ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МОРКИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШОРУНЬЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «Шоруньжинская СОШ»
от «27» августа2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Шоруньжинская СОШ»
_____ Григорьев А.С.
от «2» сентября 2024г.
Приказ № 27

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «РИТМИКА И ТАНЕЦ»

ID программы: 4929
Направленность программы: художественная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок освоения программы: 4 года
Объем часов: 30 часов
Разработчик программы: Григорьева Алевтина Ивановна, учитель музыки МОУ «Шоруньжинская средняя общеобразовательная школа»

с. Шоруньжа
2024г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы……
1.1. Пояснительная записка……
1.2. Цель и задачи программы……
1.3. Содержание программы……
1.4. Планируемые результаты……
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий……
2.1. Учебный план……
2.2 Календарный учебный
2.3. Условия реализации программы……
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации
2.5. Оценочные материалы……
2.6. Методические материалы……
2.7. План воспитательной работы……
Список использованной литературы……
Приложение ... ……

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность программы - художественная

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Поэтому со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии.

Отличительные особенности программы составляет содержание программы, которая предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Содержание материала постепенно усложняется. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Программа направлена на обучение детей умению танцевать красиво, двигаться в
свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение
оздоровительных задач.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся с 1 по 4 классы

Возраст обучающихся: 7-10 лет.

Срок освоения программы: 1год

Формы обучения – очная

В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Уровень программы: разноуровневый

Особенности организации образовательного процесса

Формы проведения занятий аудиторные. Основная организационная форма обучения– групповая.

Режим занятий

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу для каждой группы.

Продолжительность 1 академического часа - 45 минут.

Каждое занятие включает:

✓ организационную часть,
✓ разминку,
✓ ритмические упражнения,
✓ танцевальные композиции,
✓ музыкальные игры,
✓ подведение итогов занятия,
✓ проветривание помещения.

Периодичность занятий в неделю для каждой группы:

1 группа (1 класс) – 1 раз в неделю – 35 минут;
2 группа (2 класс) – 1 раз в неделю – 45 минут;
3 группа (3 класс) – 1 раз в неделю – 45 минут;
4 группа (4 класс) – 1 раз в неделю – 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: формирование культурно-образованной личности ребёнка средствами хореографического искусства.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям;
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- Формировать умение ориентироваться в пространстве;
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей;
- Развить музыкальный слух и чувство ритма;
- Развить воображение, фантазию.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

1.3. Содержание программы

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1 класс)

ТЕМА1: Организационная работа(1ч)

Теория: Цели и задачи, содержание и форма занятий в кружке. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков. Беседа с родителями о целях и задачах, перспективный план.

Практика: Организация групп по возрастам, ознакомление с хореографией, с танцевальным залом.

Форма контроля: опрос

ТЕМА 2: Ритмика и элементы музыкальной грамоты (4ч)

Теория: Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато. Строение музыкального произведения.

Практика: Понятия: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза. Выполнение движении в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Выполнение движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Танцевальные разминки.

Танцевальные разминки: Разминка «Осень», «Сказочные герои», «Я рисую солнце», «Ку-ка-ре-ку», «Зимние забавы», «Ах, вы, сени», «Раз, два, три, четыре», «Раз, два, три, четыре», «Зарядка», «В осеннем парке», «Гномики», «Лесные звери», «Поле чудес», «Как у нашей бабушки», «Мы собираемся на бал», «Весеннее настроение», «Карусельные лошадки».

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 3: Танцевальная азбука (4ч)

Теория: Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, упражнения для выработка элементарной координации движений. Ориентировка в пространстве. Положения рук в танцах.

Практика: Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

1. Руки убраны за спину.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 4: Элементы классического танца (2ч)

Теория: Классический танец: это основа любых видов танцев. Специфика танцевального шага и бега. Выработка осанки, опоры. Позиции и положения ног и рук. Ознакомление учащихся с искусством хореографии.

Практика: Показ виде и презентации по теме «Классические танцы». Упражнения. Постановка корпуса. Позиции ног – 1,2,3,6. Постановка рук – 1,2,3 (на середине).

Форма контроля: беседа, опрос, выполнение практического задания.

ТЕМА 5: Элементы народного танца (6ч)

Теория: Изучение этой дисциплины предполагает знакомство с созданием хореографического образа на сцене. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, рисунки танцев. Представление о диапазоне национальных плясок. Использования различных танцев. Пляски, танцы, хороводы.

Практика: Марийский танец. Поклон. Разминка: (танцевальные шаги, подскоки, притопы, танцевальный бег, переменный бег). Школа марийского танца.Старинный марийский танец.

Русский танец. Позиции рук – 1,2,3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону;

тройной притоп. Легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием (в полуприседании).

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 6: Элементы историко-бытового танца (2ч)

Теория: Историко-бытовой танец это отдельная дисциплина, но она сильно связана с остальными видами танца. Он позволяет осуществить знакомство с манерами и стилями других времен, узнать чувство позы и координации движения. Особенности старинного танца 18 века – гавота, полонеза. Элементы детского бального танца «Вальс». Поклоны, позы, шаги.

Практика: Поклоны и реверанс 18 века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грас). Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков.

Простейшие композиции вальса. Показ видео и презентации по теме «Историко-бытовые танцы».

Форма контроля: беседа, опрос, выполнение практического задания.

ТЕМА 7: Элементы эстрадного танца и современной хореографии (3ч)

Теория: Эстрадный танец и современная хореография развивает гибкость, чувство ритма и несет хорошую физическую нагрузку. Четкие ритмичные движения сменяются пластикой, паузами и точками. А ломаный ритм музыки придает современному танцу оригинальность, красоту и неповторимый стиль.

Практика: Развитие различных техник и танцевальных стилей. Шаги с поднятием колена и рук; Глубокие выпады, «Волна» (в сторону и вперед); Резкие движения руками в разных направлениях; Опускание на колени. Движения на образ.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 8: Танцевальные движения(4ч)

Теория: Ориентировка в пространстве. Музыкально – пространственные упражнения: маршировка в темпе и Темп музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).

Практика: Позиции ног в танцах; Поклон; Сценический шаг, танцевальный шаг; переменный бег; Шаг на полу пальцах; Легкий бег; Подскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя; Удары стопой по 6-й и 3-й позициям;

Танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной); Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;

Ковырялочка; Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.

Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).

Боковой галоп;

Шаг польки;

Маршировки;

Упражнения на ориентировку в пространстве;

Танцевальные игры.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 9: Танцевальный репертуар. Танцевальные этюды и танцы.(3ч)

Теория: Учить детей выразительно исполнять заданные движения и на основе их ставить маленькие танцы.

Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии танца и

против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

Практика: Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 10: «Мы танцуем!»

Практика: Выступление с танцевальными постановками на творческих мероприятиях и открытых занятиях.

Форма контроля: Урок – концерт.

Планируемые результаты первого года обучения:

К окончанию учебной программы учащийся должен обладать следующими компетенциями:

Личностные результаты

- Владеть знаниями о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- Знать о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе.
- Владеть знаниями о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.
- правильно исполнять движения при сохранении осанки.
- уметь исполнить: веселую польку на подскоках, детские шоу-танцы.
- Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным упражнениям.
- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной Деятельности.

• познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

• коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться),

равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения;

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (2 класс)

ТЕМА 1: Вводный урок. Организационное занятие (1ч)

Теория: Инструктаж по ТБ для учащихся. Знакомство с основными видами хореографического искусства.

Практика: Урок-путешествие в мир танца. Просмотр презентации «Мир ритмики и танца».

Форма контроля: Устный опрос.

ТЕМА 2: Ритмика и элементы музыкальной грамоты (4ч)

Теория: Ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм.
Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Маршевая и танцевальная музыка,

Практика: Умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.
Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.
Особенности марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, краковяк, лендлер, полонез. Слушания и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 3: Танцевальная азбука(4ч)

Теория: Разминка для укрепления мышц спины. Позиции рук и ног. Положение рук в танцах.

Практика:
Партерный экзерсис на полу (I четверть),
Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4)
Положения анфас
Позиция ног 1, 2, 3, 5.
Позиция рук: (муз. размер 4такта 4/4)
a) подготовительное положение;
b) 1, 2, 3 - позиция рук.
Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 6 позиции (муз. размер 2такта 4/4)
Подготовка к началу движения (preparation)
a) движение рук;
b) движение руки в координации с движением ноги.
Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 6-ой позициям (муз. размер 2такта 4/4):
а) полуприседания (clemi-plie),
б) полное приседания (Grand plie).
Положение рук
Раскрывания рук, из положения на поясе, в характере народного танца.
Положение рук в сольном танце
Положение рук в парных и массовых танцах.
“Дирижирование”. Элементы марийского танца: “Крылья” для мальчиков, “крылья” для девочек.

Упражнения: “Тростинка”, “Кошечка”, “Страус”, “Слон”. “Морская звезда”, “Лисичка”, “Месяц”, “Флюгер” “Паучок”, “Павлин”, “Зайчик”. “Ходьба”, “Носочки”, “Паровозик”, “Кенгуру”, “Ножницы”, “Белочка”, “Паровозик”, “Замочек”, “Мельница”, “Самолет”, “Ласточка”, “Бабочка”, “Аист”, “Петушок”, “Ласточка”, “Цапля”.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 4: Элементы классического танца(2ч)

Теория: Беседа о балете Чайковского «Лебединое озеро», краткая история создания балета. Тема добра и зла «Щелкунчик», и «Спящая красавица». Прослушивание фрагментов в этих балетов.

Практика: Объяснение значения завязки и развития в постановке танца. Просмотр балета «Щелкунчик». Постановка корпуса. Позиции ног – 1,2,3,6. Позиции рук – 1,2,3 Де ми плие в 1,2,3,6 позиция. Музыкальный размер 3\4, темп – анданте.

Форма контроля: Беседа, опрос. Выполнение практического задания.

ТЕМА 5: Элементы народного танца(6ч)

Теория: Народно-характерные упражнения и подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для мальчиков) точной позиции положение и движение рук в танцах восточных мари. Источники народных тем, сюжетов, движений их связь с образом жизни народов. Сказки, былины и игры детей разных национальностей, общее в них и разное.

Практика: Показы рисунков национальных костюмов. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы русских, марийских, татарских, танцев. Позиции прибалтийских народов. Музыка народных танцев эстонской, литовской, латвийской а также некоторых европейских стран.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 6: Элементы историко-бытового танца(2ч)

Теория: Особенности танцев 19 века – полонеза, краковяка, вальса. Музыка, стиль, манеры, костюмы, прически.

Практика: Показ видеоролика с танцами. Поклоны и реверанс 19 века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грас), гавота, краковяка. Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков.

Форма контроля: Беседа, опрос. Выполнение практического задания.

ТЕМА 7: Элементы различных видов эстрадного танца(3ч)

Теория: Особенности Рок-н-ролла, хип-хопа и других современных танцев.

Практика: Просмотр видеороликов о современных танцах. Простейшие композиции и движений танцев: скольжение или мазок всей стопой, шаг на месте, наклоны, шаг-подскок, прыжок на двух ногах, позиции сидя.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 8: Танцевальные движения(4ч)

Теория: Ориентировка в пространстве. Музыкально – пространственные упражнения. Дробные движения, присядки.

Практика: 1. Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одного круга в два ряда; перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки; перестроение из большого круга в большую звезду; крест построение в парах: обход до-за-до. Повороты в прыжке - налево по точкам.

2. Русский хоровод (свободной композиции), русские пляски (свободной композиции), “смени пару”. Танцы в ритме польки.

3. Марийские плясовые композиции.

Дробные движения

a) Одинарный удар ребром каблука

b) Двойной удар ребром каблука

“Ключ” - простой и на подскоках

Подготовка к присядкам (плавное и резкое опускание вниз по I позиции)
Присядки
a) Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции
b) Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону
Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах
Припадание в сторону
Перескоки с ноги на ногу на всю стопу
Хлопки и хлопушки - одинарные, двойные и тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)
a) В ладони
b) По бедру
c) По голенищу сапога
Переменный ход; дробный ход (по 1/8), танцевальный шаг, "Лирическое каблучное", "Переменный бег", "Дробные переборы".
Поклон-1, "Подскоки", "Гармошечка", "Полоскание" (для девочек), "Лампочки"(для мальчиков).
Танцевальные игры: «Клоуны», «Котята»; «Танцуем сидя», «Трансформер», «Цепочка» «Стоп – кадр», «Ищем друг друга», «Энергичная парочка», «Крылья», «Лебединое озеро», «Весёлый поход», «Сон», «Танцуют все», «Хоровод знакомство», «Реверансы», «Разрешите пригласить». Игра «На лесной полянке», « Мы пойдем направо», «На поляне», «Ласточки, воробьи и петухи», «В гости к кошке», «Магазин игрушек», «Стирка», «Ехал Грека», «Аты – баты», «Колобок», «Зверобика» (дети изображают сами, что слышат), Игра «Музыкальные змейки», «Игры на развитие внимания, координации движения», «Танцуем сидя», «Всё дело в шляпе», «Соло с гитарой», «Танцевальный ринг», «Матросы», «Прогулка», «Пловцы – ныряльщики», «Море волнуется», «Знакомство». «Глазки, губки, щёчки» (или «мимическая гимнастика»), «Сосульки», «Шляпная эстафета», «Холодно – жарко», «Перепляс», «Минута славы», «Художники», «Карусель», «Костёр», «Плетень», «Карнавал», «ПаДиШах», «Зеваки», «Слушай команду», «Расставь посты», «Запрещенное движение», «Замри», «Слушай хлопки». (Приложение №1)
Форма контроля: Выполнение практического задания.

ТЕМА 9: Танцевальный репертуар. Танцевальные этюды и танцы.(4ч)
Теория: Танцы в разном стиле.
Практика: Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме;
а) «Танец с остановками» (Уроки танцев стр.86);
б) Танец «Делай как я» (уроки танцев стр.90);
в) Танец «Осенние листья» (уроки танцев стр.95);
г) Танец «Шипение! Рев! Гул! Бах!» (уроки танцев стр.98);
д) Танец «Лонг сет» с партнерами (уроки танцев стр.103);
е) Танец «Фея и Эльф в магазине игрушек» (уроки танцев стр.106);
ж) Танец «Морозная зима» (уроки танцев стр.110);
з) Танец «Контрасты» (уроки танцев стр.110);
и) Народный хороводный танец (уроки танцев стр.118);
к) Танец «Мыльные пузыри» (уроки танцев стр.122);
л) Танец «Танец в пространстве» (уроки танцев стр.125);
м) Танец «Весенний танец» (уроки танцев стр.129);
н) Танец «Чувства» (уроки танцев стр.134);
о) Танец «Голосовые звуки» (уроки танцев стр.138);
Форма контроля: Выполнение практического задания.

Тема10: «Мы танцуем!»

Практика: Выступление с танцевальными постановками на творческих мероприятиях и открытых занятиях.
Форма контроля: Урок – концерт.

Планируемые результаты второго года обучения:

К окончанию учебной программы учащийся должен обладать следующими компетенциями:

- владеть понятиями о разных видах танцев, и их особенностях;
- знать базовые шаги в хореографии и уверенно применять их на практике;
- правильно выполнять ритмические упражнения и танцевальные движения;
- уметь соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;
- развитие ценностного отношения к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
- заинтересованность в развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового и народного танца;
- заинтересованность в познавательных возможностях в области истории, географии, литературы, фольклора.

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

• Регулятивные

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

• познавательные

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

• коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (3 класс)

Тема 1: Организационное занятие(1ч)

Теория: Введение в мир танца. Основа хореографии.

Практика: Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.

Форма контроля: беседа, опрос.

Тема 2: Ритмика и элементы музыкальной грамоты(4ч)

Теория: Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения, на новом музыкальном материале. Понятие о такте и затакте. Затактовые построения. Пунктирный ритм.

Практика: . Освоения делать шаги под музыку, нахождения ритма танцевальной музыки. Разминки под разные детские песни; Разминки из книги «Уроки танцев» (стр.141-185); Разминка. “У царя обезьян”; «Змейка», Танцевальные разминки: Разминка «Сказочные герои», «Я рисую солнце», «Ку-ка-ре-ку», «Зимние забавы», «Ах, вы, сени», «Раз, два, три, четыре», «Раз, два, три, четыре», «Зарядка», «В осеннем парке», «Гномики», «Лесные звери», «Поле чудес», «Как у нашей бабушки», «Мы собираемся на бал», «Весеннее настроение», «Карусельные лошадки». (Приложение №2)

Форма контроля: Выполнение практического задания.

Тема 3: Танцевальная азбука (4ч)

Теория: Упражнения на развитие и укрепление мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Практика: Упражнения: Упражнения: “Тростинка”, “Кошечка”, “Страус”, “Слон”, “Морская звезда”, “Лисичка”, “Месяц”, “Флюгер”, “Ходьба”, “Носочки”, “Кенгуру”, “Ножницы”, “Белочка”, “Паровозик”, “Замочек”, “Мельница”, “Самолет”, “Ласточка”, “Бабочка”, “Аист”, “Петушок”, “Ласточка”, “Цапля”.

Партерный экзерсис

Приседание резкое и плавное по 1, 2, поз.

Скольжение стопой по полу (battements tendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям,

Маленькие броски (Battements tendus jets) по всем направлениям 1, 3 позиции. (муз. размер 2/4, 6/8)

a) С полуприседанием на опорной ноге.

b) С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.

Подготовка к “ чечетке” (flik - Пас), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз, разм. 2/4, 4/4),

Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей наги по опорной (2/4, 4/4)

a) в открытом положении на всей стопе

b) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

Тема 4: Элементы классического танца(2ч)

Теория: Содержание и композиционное построение балета, значение и содержание балета, мастера балета, их творческие портреты.

Практика: Повторяется весь материал пройденный на 2-ом году обучения. Проходится следующий материал.

Форма контроля: беседа, опрос. Просмотр видеороликов из разных балетов.

Тема 5: Элементы народного танца (6ч)
Теория: Основные технические навыки. Движения марийского танца, настроение, характер. Хороводы и кадрили русского танца.
Практика: Повторяются пройденные движения. Изучение новых движений. Русский танец. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения, навыки в обращении с платочком ходы.
Элементы марийского танца.
Позиции рук, исходная, положения рук. Движение 1 – гармошка, 2 – легкая походка, 3 – дробь с каблука, 4 – притоп, 5 - легкий бег, 6 – переменный ход на каблук, 7 – дробь, 8 – скользящий шаг назад, 9 – переменный шаг.
Форма контроля: Выполнение практического задания.

Тема 6: Историко – бытовой танец (3ч)
Теория: Танцы XVIII-XIV веков. Стиль, манеры. Движение, костюмы.
Практика: Элементы танца: Кадриль, полька, мазурка. Просмотр видеороликов историко-бытовых и бальных танцев.
Форма контроля: Беседа, опрос. Выполнение практического задания.

Тема 7: Элементы эстрадного танца (3ч)
Теория: Особенности Джаз-Модерна, хип-хопа, техно. Современная хореография.
Практика:
Форма контроля: Беседа, опрос. Выполнение практического задания.

Тема 8: Танцевальные движения (4ч)
Теория: Изучение элементов танцевальных движений.
Практика: поочерёдная раскрывания и закрывания рук
бытовой шаг с притопом, шаркающий шаг, переменный шаг (вперёд, назад)
моталочка
a) с задеванием пола каблуком
b) с акцентом на всю стопу
c) с задеванием пола полу пальцев
Быстрый русский бег с продвижением в перёд и назад
“ключ” - с двойной дробью
двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперёд.
дробь в “три ножки”.
Присядки: (для мальчиков).
Мячик; присядка с продвижением в сторону и выбрасывание ноги на каблук и на воздух.
Хлопки и хлопушки (для мальчиков).
удары голенище сапога спереди и заде с продвижением вряд, назад и в сторону.
фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу.
по голенищу сапога спереди крест-накрест.
Движения в народных танцах.
Форма контроля: Выполнение практического задания.

Тема 9: Танцевальные этюды и танцы (3ч)
Теория: Вальс (разучить вальсовую дорожку вперёд, назад, балансе, па вальса с вращением по одному); Полька; Свободные композиции народной пляски;
Практика: Танцевальные этюды и миниатюры. Танец «Змейка» (стр.142); «Ловкие ножки и ручки» (стр.146); «Фейерверк» (стр.151); «Кукольники» (стр.155); «Зима» (стр.158); «Милиционеры и воры» (стр.166); «Клоуны» (стр.170); «Котята» (стр.174); «Парная полька с хлопками» (стр.178); «Дружба» (стр.183);
Форма контроля: Выполнение практического задания

Тема10: «Мы танцуем!»
Практика: Выступление с танцевальными постановками на творческих мероприятиях и открытых занятиях.

Форма контроля: Урок – концерт.

Планируемые результаты третьего года обучения:

К окончанию учебной программы учащийся должен обладать следующими компетенциями:

Личностные результаты

- Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей,
- Способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- умения видеть свои достоинства и недостатки,
- уважать себя и верить в успех,
- проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность,
- уметь раскрепощаться сценически;
- уметь управлять своими эмоциями;

Метапредметные результаты

• регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

• познавательные результаты

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

• коммуникативные

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы;

Предметные результаты

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений
- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;

ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (4 класс)

Тема 1: Организационное занятие (1ч)

Теория: Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.

Практика: Знакомство с основными видами хореографического искусства. Просмотр видеороликов известных хореографических коллективов. Построение и перестроение в линии.

Форма контроля: Беседа, опрос.

Тема 2: Ритмика и элементы музыкальной грамоты (4ч)

Теория: Повторение пройденного на новом музыкальном материале. Знакомство с триолями, с различными видами синкоп. Переменный счёт, танцевальные жанры.

Практика: Разминки: "У царя обезьян"; «Змейка», Танцевальные разминки: Разминка «Сказочные герои», «Я рисую солнце», «Ку-ка-ре-ку», «Зимние забавы», «Ах, вы, сени», «Раз, два, три, четыре», «Раз, два, три, четыре», «Зарядка», «В осеннем парке», «Гномики», «Лесные звери», «Поле чудес», «Как у нашей бабушки», «Мы собираемся на бал», «Весеннее настроение», «Карусельные лошадки». (Приложение №2)

Форма контроля: Выполнение практического задания.

Тема 3: Танцевальная азбука (4ч)

Теория: Упражнения на развитие и укрепление мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Практика: Упражнения: "Тростинка", "Кошечка", "Страус", "Слон". "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Флюгер" "Паучок", "Павлин", "Зайчик". "Ходьба", "Носочки", "Паровозик", "Кенгуру", "Ножницы", "Белочка", "Паровозик", "Замочек", "Мельница", "Самолет", "Ласточка", "Бабочка", "Аист", "Петушок", "Ласточка", "Цапля".

Партерный экзерсиз

Demi-plie, Grand-plie по 1, 2, позиции (усложняется ритмически, введение параллельных позиций).

Battements tendus

а) С работой пятки опорной ноги;

б) Перевод стопы с носка на каблук.

Battements tendus jetes на demi-plie.

4.Battements fondus (музыкальный размер 2 2/2).

Подготовка "верёвочке".

а) С поворотом из открытого в закрытое положение и обратно.

Bottemens developpe на 90° с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперёд, в сторону и назад (плавные с резкие).

Выстукивание в русском характере.

Grand battements.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

Тема 4: Элементы классического танца(2ч)

Теория: Содержание и композиционное построение балета, значение и содержание балета, мастера балета, их творческие портреты.

Практика: Просмотр видеороликов из разных балетов.

Форма контроля: беседа, опрос.

Тема 5: Элементы народного танца (5ч)

Теория: Особенности Русского, Белорусского, Украинского, Молдавского танца и других народных танцев.

Практика: Просмотр видеоролика с исполнением народных танцев. Показ основных движений. Постановка танца.

Форма контроля: Выполнение практического задания.

Тема 6: Историко – бытовой танец(2ч)

Теория: Особенности танца XVIII-XIV веков. Стиль, манеры. Движение, костюмы

Практика: Элементы танцев: Гавот, вальс, экосез, чардаш.

Форма контроля: Выполнение практического задания.
Тема 7: Элементы различных видов эстрадного танца(4ч)
Теория: Особенности Рок-н-ролла, хип-хопа, аэробики и современного танца. Танцевальные движение на развитие пластичности. Аэробика. Рассказ о направлениях спорта связанных с хореографией.
Практика: Шаги с поднятием колена и рук; Глубокие выпады «Волна» (в сторону и вперед); Разные движения руками в разных направлениях. Опускание на колени. Движения на образ. Танцевальная аэробика. Просмотр видеороликов по теме.
Форма контроля: беседа, опрос. Выполнение практического задания.
Тема 8: Танцевальные движения(3ч)
Теория: Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Проверить знания учащихся о правой, левой руке, стороне. Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками.
Практика: Хлопушки:
а) Хлопушка из ударов только в ладоши;
б) Сочетание ударов в ладони с ударами по ногам, корпусу и полу;
в) выстукивания, притопы, их виды.
г) Самостоятельное нахождение танцевальных точек в зале. Работа над координацией тела.
Форма контроля: Выполнение практического задания.
Тема 9: Танцевальный репертуар(4ч)
Теория: Русский пляс, перепляс - свободной композиции, фигурный вальс Полянка, народные танцы разных стран; Марийские народные танцы.
Практика: Танец «Ловкие ножки» (стр.205); «Комбинации движений рук и ног» (стр.209); «Змейка» (стр.213); «Фейерверк» (стр.217); «Сон кукольника» (стр.221); «Зимние слова» (стр.225); «Джек и Джилл» (стр.237); «Цирк» (стр.242); «Быстро вперед, быстро назад, медленный повтор движений» (стр.250); «Чувства» (стр.254);
Танцевальные игры: «Тусовка», «Минута славы», «Показ мод», «Художники», «Карусель», «Костёр», «Дискотека», «Самопрезентация», «Плетень», «Карнавал», "ПадИшах", "Поперутки" (вроде как болгарская игра), «Разрешите пригласить», «Всё дело в шляпе», «Соло с гитарой», «Танцевальный ринг», «Матросы», «Прогулка», «Штиль – шторм», «Пловцы – ныряльщики», «Море волнуется», «Знакомство»,
Форма контроля: Выполнение практического задания.
Тема10: «Мы танцуем!»
Практика: Выступление с танцевальными постановками на творческих мероприятиях.
Форма контроля: Урок – концерт.

Планируемые результаты четвертого года обучения:

К окончанию учебной программы учащийся должен обладать следующими компетенциями:

1) Владеть знаниями об искусстве хореографии, её специфики и особенностях.
2) Знать базовые шаги в хореографии и уверенно применять их на практике;
3) правильно исполнять движения при сохранении осанки.
4) Умением выражать в танцевальных движениях внутренний мир человека, выразительность, легкость, силу и грацию.
5) Развить внимания, сосредоточенности, воображения, памяти.
6) Умение отражать в танцевальных образах народный быт, труд, окружающую природу, чувства любви и дружбы.
7) Повысить мастерство в постановке и в исполнении танца.
8) Повысить художественно-эстетическую культуру.

Сформированы личностные качества:

- чувство ответственности, товарищества, взаимопонимания и уважения.

– взаимная требовательность,
– заинтересованность в совместной деятельности;
– уважительно относиться к национальным традициям, фольклору, танцам, костюмам.

Личностные результаты

- Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений;
- способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.
- Развить чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности;
- развить эстетический вкус и высоких нравственных качеств.
- уметь реализовать творческий потенциал в процессе выполнения ритмических движений под музыку;
- умение применять позитивной самооценки своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

• познавательные

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

• коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
  умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально - творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

1.4. Планируемые результаты к концу четырех лет обучения.

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; отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

• иметь понятия о трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
• выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
• иметь навыки актёрской выразительности;
• распознать характер танцевальной музыки;
• иметь понятие о детальных оттенках музыки;
• 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.

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: координация, название упражнений;
• знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадание, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
• элементы марийского народного танца в простой комбинации;
• 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 хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

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

• В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, детские шоу-танцы.
• В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
• В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса, несложные диско-танцы.
• В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: историко-бытовой танец — падеграс, фигурный вальс, русские танцы, марийские танцы, современные детские танцы. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.
• уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

1 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Организационное занятие	1	1		Беседа, опрос
2.	Ритмика и элементы музыкальной	4	1	3	Выполнение практических

	грамоты.				заданий
3.	Танцевальная азбука	3	1	2	Выполнение практических заданий
4.	Элементы классического танца	2	2		Устный опрос Игровые задания
5.	Элементы народного танца	4	1	3	Выполнение практических заданий Открытое занятие
6.	Элементы историко-бытового танца	2	1	1	Выполнение практических заданий Игровые задания
7.	Элементы эстрадного танца	3	1	2	Выполнение практических заданий Игровые задания
8.	Танцевальные движения	4	1	3	Выполнение практических заданий Игровые задания
9.	Танцевальный репертуар. Этюды и танцы	4	1	3	Выполнение практических заданий Игровые задания
10.	Урок концерт «Мы танцуем!»	1		1	Урок-концерт

2 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Организационное занятие	1	1		Беседа, опрос
2.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	4	1	3	Выполнение практических заданий Игровые задания
3.	Танцевальная азбука	3	1	2	Выполнение

					практических заданий
4.	Элементы классического танца	2	1	1	Устный опрос Выполнение практических заданий Игровые задания
5.	Элементы народного танца	5	1	4	Выполнение практических заданий Открытое занятие
6.	Элементы историко-бытового танца	2	1	1	Выполнение практических заданий Игровые задания
7.	Элементы эстрадного танца	3	1	2	Выполнение практических заданий Игровые задания Открытое занятие
8.	Танцевальные движения	5	1	4	Выполнение практических заданий Игровые задания
9.	Танцевальный репертуар. Этюды и танцы	4	1	3	Выполнение практических заданий Игровые задания
10.	Урок концерт «Мы танцуем!»	1		1	Урок-концерт

3 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Организационное занятие	1		1	Беседа, опрос Игровые задания
2.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	4	1	3	Выполнение практических заданий

					Игровые задания
3.	Танцевальная азбука	3	1	2	Выполнение практических заданий
4.	Элементы классического танца	2	1	1	Устный опрос Выполнение практических заданий Игровые задания
5.	Элементы народного танца	5	1	4	Выполнение практических заданий Открытое занятие
6.	Элементы историко-бытового танца	3	1	2	Выполнение практических заданий Игровые задания
7.	Элементы эстрадного танца	3	1	2	Выполнение практических заданий Игровые задания
8.	Танцевальные движения	4	1	3	Выполнение практических заданий Игровые задания Открытое занятие
9.	Танцевальный репертуар. Этюды и танцы	4	1	3	Выполнение практических заданий Игровые задания
10.	Урок концерт «Мы танцуем!»	1		1	Урок-концерт

4 класс

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Организационное занятие	1		1	Беседа, опрос Игровые задания

2.	Ритмика и элементы музыкальной грамоты.	4	1	3	Выполнение практических заданий Игровые задания
3.	Танцевальная азбука	3	1	2	Выполнение практических заданий
4.	Элементы классического танца	2	1	1	Устный опрос Выполнение практических заданий Игровые задания
5.	Элементы народного танца	5	1	4	Выполнение практических заданий Открытое занятие
6.	Элементы историко-бытового танца	3	1	2	Выполнение практических заданий Игровые задания Открытое занятие
7.	Элементы эстрадного танца	3	1	2	Выполнение практических заданий Игровые задания Открытое занятие
8.	Танцевальные движения	4	1	3	Выполнение практических заданий Игровые задания
9.	Танцевальный репертуар. Этюды и танцы	4	1	3	Выполнение практических заданий Игровые задания
10.	Урок концерт «Мы танцуем!»	1		1	Урок-концерт

2.2. Календарный учебный график.

№	Дата начала	Дата окончания	Режим занятия	Количество недель\дней\	Год обучения

	реализации	реализации		часов	
	09.09.2024г	15.05. 2028г	1 раз в неделю	30ч	1 год

1 класс (первый год обучения)

№ п/п	Дата проведения месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь 20, 27	11.40-12.15	Беседа, опрос, Традиционные занятия	2	Организационное занятие. Введение в мир танца и ритмики. Основные позиции ног. Этюды и танцы Ориентировка в пространстве; Танцевальная азбука	Кабинет музыки и ритмики	Опрос, беседа, Выполнение практических заданий
2.	Октябрь 4, 11, 18, 25	11.40-12.15	Традиционные занятия	4	История русского танца; элементы марийских танцевальных движений; этюды и танцы Ориентировка в пространстве; Танцевальная азбука	Кабинет музыки и ритмики Фойе школы	Выполнение практических заданий Выступление на школьном мероприятии
3.	Ноябрь 8, 15, 22, 29	11.40-12.15	Традиционные занятия Открытое занятие	4	Элементы танцевальных движении; элементы марийских и русских танцевальных движений; этюды и танцы; Ориентировка в пространстве	Кабинет музыки и ритмики	Выполнение практических заданий Урок-концерт

					; Танцевальная азбука		
4.	Декабрь 6, 13, 20, 27	11.40-12.15	Традиционные занятия Занятия-игры	4	Танцевальные этюды и танцы; Элементы танцевальных движении; Ориентировка в пространстве; Танцевальная азбука	Кабинет музыки и ритмики, Фойе школы, СДК	Выполнение практических заданий Выступление на школьном концерте
5.	Январь 17, 24, 31	11.40-12.15	Занятия-игры Традиционные занятия	4	Танцевальные этюды и танцы; Знакомство с элементами классического танца. Танцевальная азбука; Марийские танцы разных районов.	Кабинет музыки и ритмики, Фойе школы	Опрос, беседа, Выполнение практических заданий; Выступление на школьных мероприятиях
6.	Февраль 7, 21, 28	11.40-12.15	Традиционные занятия Занятия-игры	3	Танцевальные этюды и танцы; Ориентировка в пространстве; Танцевальная азбука; Элементы танцевальных движении;	Кабинет музыки и ритмики, Фойе школы	Выполнение практических заданий; Выступление на школьных мероприятиях
7.	Март 6, 13, 20	11.40-12.15	Традиционные занятия Занятия-игры	3	Элементы татарского народного танца; Элементы эстрадных детских танцев; Танцевальная азбука;	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий; Открытое занятие; Выступление на школьных мероприятиях

					Элементы танцевальных движении; Этюды и танцы		
8.	Апрель 10, 17, 24	11.40-12.15	Традиционные занятия	3	«Мы собираемся на бал» Ознакомление со старинными танцами 18 века; Танцевальная азбука; Этюды и танцы; Ориентировка в пространстве; Марийские танцевальные движения	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий;
9.	Май 8, 15,	11.40-12.15	Традиционные занятия Урок-концерт	2	Освоение нового народного танца “Полька”, “Путешествие в сказку”; “Мы танцуем”	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий Урок-концерт
	Итого			29			

2 класс (второй год обучения)

№ п/п	**Дата проведения месяц, число**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1.	Сентябрь 20, 27	13.30-14.15	Беседа, опрос, Традиционные занятия	2	• Организационное занятие. • Введение в мир танца и	Кабинет музыки	Опрос, беседа, Выполнение практических заданий

					ритмики. • Основные позиции ног. • Ориентировка в пространстве; • Танцевальная азбука •Танцевальная ритмика “Осенняя прогулка”		
2.	Октябрь 4, 11, 18, 25	13.30-14.15	Традиционные занятия Занятия-игры	4	• Путешествие в мир танца; • Элементы танцевальных движений (Сценический шаг, танцевальный шаг; переменный бег); • Танцевальная азбука; • Элементы музыкальной грамоты; • Танцевальная ритмика «В осеннем парке»	Кабинет музыки Фойе школы	Выполнение практических заданий Выступление на школьном мероприятии
3.	Ноябрь 8, 15, 22, 29	13.30-14.15	Традиционные занятия Открытое занятие	4	элементы марийских народных танцевальных движений; этюды и танцы; Ориентировка в пространстве; Танцевальна	Кабинет музыки Фойе школы	Выполнение практических заданий Урок-концерт

					я азбука Постановка старинного марийского народного танца луговых марийцев. Танцевальная ритмика «Сказочные герои», «Раз, два, три»		
4.	Декабрь 6, 13, 20, 27	13.30-14.15	Традиционные занятия Занятия-игры	4	Элементы марийских и русских народных танцев, хороводы; танцевальные движения (ковырялочка); Ориентировка в пространстве (круг, линия, змейка); Танцевальная азбука: Танцевальная ритмика «Я рисую солнце», «Как у нашей бабушки».	Кабинет музыки, Фойе школы, СДК	Выполнение практических заданий Выступление на школьном концерте
5.	Январь 17, 24, 31	13.30-14.15	Занятия-игры Традиционные занятия	3	Учимся танцевать классический танец. Ознакомление с искусством хореографии, балета; Танцевальная азбука; Танцевальные этюды и танцы;	Кабинет музыки, Фойе школы	Опрос, беседа, Выполнение практических заданий;

					Танцевальная ритмика «Мы собираемся на бал», «Лебединое озеро»		
6.	Февраль 7, 14,21, 28	13.30-14.15	Традиционные занятия Занятия-игры Открытое занятие	4	Освоение нового народного танца “Полька”; Танцевальная азбука; Танцевальные движения (Ориентировка в пространстве: маршировка, галоп, перестроения) Танцевальная ритмика “Путешествие в сказку”, “ “Мы танцуем” Марийские танцевальные движения	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий; Открытое занятие; Выступление на школьных мероприятиях
7.	Март 6, 13, 20	13.30-14.15	Традиционные занятия Занятия-игры	3	Элементы историко – бытового танца. Ознакомление со старинными танцами 18 века (Менуэт, полонез, вальс); Танцевальная азбука; Элементы танцевальных движении	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий; Выступление на школьных мероприятиях

					(Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг); Этюды и танцы; Танцевальная ритмика «Мы собираемся на бал»,«Разрешите пригласить», «Реверанс»		
8.	Апрель 10, 17, 24	13.30-14.15	Традиционные занятия	3	Ознакомление с танцами народов мира; Элементы марийских народных танцев; Танцевальная азбука; Танцевальная ритмика “Концертный экспромт”, “Карнавал”, “Падишах”, “Вокруг света”	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий;
9.	Май 8, 13,15	13.30-14.15	Традиционные занятия Урок-концерт	3	Элементы эстрадных детских танцев. Современные движения; Танцевальная азбука; Танцевальная ритмика	Кабинет музыки, Фойе школы СДК	Выполнение практических заданий Урок-концерт

					“Дискотека”, “Минута славы”, “Танцевальный ринг”		
	итого			**30**			

3 класс (третий год обучения)

№ п/п	**Дата проведения месяц, число**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1.	Сентябрь 18,25	13.30-14.15	Беседа, опрос, Традиционные занятия Занятия-игры	2	•Организационное занятие. • Введение в мир танца и ритмики. Основа хореографии (Основные позиции ног и рук в танцах); • Танцевальная азбука (Сценический шаг, танцевальный шаг; переменный бег); •Танцевальная ритмика “В осеннем парке”, “Осенние листочки”	Кабинет музыки	Опрос, беседа, Выполнение практических заданий
2.	Октябрь 2, 9, 16, 23	13.30-14.15	Традиционные занятия Занятия-игры	4	•Путешествие в мир танца народов мира; • Элементы танцевальных движений (Сценический шаг, танцевальный шаг; переменный	Кабинет музыки Фойе школы	Выполнение практических заданий Выступление на школьном мероприятии

					бег); • Элементы детского эстрадного танца; •Танцевальная азбука; • Элементы музыкальной грамоты; •Танцевальная ритмика «Карнавал», «Карусель», «Перепляс», «Вокруг света»		
3.	Ноябрь 13, 20, 27	13.30-14.15	Традиционные занятия Открытое занятие	3	Марийские народные танцы и этюды; Ориентировка в пространстве; Танцевальная азбука; Танцевальные движения: “Гармошечка”, “Дирижирование” для мальчиков, “Полоскание” для девочек; Постановка старинного марийского народного танца «Марийская девица» (для девочек); Танцевальная ритмика «Как у нашей бабушки», «Раз, два, три, четыре»	Кабинет музыки Фойе школы	Выполнение практических заданий Урок-концерт
4.	Декабрь 4, 11, 18, 25	13.30-14.15	Традиционные занятия	4	Элементы русских народных	Кабинет музыки, Фойе	Выполнение практических заданий

			Занятия-игры		танцев, хороводы; танцевальные движения: “Ковырялочка”, “Притопы”; Танцевальная азбука; Ориентировка в пространстве (Маршировки. Пространственные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах Танцевальная ритмика «Я рисую солнце», «Как у нашей бабушки»	школы, СДК	Выступление на школьном концерте
5.	Январь 15, 22, 29	13.30-14.15	Занятия-игры Традиционные занятия	3	Учимся танцевать классический танец. Продолжение знакомства с искусством хореографии, балета; Танцевальная азбука (Постановка корпуса. Позиции рук и ног); Танцевальные этюды и танцы; Танцевальная ритмика «Мы собираемся на бал», «Лебединое озеро»	Кабинет музыки, Фойе школы	Опрос, беседа, Выполнение практических заданий;
6.	Февраль	13.30-14.15	Традицион	4	Элементы	Кабинет	Выполнение

	5, 12, 19, 26		ные занятия Занятия-игры		историко – бытового танца. Поклоны и реверанс 18 века (показ учителя). Простейшая композиция гавота (па де грас) полонеза. Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков. Спектакль-балет “Золушка”, “Спящая красавица” (или другое по усмотрению). Элементы танцевальных движений (Маршировка - шаг полонеза. Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг, «шторки», круг); Танцевальная ритмика «Мы собираемся на бал»,«Разрешите пригласить», «Реверанс»Танцевальная азбука; Элементы татарского	музыки,	практических заданий; Выступление на школьных мероприятиях

					народного танца; Марийские танцевальные движения		
7.	Март 4, 11, 18, 25	13.30-14.15	Традиционные занятия Занятия-игры	4	Марийские народные танцы разных районов. Танцевальные движения: поклон-1, “Подскоки”, “Полоскание” (для девочек), “Лампочки”(для мальчиков); “Крылья” для мальчиков, “крылья” для девочек; “Движение руки для девочек и для мальчиков”, “Дирижирование”. Танцевальная ритмика “Путешествие в сказку”, “ “Мы танцуем”	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий; Выступление на школьных мероприятиях
8.	Апрель 8, 15, 22, 29	13.30-14.15	Традиционные занятия	4	Элементы одиночного танца; Элементы коллективного танца; Танцевальная ритмика: “Танцуем вместе”, “Перепляс”, “Минута славы”	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий;
9.	Май 6, 13	13.30-14.15	Традиционные занятия Урок-концерт	3	Элементы эстрадных детских танцев. Современные	Кабинет музыки, Фойе школы СДК	Выполнение практических заданий Урок-концерт

					движения; Танцевальная азбука; Танцевальная ритмика “Дискотека”, “Минута славы”, “Танцевальный ринг” Марийские танцевальные движения		
	итого			**30**			

4 класс (четвертый год обучения)

№ п/п	**Дата проведения** **месяц, число**	**Время проведения занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1.	Сентябрь 22, 29	12.35-13.20	Беседа, опрос, Традиционные занятия Занятия-игры	2	• Организационное занятие. • Введение в мир танца и ритмики. Основа хореографии; • Танцевальная азбука (Ориентировка в пространстве); Танцевальные движения (Сценический шаг, танцевальный шаг; переменный бег); •Танцевальная ритмика “В осеннем парке”, “Осенние	Кабинет музыки	Опрос, беседа, Выполнение практических заданий

					листочки” Элементы марийского танца.		
2.	Октябрь 6, 13, 20, 27	12.35-13.20	Традиционные занятия Занятия-игры Открытое занятие	4	Марийские народные танцы. Постановка марийского танца “Унчо вел куштымаш”: Танцевальная азбука (ориентировка в пространстве); Танцевальные движения: танцевальный шаг, притопы, “Полоскание” (для девочек), “Лампочки”(для мальчиков); “Крылья” для мальчиков, “крылья” для девочек; “Движение руки для девочек и для мальчиков”, “Дирижирование”. Танцевальная ритмика «Как у нашей бабушки», «Раз, два, три, четыре», «Танец с остановками»	Кабинет музыки Фойе школы	Выполнение практических заданий Выступление на школьном мероприятии открытое занятие
3.	Ноябрь 10, 17, 24	12.35-13.20	Традиционные занятия	3	Марийские народные танцы разных районов; Повторение всех	Кабинет музыки Фойе школы	Выполнение практических заданий

					движений и элементов танца; Танцевальные движения; Танцевальная ритмика “Путешествие в сказку”		
4.	Декабрь 1, 8, 15, 22, 29	12.35-13.20	Традиционные занятия Занятия-игры	5	Элементы русских народных танцев, хоровод, кадриль; танцевальные движения: моталочка a) с задеванием пола каблуком b) с акцентом на всю стопу c) с задеванием пола полу пальцев Маршировки. Пространственные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Танцевальная азбука; Ориентировка в пространстве Танцевальная ритмика «Я рисую солнце», «Как у нашей бабушки»; Марийские	Кабинет музыки, Фойе школы, СДК	Выполнение практических заданий Выступление на школьном концерте

					народные танцы		
5.	Январь 12, 19, 26	12.35-13.20	Традиционные занятия Занятия-игры	3	Учимся танцевать классический танец. Продолжение знакомства с искусством хореографии, балета; Танцевальная азбука (Постановка корпуса. Позиции рук и ног); Танцевальные этюды и танцы; Танцевальная ритмика «Мы собираемся на бал», «Лебединое озеро»;	Кабинет музыки,	Опрос, беседа, Выполнение практических заданий;
6.	Февраль 2, 9, 16	12.35-13.20	Традиционные занятия Занятия-игры	3	«Мы собираемся на бал» Ознакомление со старинными танцами 18 века. Менуэт; Танцевальная азбука (Ориентировка в пространстве: маршировка, галоп, перестроения) Элементы танцевальных движений (Перестроения – круг, диагонали, колонна, через одного на полукруг,	Кабинет музыки,	Выполнение практических заданий; Выступление на школьных мероприятиях

					«шторки», круг. «Вальс цветов» Танцевальная ритмика «Мы собираемся на бал»,«Разрешите пригласить», «Реверанс» Элементы народного танца; Марийские танцевальные движения		
7.	Март 1, 15, 22,	12.35-13.20	Традиционные занятия Занятия-игры Открытое занятие	4	Путешествие в мир танца народов мира; • Элементы танцевальных движений (Сценический шаг, танцевальный шаг; переменный бег); • Элементы детского эстрадного танца «Ах, шальное детство!» •Танцевальная азбука; • Элементы музыкальной грамоты; •Танцевальная ритмика «Карнавал», «Дискотека», «Перепляс», «Вокруг света»	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий; Выступление на школьных мероприятиях
8.	Апрель 5, 12, 19, 26	12.35-13.20	Традиционные занятия	4	Элементы одиночного танца; Элементы коллективног	Кабинет музыки, Фойе школы	Выполнение практических заданий;

					о танца; Танцевальная ритмика: “Танцуем вместе”, “Перепляс”, “Минута славы” Танцы народов мира; Марийские танцы		
9.	Май 7, 14	12.35-13.20	Традиционные занятия Урок-концерт	2	Повторение и закрепление; Элементы эстрадных детских танцев. Современные движения; Танцевальная азбука; Танцевальная ритмика “Дискотека”, “Минута славы”, “Танцевальный ринг” Марийские танцевальные движения	Кабинет музыки, Фойе школы СДК	Выполнение практических заданий Урок-концерт
	итого			**30**			

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы

В работе с коллективом используются ТСО (технические средства обучения).
(музыкальный центр, магнитофон, экран, ноутбук, проектор, видеокамеру):

- для отработки элементов танца;
- в ритмической тренировке;
- при знакомстве с музыкальным репертуаром;
- для самооценки (дети просматривают собственное исполнение, делают выводы, анализируют);
- на праздничных выступлениях, концертах, фестивалях.

Основное оборудование:

- наличие специального зала
- качественное освещение в дневное и вечернее время
- музыкальная аппаратура

Основное оснащение:

- аудиозаписи, диски DVD, CD
- наглядные демонстрационные пособия
- специальная форма и обувь для занятий
- костюмы для концертных номеров (решается вопрос совместно с родителями)
- мячи
- коврики
- скакалки
- обручи

Кадровое обеспечение:

ФИО педагога (ов) реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Григорьева Алевтина Ивановна	Учитель музыки МОУ «Шоруньжинская СОШ»	Среднее, педагог дополнительного образования

Информационно-методическое обеспечение:

Аудио -, видео-, фото- источники;
электронные образовательные ресурсы,
методические и дидактические материалы к темам, разделам программы.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы.

Форма реализации программы внеурочной деятельности «Ритмика и танец» – демонстрационная. Поэтому отчеты хореографического кружка планируются в виде открытых занятий или как концертные выступления, а также участия в различных конкурсах и мероприятиях.

Промежуточная аттестация проводится в форме урок-концерт, открытое занятие.

Занятия проводятся в условиях общеобразовательной школы в свободное от уроков время.

Структура занятия: 45 мин.

Для 1 класса – 35 минут.

Поклон - приветствие

1 часть (5-10 мин.) - разминка, комплекс ритмической гимнастики, упражнения темпоритма.

2 часть (20-25 мин.) – элементы классического, народного танца, бального танца, ориентировку в пространстве.
3 часть (10 мин.) – этюды на развитие двигательной активности, танцевальные движения, музыкально-танцевальные игры
Поклон – прощание

2.5. Оценочные материалы *(диагностики)*

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, урок-концерт, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

2.6. Методические материалы

Методическое обеспечение программы.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в школьном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- игровой принцип (занятие стоится на игре.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованое отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

Методические материалы включают в себя:

методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;

литература по ритмике, пластике, танцу;
словари терминов;
описание техники безопасности.
Дидактические материалы:
иллюстрации;

Основные педагогические технологии:

- Игровая технология;
- Личностно-ориентированный подход;
- Технология коллективной творческой деятельности;
- Здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: Фронтальная, групповая.

Методы работы:

▪ Объяснительно – иллюстративный
(показ элементов, объяснение, использование фольклора).
▪ Репродуктивный
(разучивание, закрепление материала).
▪ Исследовательский
(самостоятельное исполнение, оценка, самооценка).
▪ Метод побуждения к сопереживанию
(эмоциональная отзывчивость на прекрасное).
▪ Метод поисковых ситуаций
(побуждение детей к творческой и практической деятельности).

2.7 План воспитательной работы

Цель и задачи воспитательной работы

Цель программы: Создание условий для формирования здоровой (духовно, нравственно, физически и психически) и творческой личности методами и формами воспитательной работы через внеурочную деятельность «Ритмика и танец».

Задачи:

•Организация разнообразной, творческой деятельности, в ходе которой осуществляется развитие и благополучная социализация воспитанника («потребность в творческой деятельности»).
• Создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Только здоровый человек способен и готов к активной творческой деятельности («потребность быть здоровым»).
• Воспитание у детей уважительного отношения друг к другу и старшим, создание благоприятного нравственно-психологического климата, здоровых межличностных отношений в коллективе («потребность в защищенности, безопасности»).
• Создание условий для успешного самоутверждения и творческого развития каждого воспитанника, привитие сознательного поведения и самодисциплины («потребность в уважении, признании»).
• Формирование сплоченного коллектива через развитие коммуникативных способностей воспитанников, организация работы по единению и сотрудничеству руководителя и воспитанников, формирование навыков совместной деятельности («потребность в коллективной деятельности»).

Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Проведение родительских Собраний в учебных группах	Воспитательная	Октябрь, март
Проведение бесед с учащимися	Воспитательная,	Сентябрь, ноябрь,

учебных групп по технике безопасности на занятиях.	образовательная	январь, апрель
Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Проведение бесед о гигиене, выборе танцевальной одежды, обуви для занятий танцами.	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Проведение бесед о здоровом образе жизни, о пользе ритмики и танца, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях танцем»	Воспитательная, образовательная, познавательная	В течение учебного года
Просмотр видеороликов и фильмов о разных танцах различного уровня, о знаменитых танцорах и танцевальных ансамблях.	Воспитательная, образовательная	В течение учебного года
Участие в мероприятиях различного уровня, в конкурсах, концертах.	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	В течение учебного года
Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	3раза в год
Организация встреч с известными танцевальными коллективами и ансамблями своего края.	Воспитательная(патриотизм, гражданственно сть, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	В течение учебного года
Посещение музеев, выставок, концертов.	Воспитательная, (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года
Проведение конкурсов, концертов, открытых занятий, внутришкольных мероприятий.	Воспитательная, (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года

Список использованной литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
3. Воганова А.Я. Основы классического танца. Л. Москва 1963 год.
4. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Москва 1973 год.
5. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987 год.
6. Руднева С.Д. Фиш 3. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.
7. Джимм Холл. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам / пер. с англ. Т.В. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 409, (7) с. – (после уроков).
8. Дмитриева Т.В. Школа марийского танца. – Йошкар-Ола, 2005. – 192 с.
9. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. М., 1968.
10. Игры-хороводы и танцы. М., 1970.
11. Школа танцев для детей. – СПб.: «Ленинградское издательство», 2009. 224 с.
12. Интернет-ресурсы.

Приложение

Музыкально-танцевальные игры, разминки, этюды.

«Танцуем сидя».

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

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 обычно проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым некоторым бывает сложно включится в танцевальный процесс, начинать двигаться можно в положении сидя.

«Трансформер».

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

Ведущий даёт команды:

• Построиться в колонну, шеренгу, диагональ.

• Сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга.

• Сделать два круга – круг - в круге.

• Встать по парам, тройками и т.д.

Таким образом, класс «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.

«Цепочка»

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

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

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту – ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и т.д.

«Стоп – кадр».

Цель: снять внутренний зажим, помочь самосознанию и самопониманию, а так же высвобождению чувств.

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 вариант: в разных позах, представляя собой скульптуру.

2 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».

«Ищем друг друга».

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, развивать чувство быстрой реакции.

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).

«Энергичная парочка».

Цель: симулировать общение в парах, развивать способность взаимопонимания, развить танцевально – экспрессивный репертуар.

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

• Держась правыми руками,
• Взявшись под руки,
• Положив руки друг другу на плечи,
• Положив руки 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.

«Крылья».

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.

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.

«Лебединое озеро».

Цель: осознать свои танцевальные способности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать.

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, «сложив крылья», или приседают на корточки).

Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочерёдно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Ведущий даёт комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

«Весёлый поход».

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

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 на повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

«Сон».

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.
Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.
1 вариант: ведущий даёт тему сновидения (например, «весна», «космос», «море», «облако» и т.д.) и участники под музыку отдаются своим фантазиям.
2 вариант: ведущий говорит заранее заготовленный текст на фоне музыки.
На втором этапе все делятся своими сновидениями.
Игра обычно проводится в конце занятия.

«Танцуют все».

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

«Хоровод знакомство»

Цель: развить групповые чувства сплочённости, сопричастности, принадлежности, побудить к вступлению в межличностные отношения.
Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идёт в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого участника (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передаёт платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться пока все не перебывают в роли ведущего.

«Реверансы».

Цель: помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, осознать свою особенность самовыражения, развивать умение импровизировать.
В игре воссоздаётся атмосфера бала.
1 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 вариант: Группа выстраивается в ряд. Король (королева) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочерёдно замирает в реверансе, и становится в конец ряда. Игра повторяется, пока все не побывают в роли короля.

«Разрешите пригласить»,

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.
Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнёр. 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.

«Всё дело в шляпе».

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

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

«Соло с гитарой».

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

Все встают 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 передаёт 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.

«Танцевальный ринг»

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

Участники делятся на 2 группы, каждая из которых поочерёдно двигается в своём 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 силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

«Матросы».

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

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

1 этап. Ведущий даёт команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

• «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра).

• «смотрим в даль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль)

• «тянем канат» (на 1,2 выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на 3,4 – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат).

• «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъём по веревочной лестнице).

• «смирно!» (подъём на полупальцы вверх – вниз, правая рука к виску) и др.

2 этап. Ведущий вразброс даёт команды, участники самостоятельно выполняют.

Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики.

«Прогулка».

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

Ведущий предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким – либо предметом. Показывает траекторию движения (например, сделать круг по площадке или дойти до 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.

«Штиль – шторм».

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

Ведущий просит участников включить своё воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое – море, а каждый из них – волна.

1 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 вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в 2 или 3 линии.

«Пловцы – ныряльщики».

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

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 вперёд, ладони соединены и двигаются «змейкой», ноги выполняют мелкий, семенящий шаг). Игра повторяется 2-3 раза.

«Море волнуется».

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

Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит : «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – 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 повторятся, пока все не побывают в роли Нептуна.

«Знакомство».

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт.

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

«Танец аборигенов».

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

Все становятся в круг.

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

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

«Паруса».

Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.
Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.
1 этап. По команде ведущего «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают стоя на полупальцах.
2 этап. По команде «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.
3 этап. По команде «попутный ветер» - группа двигается вперёд сохраняя форму клина корабля.
4 этап. По команде «полный штиль» все останавливаются.
Повторить 3-4 раза.

«Всадники».

Цель: осознать свои экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств.
Группа образует круг, в центре которого стоит стул («конь»). Каждый участник по очереди импровизирует, сидя на стуле, изображая всадника – наездника (включая в диапазон различные несложные трюк: езда стоя, полулёжа, на боку, спиной по направлению движения и т.д.).
Игра продолжается, пока все не побывают всадниками.

«Глазки, губки, щёчки» (или «мимическая гимнастика»)

Цель: снять мышечные зажимы лица, разбудить эмоции, создатьнастрой на работу.
Участники располагаются на стульях полукругом. «Танцуют» разные части лица – по команде ведущего.
• «танцуют глазки» - участники:
А) стреляют глазами слева – направо и наоборот.
Б) подмигивают поочерёдно то левым глазом, то правым глазом.
В) то зажмуривают, то широко раскрывают («выпучивают») глаза.
• «танцуют губки».
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»
А) надувают щёки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух.
Б) надувают поочерёдно то одну, то другую щёки гоняя воздух туда обратно.
Ведущий может сочетать объяснения с показом. Игра проводится обычно в начале занятия и может являться частью ритмической гимнастике в танцевально – игровом тренинге.

«Сосульки».

Цель: снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.
Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно.
1 этап. «Весна – сосульки тают». Ведущий, исполняющий роль солнышка, поочерёдно подаёт сигнал (взглядом, жестом, или прикосновением) любому из участников, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лёжа. И так, пока все «сосульки» не растают.

2 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.

«Концерт – экспромт».

Цель: стимулировать творческое самовыражение, развить умение импровизировать, повысить самооценку.
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 – то из предложенных вещей и исполняют сольный номер экспромт. Ведущий делает комментарий, поощряя проявление фантазии. Каждый танцор получает в награду аплодисменты группы.
Ведущий должен заранее продумать возможные варианты музыкального сопровождения и иметь в запасе разные фонограммы.

«Невесомость».

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.
1 вариант. Участники хаотично располагаются по площадке и медленно («заторможено») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.
2 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 участников игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.

«Вокруг света».

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, актуализировать экспрессивный репертуар.
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), но 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.

«Шляпная эстафета».

Цель: развить умение импровизировать, исследовать взаимное принятие друг друга, вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений в группе.
Участники образуют широкий круг и двигаются в ритме музыки.
1 вариант. Ведущий надевает шляпу себе на голову и делает несколько танцевальных движений, поворачиваясь вокруг своей оси. Затем передаёт шляпу стоящему рядом участнику, который в свободной импровизации проделывает то же самое и передаёт эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается по кругу до тех пор, пока шляпа не вернётся к ведущему..

2 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.

«Холодно – жарко».

Цель: снять внутренний зажим, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, актуализировать отношения.

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются по 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 комментарии, красноречиво описывая состояние погоды. Упражнение повторить 5-6 раз.

«Переправа».

Цель: осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

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).

После того, как все члены группы оказались на другой стороне площадки, упражнение повторяется ещё под другую музыку. При этом нужно снова не повторять движения предыдущих участников. В случае затруднения ведущий может оказать помощь игрокам.

«Шапка – невидимка».

Цель: исследовать возможности ориентации в пространстве, развить танцевально – экспрессивный репертуар, стимулировать творческое самовыражение.

В данной игре «шапка – невидимка» действует наоборот: тот, кто её надевает, ничего вокруг не видит.

Все участники 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 надевает «шапку – невидимку», меняясь с ним местами. Следующий участник повторяет всё сначала, аутентично двигаясь на площадке. Игра может продолжаться, пока все не побывают в кругу.

«Перепляс».

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

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 поочерёдно импровизируют на площадке, при этом участники вступают во взаимодействие между собой, стараясь переплясать соперников, групповые импровизации повторяются 3-4 раза.

«Торт – мороженное».

Цель: снять внутренний зажим, снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, развить взаимопонимание и умение чувствовать себя частью единого целого.

Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперёд, 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 после активных упражнений.

«Видеоплёнка».

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

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

• «пуск» - участники хаотично перемещаются в пространстве в среднем темпе.

• «перемотка вперёд» - темп перемещения быстрый, при этом нужно стараться друг с другом не сталкиваться и заполнять всё пространство, равномерно распределяясь по 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 подаёт разные сигналы. Упражнение можно усложнить, дав задание двигаться каким – либо танцевальным шагом, согласно музыкальному сопровождению.

«Загораем».

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

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 поочерёдно сгибаются в коленях, доставая пяткой ло ягодицы.

• «загораем на спине» - участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладётся 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.

«Минута славы».

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

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Участники поочерёдно 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.

«Тусовка».

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, исследовать возможность вхождения в контакт, расширить танцевально – экспрессивные способности.

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 смена музыкального сопровождения. Участники должны постараться подстроиться под новый ритм и продолжить импровизацию. Ведущий может быть сторонним наблюдателем или равноправным членом «тусовки».

«Показ мод».

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

Участники делятся на две группы, каждая из которых представляет свой «Дом моделей» поочерёдно 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 пройдут по подиуму. Всем участникам показа мод после каждого выхода обе группы дарят аплодисменты.

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

«Художники».

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

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» передаёт кисточку следующему участнику, который руководствуюсь своим внутренним миром, создаёт 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.

«Карусель».

Цель: развить групповые чувства, побудить к вступлению в межличностные отношения, исследовать взаимное принятие друг друга.

Упражнение используется для того, чтобы разбить группу на пары. Участники делятся на две группы (мальчики и девочки). 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 «карусель» и отходят в сторону.

Игра продолжается пока все участники не разобьются на пары.

Игру можно усложнить, предложив участникам двигаться определённым шагом, например: бег с захлёстом ноги назад, тройной ход с каблука, шаг польки.

«Костёр».

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

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

Игра продолжается, пока все не побывают в кругу.

«Дискотека».

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

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

«Самопрезентация».

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

Все сидят или стоят 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 даёт комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

«Плетень».

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать общение в парах.
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 берётся 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 переплетёт руки.

«Карнавал».

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, исследовать возможность взаимодействия в группе.
1 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 передаёт эстафету следующему члену группы, меняясь с ним местами (не снимая при этом маску, становясь в общий круг). Новый солист проделывает то же самое. И так продолжается, пока все участники не будут в масках.
2 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.

"ПадИшах"

(позиции классических рук,актерское мастерство,растяжка,память)
исходное положение рук:подготовительная позиция
исходное положение ног:первая позиция
дети повторяют за учителем слова и движения.
НА АЛТАЙСКИХ ГОРАХ(руки из подготовительной поз. переходят через вторую в третью и возвращаются в исход.пол)
ЖИЛ ВЕЛИКИЙ ПАДИШАХ(руки в кулачках ставятся на пояс и слегка покачиваем корпусом в стороны)
ЗАХОТЕЛОСЬ ПАДИШАХУ СЪЕСТЬ БОЛЬШУЮ ЧЕРЕПАХУ(народ.руки из 1 поз. переходят во вторую и ставится в кулачках на пояс и соверш.покачивание,далее переходят в подготовительную через 2 в 3)
ОН НАДЕЛ НА НОС ОЧКИ(показываем руками,как будто надеваем очки за уши,далее руками имитируем стекла и подносим их к глазам)
РАЗОРВАЛ ИХ НА КЛОЧКИ(руки согнуть,локти смотрят в стороны,руки двигаются вперед и к груди по очереди)
А ПОТОМ,КАК ЗАКРИЧИТ(сгибаем руки в локтях ладонями к себе,корпус и руки качаются вперед и назад)
У МЕНЯ ЖИВОТ БОЛИТ(хватаемся руками за живот,колени ровные,наклон максимально низко)
А ЖЕНА ЕГО НАБИЛА НАБИЛА НАБИЛА(левая рука в сторону,правая хлопает по левой 3 раза)

И В КАРТОШКУ ПОСАДИЛА(две ручки рисуют вертикальный круг и указывают в сторону вниз)
А В КАРТОШКЕ ДВЕ ЛЯГУШКИ(качание корпуса вперед,назад,левая рука показывает цифру 2)
И КАК ХВАТЬ ТЕБЯ ЗА УШКИ(дети хватают друг друга за ушки)
Детям очень нравиться эта игра...особенно,когда доходит дело до ушек.

"Поперутки" (вроде как болгарская игра)

Приглашается один участник игры, который выбирает себе партнера из присутствующих. Пока звучит музыка пара танцует (20-30 сек). Музыка останавливается, ведущий дает задание - пара разъединяется и каждый ищет себе нового партнера, пока не зазвучала музыка. Звучит музыка - две пары танцуют. Музыка останавливается, ведущий снова объявляет о том, что пары разъединяются и каждый ищет нового партнера. Теперь танцуют четыре пары. Далее восемь, шестнадцать и т.д. Музыку можно каждый раз ставить новую - от рок-н-ролла до танго или цыганочки.