- Элементы и комплексы физических упражнений;
- Шпагаты;
- Упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- Упражнения с предметами;
- «Бедуинское» колесо;
- Сальто назад.

4. Классический танец - 40 часов.

Теория: Повторение терминологии, изученной на втором году обучения. Изучение нового материала. Понятия Adagio, Allegro.

Практика:

- Port de bras.
- Demi plie по всем позициям;
- Маленькое adagio;
- Allegro. Прыжки;
- Allegro. Трамплинные прыжки по V и I позициям ног;
- Положение epalman, cruase и efase;
- Танцевальная вариация.

Прыжки:

- 1. Sotte по I, II, V позициям,
- 2. Changement de pied,
- 3. Pas echappe,

- 4. Pas assemble,
- 5. Sisson.

5. Азбука современной хореографии - 45 часов.

Практика: закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения. Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке. Терминология современной хореографии Deep body bends, hinge (хинч).

Практика:

- Разогрев;
- Изоляция;
- Координация;
- Упражнения на середине Deep body bends, hinge (хинч);
- Кросс;
- Прыжки;
- Вращения.

6. Afro-jazz - 49 часов.

Afro-jazz - это синтез джазовой хореографии и самобытной африканской этнокультуры. Энергичные движения, требуют от танцора хорошей физической формы, высокой подвижности, безупречного владения своим телом, полиритмии. Из самого названия *Afro-jazz*, логично представляется глубокая джазовая основа танца, с элементами африканских народных движений. Для них характерны тяжелый корпус, множество изоляций, глубокое plié, интересные жесты рук, что исторически связано с «приземленностью» (восхвалением земли и мольбы Богов о плодородии, огне и дожде). Специфическое настроение также задает музыка, в которой ярко выражен звук барабана. Сегодня танец *Afro-jazz* очень отличается от своих истоков, движения в танце имеют тот же характер, но теперь в них можно заметить элементы других стилей. Много рваных и резких движений. Все изменения объясняются лишь тем, что в танце есть место для импровизации. А там где есть импровизация, есть рост и развитие.

Теория: история Afro-jazz. Изучение понятия «полиритмия».

Практика: разогрев, разминку, изучение ритмических рисунков в стиле *Afro-jazz*, умение ориентироваться в пространстве. Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха. Ритмичные хлопки в *Afro*-стиле. Танцевальные комбинации и постановки в *Afro*-стиле.

7. Импровизация - 25 часов.

Теория. Танцевальная импровизация - это спонтанность творческого самовыражения. Импровизация движений - это прорыв к свободе движений,

это выход за рамки надуманных заранее движений. Данный блок соединил импровизацию, актерское мастерство и ассоциативное мышление.

Практика: пластические этюды, насыщенные танцевальной лексикой по темам:

- Стихотворение;
- Песня;
- Литературное произведение;
- Картина;
- Скульптура (ожившие куклы, манекены, фрески и т.д.);
- Цветовая гамма;

Проработка деталей, изученных на актерском мастерстве:

- Ракурс;
- I,II планы;
- Образ;
- Масса и солисты;
- Мизансцены;

По окончанию учебного года учащиеся должны показать свои танцевальные этюды по пройденному материалу, уметь разобрать построение этюда, как своего, так и другого учащегося.

8. Репетиционно-постановочная работа, выступления - 30 часов.

Теория: Этот раздел тесно связан с постановочной работой педагога. Он включает в себя комбинационные движения, связки, этюды, построения, перестроения (композиционно-пространственные построения) на основе которых строится танец.

Большое внимание уделяется разнообразному танцевальному репертуару коллектива.

Практика:

- Прослушивание музыки заданного танца;
- Изучение характера танца;
- Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца.

9. Итоговое занятие - 2 часа.

На итоговом занятии, дети представляют готовые комбинации и связки на основе современного танца.

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий программы.

2.1 Календарный учебный график.

Программа реализуется в соответствии с календарным учебным графиком, размещенном на официальном сайте Центра.

2.2 Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмикс» реализуется на базе МАУДО ДЮЦ «Сказка» города Хабаровска.

Особенности организации учебного процесса в МАУДО ДЮЦ «Сказка»:

- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с утвержденным расписанием МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- по окончании обучения учащийся получает свидетельство об окончании обучения по данной программе и имеет возможность выбрать другую образовательную программу в МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- занятия в группе по данной программе может проводиться в разновозрастном, либо разновозрастном составе;
- количественный состав групп от 12 до 15 человек;
- информация о деятельности МАУДО ДЮЦ «Сказка» отражается в сети Интернет: <http://skazka-centr.ru/>

Занятия по программе проходят в хореографическом зале МАУДО ДЮЦ «Сказка», оборудованном в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса. В зале установлены станки, зеркала, шкаф с реквизитом, коврики для разминки, кубики для йоги. Для эффективной работы имеется возможность организации занятий с использованием дополнительного оборудования: фотоаппараты, видеокамеры, микрофоны, наглядные пособия, USB-флеш-накопители, а так же широко используются интернет ресурсы (работа с видеоматерьялами, с музыкальными сайтами, подготовка презентаций, информация о конкурсах и концертах, поиск литературы по программе обучения). Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологий.

Материально-техническая база.

Для реализации программы имеется следующая материально-техническая база:

- Хореографический зал (станки, зеркала);
- Гимнастические коврики-15 шт;
- Рабочее место педагога с подключением к Интернету;
- Электронный носитель информации;
- Помещение для хранения концертных костюмов (костюмерная);
- Акустическая система (колонки).

Имеется возможность использовать дополнительное оборудование ДЮЦ «Сказка» – фотоаппарат, видеокамеры, микрофоны и другое, в том числе костюмы и реквизиты других детских объединений учреждения для участия в защите творческих проектов.

2.3 Формы аттестации

Система определения результатов деятельности обучающихся при переходе со ступени на ступень осуществляется через различные формы зачетов. Для контроля усвоения приобретенных знаний, умений, навыков по полугодиям используются следующие формы:

- открытое занятие;

- творческое занятие.

Для фиксации результатов используется *информационная карта*, описанная в методическом приложении. Возможно участие детского объединения в конкурсных мероприятиях различного уровня очно или онлайн.

2.4 Оценочные материалы

Уровень достижений обучающимися планируемых результатов определяется организаторами аттестации по данной программе в форме творческой защиты, критериев оценок, разработанных педагогом дополнительного образования. Критерии оценки помогают выявить уровень развития творческих способностей и личностного роста обучающихся. На каждом году обучения свои рамки (свой уровень) - это вызывает стремление ребенка подняться в своих знаниях, умениях и навыках на более высокую ступень.

Для отслеживания результативности данной программы используются следующие инструменты мониторинга:

- журналы педагога дополнительного образования;
- анализ результатов участия детей в показе творческих проектов;
- формирование и анализ фото и видео материалов;
- уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (диагностируется педагогом-психологом в соответствии с утвержденными локальными актами МАУДО ДЮЦ «Сказка» сроками и методиками). В работе педагога-психолога применяются «Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» (*Приложение № 1*) и «Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся» А.А. Андреевой (*Приложение № 2*).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

В ходе реализации программы регулярно проводятся отчетные концерты для родителей и сверстников, дети выступают на открытых мероприятиях (календарные праздники) и городских площадках (День города, День защиты детей). Все это позволяет учащимся почувствовать себя успешными, развивать уверенность в себе и в своих способностях, что приводит к раскрытию творческого потенциала.

Итоги своей деятельности дети презентуют на внутренних мероприятиях центра, 100% детей участвуют в концертах и выступлениях в образовательном учреждении МАУДО ДЮЦ «Сказка». По результатам деятельности в течение года трижды проводится диагностика освоения программы: начальная, промежуточная, итоговая (*Приложение № 3, 4, 5, 6*), выявляется их уровень успешности, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку.

2.5 Методические материалы программы.

Основные формы обучения, подготовки и совершенствования учащихся:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- совместные с родителями мероприятия и подготовка к ним;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- освоение и закрепление музыкально-ритмических упражнений;
- игры: сюжетные, несюжетные, музыкально-дидактические;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами;
- задания с танцевальными играми, ориентация в пространстве, совместное творчество.

При проведении занятий используются разнообразные методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, анализ, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения, тренировочный процесс).

По уровню самостоятельной деятельности учащихся применяются методы:

- объяснительно-иллюстративные - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- частично-поисковые методы используются при постановке творческого номера, учащимся дается возможность применить свои творческие способности, фантазию;

Образовательная программа «Ритмикс» заключается в комплексном использовании трех методов:

- метод музыкального движения;
- метод хореографии;
- метод партерного экзерсиса.

1. Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом, и опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки,

пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями. Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего обучающийся должен услышать, прочувствовать «взять внутрь», музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически современную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста. Важной частью метода являются самостоятельные работы обучающихся, их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

2. Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает, правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия. Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытным педагогом. Педагог подбирает специальную систему упражнений для детей, с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

3. Метод партерного экзерсиса - упражнения на полу.

Эта методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- Повысить гибкость суставов;
- Улучшить эластичность мышц и связок;
- Нарастить силу и выносливость мышц;

Упражнения партерной гимнастики на *первом этапе* позволяют приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дают первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;

Проводится работа по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На *втором этапе* этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей,

не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать комплекс упражнений, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

2. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

3. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

4. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.

5. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.

6. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

7. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

2.6 Список литературы.

Литература для педагогов.

1. Программа воспитания и обучения в детском саду./ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.- 2-е изд. испр. и доп.- М.: Мозаика-Синтез, 2005, с. 3-13, 123-129, 153-162. 163-166, 192-202.

2. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «Хореография»».- В кн.: Фольклор. Музыка. Театр.- театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Програм.-метод. пособие / Под ред. С И . Мерзляковой. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003, с. 104-119. - (Воспитание и доп. образование детей).

3. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений».- В сб.: Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.- 2-е изд.- М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003, с. 71-73.

4. Программа «Хореографический кружок».- В сб.: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.: Просвещение, 1981. с. 171-199.

5. Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета».- В сб.: Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание» № 4 (6) 2011, с. 7-39.

Рекомендуемая литература.

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.

2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.

Специализированная литература:

1. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
2. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
3. Белая К. “Триста ответов на вопросы заведующей детским садом”, М., 2004 г.
4. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
5. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, - 2000, с.38.
6. Костровицкая В. “Сто уроков классического танца”, С-Пб., 1999 г.
7. Конорова Е. “Хореографическая работа со школьниками”, С-Пб., 1998 г.
8. “О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения”. Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/ 23-16
9. Урунтаева Г. “Дошкольная психология”, М., 1996 г.
10. “Эстетическое воспитание в детском саду” под ред. Н.А. Ветлугиной, М., 1985 г.

Интернет-ресурсы:

1. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>
- Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>
3. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>
4. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>
5. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного

экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

Приложение № 1

«Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся»

Прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ним по шкале:

☺ - полностью согласен

☹ - не знаю

☹ - не согласен

1	Объединение в котором я обучаюсь можно назвать дружным.	☺ ☹ ☹
2	В компании своих одноклассников я чувствую себя комфортно.	☺ ☹ ☹
3	Педагог относится ко мне доброжелательно.	☺ ☹ ☹
4	Мне нравится посещать занятия в объединении.	☺ ☹ ☹
5	На занятиях педагог создает дружную атмосферу.	☺ ☹ ☹
6	Я считаю, что педагог объясняет все очень понятно.	☺ ☹ ☹
7	Я доволен(а), что обучаюсь именно у своего педагога.	☺ ☹ ☹
8	Я испытываю чувство радости находясь на занятиях.	☺ ☹ ☹
9	Педагог отвечает на все мои вопросы, если вдруг мне что-то непонятно.	☺ ☹ ☹
10	Наш коллектив принимает участие в различных конкурсах и мне это нравится.	☺ ☹ ☹

«Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся»

Пожалуйста, внимательно прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ними по шкале:

4- совершенно согласен;

3- согласен;

2- трудно сказать;

1- не согласен;

0- совершенно не согласен

1	Объединение, в котором обучается мой ребенок, можно назвать дружным.	4 3 2 1 0
2	В среде своих одноклассников мой ребенок чувствует себя комфортно.	4 3 2 1 0
3	Педагог проявляет доброжелательное отношение к моему ребенку.	4 3 2 1 0
4	Я испытываю чувство взаимопонимания контактируя с педагогом объединения.	4 3 2 1 0
5	Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребенка.	4 3 2 1 0
6	На занятиях педагог заботится о физическом развитии и здоровье моего ребенка	4 3 2 1 0
7	На занятиях педагог способствует формированию достойного поведения моего ребенка	4 3 2 1 0
8	На занятиях педагог создает все возможные условия для проявления и развития способностей моего ребенка.	4 3 2 1 0
9	У педагога я могу получить ответы на все интересующие меня вопросы.	4 3 2 1 0
10	Мой ребенок доволен обучением в данном центре и объединении.	4 3 2 1 0

Анкета оценки мотивационного уровня ребенка.

1. Нравится ли вам посещать занятия в детском объединении «Ритмикс»?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

2. С каким желанием вы идёте на занятия?

- С желанием.
- Потому, что надо.
- Ведёт мама.

3. Нравится ли вам общаться в коллективе?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

4. К вам относятся доброжелательно, замечают все достижения?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

5. Вам нравится концертная деятельность?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

6. У вас хорошие отношения с педагогом?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

Результат анкетирования представляются в виде таблицы или диаграммы/гистограммы.

**Индивидуальная карта учета результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной программе «Ритмикс»
Первый год обучения.**

Критерии хореографической подготовленности.

Критерии хореографической подготовленности содержат комплексы двух групп критериев: первая группа-техническая, вторая группа-эстетические.
Первая группа. Техническая группа.

В данной группе по десятибалльной шкале оцениваются следующие показатели:

1. Осанка.
2. Точность движения рук.
3. Подвижность в тазобедренном и голеностопном суставах «выворотность» ног.
4. «Натянутасть» ног.
5. Статическое равновесие с удержанием ноги.
6. Статическое равновесие (устойчивость).
7. Вращательное движение.

Данные характеристики определяют техничность в исполнении танцевальных элементов, уровень двигательных хореографических навыков.

Вторая группа. Эстетическая группа.

В основе данной группы лежит теоретическая концепция о ценностной природе эстетического в двигательных проявлениях танцора.

В этой группе оцениваются следующие показатели:

1. Музыкальность.
2. Ритмичность.
3. Эмоциональная выразительность.
4. Динамичность.
5. Лёгкость.

№	Фамилия, имя обучающегося	Критерии											
		Техническая группа						Эстетическая группа					
		Осанка	Точность движения	«Выворотность»	«Натянутасть» ног	Статическое равновесие с удержанием но-	Статическое равновесие с удержанием ноги	Вращательное движение.	Музыкальность	Ритмичность	Эмоциональная выразительность	Динамичность	Лёгкость

**Формирование музыкально двигательных навыков.
Второй год обучения.**

Ф.И. обучающегося	ЗНАТЬ Критерий							
	Элементы музыкальной грамоты		Терминологию экзерсиса, название танцевальных фигур		Названия элементов современного танца		Методику исполнения движений	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Ф.И. обучающегося	УМЕТЬ Критерий							
	Грамотно и последовательно исполнять упражнения у станка и на середине		Исполнять этюды на основе разученного материала		Исполнять конкурсные постановки		Манера исполнения движений в образе.	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Формирование музыкально-двигательных навыков.

Третий год обучения.

Ф.И. обучающегося	ЗНАТЬ							
	Критерий							
	Терминологию классического и экзерсиса		Методику исполнения современного танца		Жанры хореографического искусства		Этические правила концертных выступлений	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Ф.И. обучающегося	УМЕТЬ							
	Критерий							
	Исполнять движения современного, танца		Вращения разной сложности.		Исполнять несколько сценических номеров		Освоить технику исполнения движения в неразрывной связи с манерой и характером.	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Движения экзерсиса у станка и на середине.

1. Demi plié, grand plié,
2. Battement tendu,
3. Battement tendu jetted,
4. Round de jambs par terre,
5. Battement fondue,
6. Bateman frappe,
7. Rond de jamb en l*air,
8. Petit battement sure le coup-de-pied,
9. Battement relive lent, developed,
10. Grand battement jette.

Прыжки:

1. Sotte по I, II, V позициям,
2. Changement de pied,
3. Pas echappe,
4. Pas assamble,
5. Sisson.

Вращения:

6. Шене,
7. Сутеню.

Игры.

Игра: «Давайте познакомимся»

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, сказать своё имя (повторяется 5-7 раз).
Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции.

Игра: «Трансформер»

Педагог 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.

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

Игра: «Цепочка».

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

Игра. «СТОП-КАДР»

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

- 1-й вариант-в разных позах, представляя собой скульптуры
- 2-й вариант-с улыбкой на лице.

Педагог 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 самосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.

Игра. «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.

Игра. «Торт-мороженное»

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-мороженное» 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-мороженное» 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.