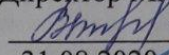


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Школа № 59"
Автозаводского района г. Нижнего Новгорода

Программа принята на заседании
педагогического совета.
Протокол от 31.08.2020 года № 14

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МАОУ "Школа № 59"

 Е.Н. Ветрова
31.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Импульс» для детей с 11 лет
Срок реализации программы – 2 года

Составитель: педагог
дополнительного образования
Ванякина М. В.

г. Нижний Новгород
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности танцевального кружка «Импульс» для 5 – 9 классов МАОУ школа № 59 составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями);

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

Данная авторская программа курса дополнительного образования «Я учусь танцевать» имеет художественно-эстетическую **направленность**. Образовательная программа курса направлена на изучение обучающимися основ бального танца и хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Актуальность программы в том, что сегодняшние дети гиподинамичны. Из-за обилия получаемой информации в телевидении и компьютерах, учеба в школе – дети вынуждены проводить основное время, сидя, что дает огромную нагрузку на позвоночник. Занимаясь танцами, дети обучаются общению в коллективе, одновременно тренируя и развивая слабые мышцы спины, ног и рук.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является эмоциональное раскрепощение. Я считаю, что именно развивая это качество, дети раскрываются всесторонне. Добиваюсь, чтобы на уроках граница между педагогом и обучающимся была завуалирована, что и способствует решению поставленной задачи.

Много времени на занятиях уделяем укреплению мышц спины, правильной осанке.

Занятия бальными танцами способствуют формированию положительных качеств личности.

Танцуя в паре, ученик многому учится и многое приобретает:

- вырабатывается и развивается коммуникабельность;
- контроль над собой;
- культура общения в паре и коллективе.

Цель программы:

- планомерное раскрытие творческих способностей детей;
- привитие учащимся чувства внутренней культуры, культуры общения между собой, в паре и танце, с окружающими;
- подготовка техничных, грамотных, эстетичных исполнителей-танцоров.

Задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства, научить основам танца, создать фундамент для серьезного увлечения танцем;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- приобщение к музыке, развитие слуха и ритма;

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- развитие мышечной силы, пластики, координации, выносливости;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;
- развитие мышления, положительных чувств и эмоций.

В реализации данной программы участвуют дети с 5-го класса до 9-го. Количество детей в группе до 15 человек. Программа рассчитана на 2 года обучения; 288 часов (35 недель).

Программа рассчитана на следующие группы:

1. Начинаящие (5-8 классы) 11-14 лет – 144 часа.
2. Продолжающие (6-9 классы) 12-15 лет – 144 часа.

Регулярность занятий: 4 академических часа в неделю (по 1,5 ч.), 35 недель в год.

Этапы диагностики развития танцевальных способностей детей, поступающих в танцевальный кружок «Импульс»:

1. *Вводной диагностики развития обучающихся* как таковой не осуществляется, так как набор детей свободный – любой желающий может вступить в группу. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными балльными танцами.

2. *Промежуточная диагностика* осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов, выступлений). Она проводится ежегодно в конце первого полугодия, в декабре месяце – это позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы дополнительного образования «Я учусь танцевать» обучающимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их.

3. *Итоговая диагностика (отчетный концерт-экзамен)* проводится ежегодно в конце учебного года, в мае месяце) – это определение уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования «Импульс» и отслеживание динамики индивидуального развития.

Форма проведения занятий: групповая.

Виды проведения занятий: танцевальные репетиции, беседа, праздник, отчетный концерт.

Основными принципами работы являются:

- Ориентация на потребность ребенка чувствовать и выражать свои эмоции через танец;
- Реализация потребности ребенка в движении;
- Создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях.

Применяемые методы:

- словесный (беседа, диалог, рассказ);
- игровой;
- демонстрационный (метод показа картин и видео материала);
- метод творческого взаимодействия (импровизация);
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений (репетиции, тренировки);
- метод внутреннего слушания.

Занятия в группе «начинающие» - это накопление базовых знаний и навыков. Занятия в этой группе проводятся в виде игры, конкурса, соревнования, концерта, зачета.

В группе «продолжающие» – это тренировки и репетиции. Дети учатся применять накопленные знания в рамках урока и концертно-сценических мероприятий, а также совершенствуют свой исполнительский стиль. В работе используются прием ритмической гимнастики, стрейч-аэробики, художественного движения, отработки фигур, движений, композиций.

Ожидаемый результат:

В группе «Начинающие»:

- постановка корпуса и поклон;
- слышать и двигаться под музыку и ритм;
- взаимодействие в паре;
- исполнение 4-х танцев – медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча;

В группе «Продолжающие»:

- чувствовать и передавать энергию музыки в танце;
- умение чувствовать партнёра и других танцоров, создавая «ансамбль-единство» в концертных номерах;
- анализировать выступления;
- контролировать свои эмоции в процессе выступлений;
- исполнение вариаций 6 танцев по «Е» классу: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв.

Формы подведения итогов:

- открытый урок, праздник (промежуточная диагностика);
- отчетный концерт-экзамен (итоговая диагностика);
- отзывы родителей.

Материально-техническое обеспечение:

- светлый просторный зал с деревянным покрытием.
- технические средства: проектор, ноутбук, музыкальный центр с CD и флеш-проигрывателем.
- музыкально-дидактические пособия: флешка, видеоролики, фотографии.
- сценические костюмы.
- реквизит для танцев: ленты, цветы, шляпа и др.
- тренировочная одежда: чёрные чешки, белая рубашка и чёрные брюки (для мальчиков), гимнастический купальник с юбкой (для девочек), белые носки.

Учебно-тематический план
 курса дополнительного образования по программе «Импульс»
 Группа «Начинающие» (5-8 классы) 11-14 лет

№	Тема	Кол-во часов	Практика	Теория
1	2	3	4	5
1	Вводный урок	2	1	1
2	Медленный вальс:	34	22	12
	- основной шаг	8	6	2
	- правый поворот	8	6	2
	- перемена	6	4	2
	- левый поворот	4	2	2
	- шассе	4	2	2
	- виск	4	2	2
3	Квикстеп:	20	16	4
	- четвертной поворот вправо	10	8	2
	- четвертной поворот влево	10	8	2
4	Самба:	30	22	8
	- основной шаг	8	6	2
	- виск	8	6	2
	- самба-ход на месте	8	6	2
	-вольта	6	4	2
5	Ча-ча-ча:	28	18	10
	- основной шаг	6	4	2
	- тайм-степ	6	4	2
	- Нью-Йорк	6	4	2
	- рука к руке	6	4	2
	- три ча-ча-ча	4	2	2
6	Хореография:	20	16	4
	- Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках); - Упражнения на развитие отдельных групп	10	8	2

№	Тема	Кол-во часов	Практика	Теория
1	2	3	4	5
	мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)	10	8	2
7	Упражнения на развитие творческих способностей (импровизация)	6	4	2
8	Открытый урок (с родителями)	2	1	1
9	Отчетный концерт-экзамен (май)	2	1	1
	ИТОГО ЧАСОВ:	144		

Учебно-тематический план
 курса дополнительного образования по программе «Импульс»
 Группа «Продолжающие» (6-9 классы) 12-15 лет

№	Тема	Кол-во часов	Практика	Теория
1	2	3	4	5
1	Вводный урок	2	1	1
2	Медленный вальс:	20	13	7
	- правый поворот с хэзитейшэн	6	4	2
	- спин поворот	6	4	2
	- шассе вправо	2	1	1
	- наружная переменна	4	3	1
	- телемарк	2	1	1
2	Венский вальс:	14	12	2
	- правый поворот	14	12	2
3	Квикстеп:	20	12	8
	- полправого поворота	6	4	2
	- спин поворот	6	4	2
	- шассе	4	2	2
	- лок степ вперед и назад	4	2	2
4	Самба:	20	14	6
	- крис-кросс вольта	6	4	2
	- ботафога	10	8	2
	- самба ход в сторону	4	2	2
5	Ча-ча-ча:	20	12	8
	- открытый хип-твист	6	4	2
	- веер	6	4	2
	- клюшка	4	2	2
	- смена мест справа налево	4	2	2
6	Джайв:	16	8	8
	- основной шаг	4	2	2

№	Тема	Кол-во часов	Практика	Теория
1	2	3	4	5
	- поворот под рукой	4	2	2
	- стой и иди	4	2	2
	- смена мест справа налево	4	2	2
7	Хореография: - Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках); - Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов (исполняются на середине зала)	16 8 8	12 6 6	4 2 2
8	Упражнения на развитие творческих способностей (импровизация)	8	8	2
9	Открытый урок (с родителями)	4	2	2
10	Отчетный концерт (май)	4	2	2
	ИТОГО:	144		

Содержание программы

Группа «Начинающие» (5-8 классы) 11-14 лет

На этом этапе дети получают первоначальные знания о спортивных бальных танцах и хореографии, первоначальные знания и умения исполнять движения, формируется творческий опыт работы с музыкой, закладывается фундамент для самостоятельной творческой деятельности.

Главным результатом обучения являются:

1. укрепление в каждом ребенке веры в себя, свои возможности познавать и преобразовывать мир;
2. развитие у детей чувства красоты, радости от выступлений перед своими близкими, друзьями и другими людьми.

Дети научатся исполнять:

- Характер музыки, темп, ритм.
- Музыкальную выразительность.
- Постановку корпуса и поклон.
- Позиции рук и ног.
- Элементы спортивного бального танца (медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча).
- Вводные танцы (диско-танец и вару-вару).
- Соблюдать правила техники безопасности.

На вводном уроке дети узнают о планах на год, о требованиях к одежде и обуви, о технике безопасности на уроках, об истории бальных танцев и их полезности для здоровья, основных понятий.

Программное содержание в работе над танцем поэтапно:

1. Знакомство с танцем:
 - А) Прослушивание музыки:
 - определение темпа,
 - определение характера,
 - определение стиля или жанра танцевального произведения.
 - Б) Просмотр танца.
2. Разучивание танца:
 - А) Разучивание танцевальных движений:
 - танцевальные фигуры,
 - положение рук,
 - схема движения ног,
 - формирование плавности и сглаженности движений,
 - отдельные характерные танцевальные элементы.
 - Б) Разучивание композиции танца:
 - начало движений после музыкального вступления,
 - выполнение построений и подходов под музыку,
 - движение в парах.
3. Окончательная доработка танца:
 - согласование движений с музыкой и друг с другом,
 - формирование легкости и чёткости движений,
 - работа над эмоциональностью и выразительностью исполнения.
4. Исполнение знакомого танца чёткое, согласованное, выразительное.

Спортивные бальные танцы изучаются сначала отдельно каждым учеником, а затем в парах.

Медленный вальс $\frac{3}{4}$ изучается на месте: основной шаг, перемена, правый поворот по квадрату.

Квикстеп $\frac{3}{4}$ изучается на месте: основной шаг. Четвертной поворот вправо и влево исполняется по кругу.

Самба $\frac{1}{2}$ изучается на месте: основное движение, виск в сторону с поворотом головы, самба ход на месте.

Ча-ча-ча $\frac{3}{4}$ изучается на месте: основной шаг, Нью-Йорк, рука к руке, тайм-степ.

В партнерной хореографии исполняются:

- упражнения, укрепляющие мышцы спины;
- упражнения, развивающие подъем стопы;
- упражнения, развивающие гибкость позвоночника;
- упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
- упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов;
- упражнения, развивающие выворотность ног;

Элементы партнерной гимнастики:

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины:

- Буква «И».

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой.

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «Лодочка»;
- «Складочка»;
- «Колечко»;
- «Корзиночка».

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса:

- «Ступеньки»;
- «Ножницы»;
- «Велосипед».

5. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Passe' с разворотом колена».

6. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Лягушка».

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
- поднимание и опускание плеч;
- поочередное поднимание и опускание плеч.

2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:

- разведение рук в стороны;

- подъемы рук вперед на высоту 90°;
 - отведение рук назад;
 - подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
 - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
 - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперед и вниз–вперед;
 - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;
 - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперед–в стороны–назад;
 - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперед–вверх–назад;
 - вращения кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
 - вращения кистями во II позиции;
 - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
3. Упражнения на развитие поясничного пояса:
- наклоны корпуса в стороны;
 - наклоны корпуса вперед.
4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания;
- отведение ноги в сторону на носок;
 - отведение ноги в сторону на каблук;
 - отведение ноги вперед на носок;
 - отведение ноги вперед на каблук;
 - отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
 - отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
 - подьёмы согнутой в колене ноги вперед;
 - отведение ноги назад на носок;
 - отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
 - отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
 - подьёмы на полупальцы;
 - многократные прыжки на двух ногах;
 - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперед на носок;
 - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги, ноги вперед на каблук.

Структура занятия:

1. *Вводная часть (15 минут):*
 - Построение и поклон;
 - Разминка по кругу – упражнения направленные на подготовку к выполнению танцевальных движений.
2. *Основная часть (50 минут):*
 - Постановочная работа на середине зала – разучивание новых движений, композиции танца;
 - Повторение пройденного материала.
3. *Заключительная часть (25 минут):*
 - Этюд на заданную тему – развитие творческой способности, импровизация;

- Поклон и организованный выход из зала.

Длительность занятия 1,5 часа и строится по следующей схеме.

На первом занятии руководитель должен всем участникам определить места для проведения занятий. Встать в «шахматном порядке» на середину зала на расстоянии друг от друга вытянутых рук. В зависимости от количества участников выстраиваются линии, чтобы все видели руководителя и не мешали друг другу двигаться в танце.

1. Занятия начинаются с поклона, который разучивается на первом занятии. Это должно стать традицией. Поклон может быть сначала простым, а в дальнейшем его можно усложнить по темпоритму, композиционной разводке.

После поклона дети делают разминку. Образуют круг и исполняют простые порядковые и ритмические упражнения, приучающие их внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движения, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ритмические упражнения строятся на естественных движениях и позволяют отрабатывать основные двигательные навыки - ходьбу, бег, прыжки. Сначала дети учатся делать разминку повторяя за учителем, впоследствии они сами смогут ее провести.

Разминка включает в себя:

- упражнения для развития шеи и плечевого пояса;
- упражнения для развития плечевого сустава и рук;
- упражнения на развитие поясничного пояса;
- упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.

Вся эта вводная часть занимает минут 15.

2. Заканчивая ритмические упражнения, дети перестраиваются в линии и переходят к подготовительным танцевальным упражнениям. Подготовительные танцевальные упражнения по классической системе танца, необходимы для правильного исполнения танцевальных движений и входят в каждое занятие. Они даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала (15 минут):

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;
2. Упражнения, развивающие подъем стопы;
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника;
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
5. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава;
6. Упражнения развивающие выворотность ног.

Закончив подготовительные упражнения, можно переходить к исполнению танцевальных упражнений, элементов, комбинаций. Танцевальные элементы могут исполняться: по кругу или же в линиях, вперед, назад, по диагонали. Эта часть занятия занимает 35 минут.

3. К концу занятия, когда дети уже подустали применяем игры на развитие творческих способностей (танцевальные этюды, импровизация).

Закончить урок следует поклоном с хлопками друг другу за совместную работу и организованным уходом из зала. Заключительная часть урока занимает 25 минут.

Такое содержание занятий отвечает запросам данного возраста и позволяет дать ребятам танцевальную подготовку, отвечающую их интересам и не превышающую их физические и нравственные силы.

Группа «Продолжающие» (6-9 классы) 12-15 лет

На этом этапе происходит развитие потребности в творческой деятельности, закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе, через выполнение танцевальных комбинаций, продолжается совершенствование умений и навыков в исполнении движений.

Главным результатом обучения являются:

1. умение чётко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные бальные танцы;
2. овладение выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных фигур самостоятельно.

Дети научатся исполнять:

1. Отдельные танцевальные фигуры и танцевальные композиции.
2. Выразить движения в соответствии с характером музыки.
3. Вариации 6 танцев по «Е» классу: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв.
4. Анализировать выступления.
5. Соблюдать правила техники безопасности.

Программное содержание в работе над танцем поэтапное (такое же как в первом году обучения):

1. Знакомство с танцем:

А) Прослушивание музыки:

- определение темпа,
- определение характера,
- определение стиля или жанра танцевального произведения.

Б) Просмотр танца.

2. Разучивание танца:

А) Разучивание танцевальных движений:

- танцевальные фигуры,
- положение рук,
- схема движения ног,
- формирование плавности и сглаженности движений,
- отдельные характерные танцевальные элементы.

Б) Разучивание композиции танца:

- начало движений после музыкального вступления,
- выполнение построений и подходов под музыку,
- движения в парах.

3. Окончательная доработка танца:

- согласование движений с музыкой и друг с другом,
- формирование легкости и четкости движений,
- работа над эмоциональностью и выразительностью исполнения.

4. Исполнение знакомого танца четкое, согласованное, выразительное.

Спортивные бальные танцы изучаются сначала отдельно каждым учеником, а затем в парах.

Медленный вальс $\frac{3}{4}$ исполняется по кругу: правый поворот, спин поворот, виск, шассе, наружная перемена.

Венский вальс изучается по кругу.

Квикстеп $\frac{3}{4}$ изучается по кругу: полправого поворота, спин поворот, шассе, типпл-шассе.

Самба $\frac{1}{2}$ изучается по кругу: крис-кросс вольта, ботафога, корта-джага, самба ход в сторону.

Ча-ча-ча $\frac{3}{4}$ изучается на середине зала: хип-твист, клюшка, веер, смена мест справа-налево.

Джайв $\frac{3}{4}$ изучается на середине зала: основной шаг, поворот под рукой, смена мест справа налево, стой и иди.

Изучается понятия о музыкальных темпах. Выполняются движения в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа.

Изучается понятие о динамике музыкального произведения. Определяются на слух динамические оттенки музыки. Выполняются движения с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Изучается понятие о сильных и слабых долях, понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Происходит воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног.

Идет знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре:
 - положение корпуса,
 - положение рук,
 - ведущая роль партнёра.

Воспитывается уважительное отношение партнёров друг к другу. Развиваются навыки исполнения парного танца. Осваиваются композиционное пространство. Навыки коллективного исполнительства. Происходит обогащение исполнительской выразительности. Изучается понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнений.

В хореографии изучают то же самое, что и в первого году обучения, но увеличивается количество повторений конкретного упражнения для укрепления мышц.

Структура занятия:

1. Вводная часть (15 минут):

- Построение и поклон;
- Разминка по кругу – упражнения направленные на подготовку к выполнению танцевальных движений.

2. Основная часть (50 минут):

- Постановочная работа на середине зала – разучивание новых движений, композиции танца, отработка танцевальных фигур.

3. Заключительная часть (25 минут):

- Этюд на заданную тему – развитие творческой способности, импровизация;
- Поклон и организованный выход из зала.

Длительность занятия 1,5 часа и строится по следующей схеме.

Встать в «шахматном порядке» на середину зала на расстоянии друг от друга вытянутых рук. В зависимости от количества участников выстраиваются линии, чтобы все видели руководителя и не мешали друг другу двигаться в танце.

1. Занятия начинаются с поклона, который уже усложняется по темпоритму, композиционной разводке.

После поклона ребята делают разминку. Образуют круг и исполняют простые порядковые и ритмические упражнения, приучающие их внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движения, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ребята делают разминку самостоятельно.

Разминка включает в себя:

- упражнения для развития шеи и плечевого пояса;
- упражнения для развития плечевого сустава и рук;
- упражнения на развитие поясничного пояса;

• упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.

Вся эта вводная часть занимает минут 15.

2. Заканчивая ритмические упражнения, дети перестраиваются в линии и переходят к подготовительным танцевальным упражнениям. Подготовительные танцевальные упражнения по классической системе танца, необходимы для правильного исполнения танцевальных движений и входят в каждое занятие. Они даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала (15 минут):

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;
2. Упражнения, развивающие подъем стопы;
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника;
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
5. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава;
6. Упражнения развивающие выворотность ног.

Закончив подготовительные упражнения, можно переходить к исполнению танцевальных упражнений, элементов, комбинаций. Танцевальные элементы могут исполняться: по кругу или же в линиях, вперед, назад. Эта часть занятия занимает 35 минут.

3. К концу занятия, когда дети уже подустали применяем танцевальные этюды на развитие творческих способностей.

Закончить урок следует поклоном с хлопками друг другу за совместную работу и организованным уходом из зала. Заключительная часть урока занимает 25 минут.

Такое содержание занятий отвечает запросам данного возраста и позволяет дать ребятам танцевальную подготовку, отвечающую их интересам и не превышающую их физические и нравственные силы.

**Примерный календарно-тематический план на
2019-2020 учебный год**

Группа «Начинающие» (5-8 классы) 11-14 лет

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	Вводный урок. Ориентация в зале.	Основные понятия, форма одежды и обуви, техника безопасности на уроке. Планы на год.	2
	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	История бального танца. Начать приучать учащихся к танцевальной технологии. Увлечь музыкой, вызвать интерес к движению, танцу.	2
	Первый подход к ритмическому исполнению. Медленный вальс	Научить ритмично исполнять движения в танце «Медленный вальс». Основной шаг. Ритм. Схема шагов.	2
	Медленный вальс	Спуски и подъемы в танце «Медленный вальс».	2
	Медленный вальс	Постановка корпуса и рук в танце «Медленный вальс»	2
	Самба	Разучивание новых элементов танца – основной шаг. Ритм - похлопывание. Схема шагов - протопывание.	2
	Самба	Изучение новых фигур танца «Самба» - виск и стационарный шаг. Ритм, схема шагов.	2
	Медленный вальс. Самба.	Закрепление, исполнение пройденных движений.	2
	Медленный вальс	Продолжение изучения «Медленный вальс» - перемена вперед и назад.	2
	Самба	Изучение работы стопы и колен.	2
	Медленный вальс	Продолжение изучения «Медленный вальс» - правый поворот.	2
	Медленный вальс.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по	2

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	Самба.	отношению к зрителю. Ракурс.	
	Медленный вальс	Проверить знание фигуры «Перемена».	2
	Самба	Ритм. Изучить работу колен и стоп.	2
	Медленный вальс	Закрепление и исполнение основного шага, правого поворота и перемены под музыку.	2
	Самба. Медленный вальс	Закрепление изученных элементов танца «Самба» и «Медленный вальс» в паре.	2
	Упражнения для корпуса.	Постановка положения корпуса и бедер.	2
	Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.	2
	Медленный вальс	Разучивание новых элементов танца «Медленный вальс» - шассе. Исполнение под музыку, в ритм.	2
	Медленный вальс	Разучивание новых элементов танца «Медленный вальс» - левый поворот.	2
	Самба	Изучение новых фигур в танце «Самба» - вольта. Ритм, схема шагов.	2
	Квикстеп	Изучение новых фигур в танце «Квикстеп» - правый и левый четвертной поворот. Ритм - похлопывание. Схема шагов - протопывание.	2
	Квикстеп	Движение по линии танца в паре.	2
	Квикстеп	Изучение положения корпуса и степени поворота в паре.	2
	Медленный вальс	Движение по линии танца в паре.	2
	Самба	Закрепление изученных элементов танца «Самба» под музыку и в паре.	2
	Медленный вальс	Изучение работы стопы: спуски и подъемы.	2

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	Самба	Изучение работы стопы и колен. Ритм.	2
	Ча-ча-ча	Изучение работы колен и стоп в танце «Ча-ча-ча».	2
	Квикстеп	Работа корпуса и степень поворота.	2
	Медленный вальс, квикстеп и самба	Повторение изученных танцев. Усвоение основных ритмических навыков движения и изучение основных базовых движений танца.	2
	Все танцы.	Подготовка к открытому уроку с родителями. Ритм, схема шагов, положение рук и корпуса во всех танцах.	2
	Открытый урок с родителями.	Исполнение всех изученных фигур всех танцев под музыку самостоятельно перед зрителями.	2
	Работа над ошибками.	Анализ и исправление ошибок во всех танцах.	2
	Самба	Исполнение в паре.	2
	Ча-ча-ча	Исполнение в паре.	2
	Медленный вальс	Исполнение в паре. Изучение положения корпуса.	2
	Все танцы.	Разминка. Повторение всех изученных танцев.	2
	Медленный вальс	Изучение новых фигур – виск. Ритм - похлопывание. Схема шагов - протопывание.	2
	Медленный вальс	Закрепление изученных элементов танца «Медленный вальс» под музыку.	2
	Квикстеп	Изучение работы стопы в фигуре правый и левый четвертной поворот в танце «Квикстеп».	2
	Квикстеп	Изучение положения рук в паре.	2

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	Упражнения для развития творческих способностей (импровизация)	Импровизация под музыку (разный темп и ритм).	2
	Танцевальные упражнения для развития гибкости тела.	Развитие пластичности и мягкости движений под музыку.	2
	Ча-ча-ча	Изучение новых фигур в танце «Ча-ча-ча» – основной шаг. Ритм, схема шагов.	2
	Ча-ча-ча	Изучение новых фигур в танце «Ча-ча-ча» – тайм степ. Ритм, схема шагов.	2
	Ча-ча-ча	Изучение новых фигур в танце «Ча-ча-ча» – нью-йорк. Ритм, схема шагов.	2
	Ча-ча-ча	Закрепление изученных элементов танца «Ча-ча-ча» под музыку.	2
	Ча-ча-ча	Изучение новых фигур в танце «Ча-ча-ча» – рука к руке. Ритм, схема шагов.	2
	Ча-ча-ча	Закрепление изученных элементов танца «Ча-ча-ча» под музыку.	2
	Все танцы.	Парное танцевание, совершенствование технических основ движения, музыкальных особенностей исполнения танца (просмотр видео материала).	2
	Самба	Изучение новых фигур танца «Самба» - стационарный шаг на месте. Ритм, схема шагов.	2
	Танцевальные упражнения для развития координации.	Развитие координации движений.	2
	Самба	Изучение работы рук в танце «Самба».	2
	Самба	Изучение положения корпуса, бедер в танце «Самба».	2

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	Самба	Систематическое повышение тренировочных нагрузок, углубленное изучение отдельных фигур и характерных особенностей танцев.	2
	Ча-ча-ча	Изучение новых фигур – три ча-ча-ча. Ритм. Схема шагов.	2
	Ча-ча-ча	Закрепление изученных элементов танца «Ча-ча-ча» под музыку. Работа рук.	2
	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.	2
	Медленный вальс	Проверить исполнение фигур танца «Медленный вальс» под музыку.	2
	Квикстеп	Проверить исполнение фигур танца «Квикстеп» под музыку.	2
	Медленный вальс	Закрепление движения по линии танца в паре.	2
	Медленный вальс, квикстеп.	Систематическое повышение тренировочных нагрузок, углубленное изучение отдельных фигур и характерных особенностей танцев (медленный вальс, квикстеп).	2
	Квикстеп	Закрепление движения по линии танца в паре.	2
	Танцевальные упражнения для развития эмоционального исполнения танца.	Развитие творческого мышления, умение выражать свои эмоции и чувства по средством танцевальных движений.	2
	Ча-ча-ча	Проверка выученных фигур танца «Ча-ча-ча» под музыку.	2
	Самба	Проверка выученных фигур танца «Самба» под музыку.	2
	Хореография	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	2

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	Все танцы.	Подготовка к заключительному концерту. Проверка всех основных ритмических и танцевальных навыков танцоров.	2
	Отчетный концерт с родителями.	Исполнение всех изученных фигур всех танцев под музыку перед зрителями.	2
	Все танцы.	Работа над ошибками (просмотр видео записи своего выступления).	2
Итого:			144

**Примерный календарно-тематический план на
2020-2021 учебный год**

Группа «Продолжающие» (6-9 классы) 12-15 лет

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	Вводный урок.	Повторение основных понятий, форма одежды и обуви. Повторение изученных танцев.	2
	Венский вальс	Изучение фигуры «правый поворот». Ритм, схема шагов.	2
	Венский вальс	Закрепление, исполнение пройденных движений под музыку.	2
	Джайв	Изучение фигуры «основной шаг». Ритм – прохлопывание, схема шагов – протопывание.	2
	Джайв	Продолжение изучения новой фигуры – работа стопы и бедер.	2
	Джайв	Продолжение изучения фигуры «основной шаг» - положение корпуса и рук.	2
	Медленный вальс	Изучение фигур: левый поворот, спин поворот, шассе. Ритм - похлопывание. Схема шагов - протопывание.	2
	Медленный вальс	Продолжение изучения новых фигур – ритм, работа стопы, колен.	2
	Медленный вальс	Проверить знание всех фигур танца «Медленный вальс» под музыку.	2
	Медленный вальс	Изучить спуски и подъемы в танце «Медленный вальс».	2
	Медленный вальс	Выяснить положение корпуса и рук в танце «Медленный вальс»	2
	Упражнения для корпуса.	Постановка положения корпуса и бедер.	2
	Медленный вальс	Закрепление и исполнение изученных фигур под музыку.	2

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	Медленный вальс, венский вальс, квикстеп.	Повторение изученных танцев. Усвоение основных ритмических навыков движения и изучение основных базовых движений танца.	2
	Самба, ча-ча-ча, джайв.	Повторение изученных танцев. Усвоение основных ритмических навыков движения и изучение основных базовых движений танца.	2
	Самба	Разучивание новых фигур: крис-кросс вольта, самба ход в сторону. Ритм, схема шагов.	2
	Самба	Закрепление изученных элементов танца «Самба».	2
	Ча-ча-ча	Разучивание новых фигур: открытый хип-твист, веер, клюшка. Ритм, схема шагов.	2
	Ча-ча-ча	Закрепление изучения новых фигур танца.	2
	Самба	Изучение работы стопы и колен.	2
	Ча-ча-ча	Изучение работы стопы и колен.	2
	Квикстеп	Изучение новых фигур: половинка правого поворота, спин поворот, шассе. Ритм - похлопывание. Схема шагов - протопывание.	2
	Квикстеп	Продолжение изучения новых фигур. Работа стопы, колен.	2
	Квикстеп	Закрепление изученных фигур танца «Квикстеп» под музыку.	2
	Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.	2
	Квикстеп	Изучение новых фигур в танце «Квикстеп» - лок степ вперед и назад. Ритм - похлопывание. Схема шагов - протопывание.	2
	Квикстеп	Закрепление изученных фигур танца «Квикстеп» под музыку.	2
	Актерское	Импровизация под музыку по	2

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	мастерство	заданным образам животных и людей.	
	Квикстеп	Движение по линии танца в паре.	2
	Все танцы.	Подготовка к открытому уроку с родителями. Ритм, схема шагов, положение рук и корпуса во всех танцах.	2
	Открытый урок с родителями.	Исполнение всех изученных фигур всех танцев под музыку самостоятельно перед зрителями.	2
	Работа над ошибками.	Анализ и исправление ошибок во всех танцах.	2
	Все танцы.	Парное танцевание, совершенствование технических основ движения, музыкальных особенностей исполнения танца (просмотр видео материала).	2
	Все танцы.	Повторение всех изученных танцев.	2
	Квикстеп	Изучение положения корпуса и рук.	2
	Джайв	Изучение новых фигур: поворот под рукой, стой и иди, смена мест слева направо. Ритм, схема шагов.	2
	Джайв	Закрепление изученных фигур.	2
	Джайв	Изучение работы стопы и колен.	2
	Джайв	Акценты в музыке, эмоции, линии рук.	2
	Самба	Изучение новых фигур: ботафога, виск. Ритм, схема шагов.	2
	Самба	Закрепление изученных новых фигур танца «Самба» под музыку.	2
	Самба	Проверка исполнения всех фигур танца «Самба» под музыку.	2
	Ча-ча-ча	Изучение новых фигур в танце «Ча-ча-ча» – смена мест справа налево. Ритм, схема шагов.	2
	Ча-ча-ча	Закрепление изученных элементов	2

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
		танца «Ча-ча-ча» под музыку.	
	Самба, ча-ча-ча, джайв.	Систематическое повышение тренировочных нагрузок, углубленное изучение отдельных фигур и характерных особенностей танцев (медленный вальс, квикстеп).	2
	Ча-ча-ча	Изучить работу стопы, положение корпуса.	2
	Ча-ча-ча	Акценты в музыке, эмоции и линии рук.	2
	Ча-ча-ча	Проверить исполнение всех фигур под музыку.	2
	Медленный вальс	Изучение новой фигуры – наружная перемена. Ритм, схема шагов.	2
	Медленный вальс	Закрепление изученной фигуры. Спуски и подъемы. Работа стопы.	2
	Джайв	Проверить исполнение под музыку изученных фигур.	2
	Венский вальс	Проверить исполнение по линии танца в паре.	2
	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	Продолжать развитие музыкального слуха.	2
	Самба	Проверить исполнение под музыку изученных фигур.	2
	Медленный вальс	Проверить исполнение изученных фигур под музыку.	2
	Танцевальные упражнения для развития координации.	Развитие координации движений.	2
	Самба	Исполнение танца в паре.	2
	Ча-ча-ча	Исполнение танца в паре.	2

Дата	Тема	Содержание	Количество часов
1	2	3	4
	Танцевальные упражнения для развития гибкости.	Развитие пластичности и мягкости движений под музыку.	2
	Венский вальс	Изучение положения корпуса и рук в паре.	2
	Венский вальс	Исполнение танца в паре.	2
	Танцевальные упражнения для развития импровизации.	Развитие творческого мышления.	2
	Ча-ча-ча	Проверка выученных фигур танца «Ча-ча-ча» под музыку в паре.	2
	Самба	Проверка выученных фигур танца «Самба» под музыку а паре.	2
	Медленный вальс	Проверка выученных фигур танца «Медленный вальс» под музыку в паре.	2
	Квикстеп	Проверка выученных фигур танца «Квикстеп» под музыку в паре.	2
	Венский вальс	Изучение взаимодействия в паре (один пропускает, второй обгоняет).	2
	Венский вальс	Проверка выученных фигур танца «Венский вальс» под музыку в паре.	2
	Хореография	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	2
	Все танцы.	Подготовка к заключительному концерту. Проверка всех основных ритмических и танцевальных навыков танцоров.	2
	Отчетный концерт с родителями.	Исполнение всех изученных фигур всех танцев под музыку перед зрителями.	2
	Все танцы.	Работа над ошибками (просмотр видео записи своего выступления).	2
Итого:			144

Методическое обеспечение

- семинары Нижегородской Федерации Танцевального Спорта;
- методические указания районного методобъединения хореографии;
- посещение Российских Конгрессов Российской Федерации танца в г. Москве;
- видеоматериалы с танцевальных конгрессов в г. Москве, г. Блэкпул (Англия);
- видеоматериалы Кубков Мира, Чемпионатов России и ПФО;
- Интернет-ресурс.

Используемая литература

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца - С.-Пб, 2002.
2. Говард Г. «Техника европейских танцев».
3. Звёздочкин В. Л. «Классический танец» - Ростов на Дону, 2003.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы – Ростов, 2004.
5. Лайерд У. «Техника исполнения латиноамериканских танцев».
6. Мур А. «Техника исполнения европейских танцев» - С.-Пб, 1993.
7. Пинаева Е. А. Методическое пособие по «Ритмике и танцу» - Москва, 2006.
8. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым - М., 2000.

Приложения

Приложение 1

Педагогическая копилка танцевальных игр для учащихся начальной школы

Игры можно разделить на две части:

1. Игры, в которых ведущий четко формулирует задачи или сам показывает, что нужно сделать, а участники повторяют его движения:

- *Ритмические игры:*

Игра «Ромашка». В игре участвуют несколько команд в зависимости от количества игроков. Они становятся в кружки, спиной к центру. Это «ромашка». По команде ведущего под музыку игроки разбивают «ромашки» и танцуют. Как только музыка прекращается, все должны вернуться на свои места, образовать «ромашку». Побеждает та команда, первая составившая цветок. Игра повторяется несколько раз.

Игра «Гусеница». Группа делится пополам и образует две шеренги: одна напротив другой. При этом участники каждой группы переплетают руки крест – накрест (каждый протягивает руки в стороны и берет за руки с соседом через одного). В начале 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. Музыка: мелодии парада в инструментальном исполнении, темп средний или умеренно – быстрый.

Игра «Музыкальные змейки». Все играющие делятся на три группы, построенные в колонны в определенном месте зала (площадки). Каждая колонна детей выбирает себе определенную мелодию. Например, первая группа выбирает вальс, вторая группа - польку, третья группа – ча-ча-ча.

Как только зазвучала одна из мелодий, колонна, выбравшая её, должна двигаться по залу в любом направлении за вперёдистоящим. Но вдруг зазвучала другая мелодия, так же действует первая колонна, а первая останавливается в основной стойке или принимает упор присев. При звучании третьей мелодии действия аналогично. Музыка может звучать в различном порядке. Вот звучит другая музыка, не выбранная командами, или сигнал руководителя «На свои места!», и тогда все бегут и строятся в колонны на своё первоначальное место. Какая колонна построится раньше и не ошибётся при узнавании своей мелодии, та и выигрывает.

Игра «Возьмись за...». Все дети танцуют, но музыка иногда прерывается, и ведущий говорит «возьмись за – желтое, красное, стол, нос, руку и т.п.». Тот, кто не успел, - выбывает. Игра продолжается до последнего участника.

- *«Игры - повторялки»:*

Игра «Танцуют все». Участники стоят или сидят (по усмотрению педагога), располагаясь полукругом. Учитель 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). Музыка: любая ритмическая, темп средний.

Игра «Запретное движение». Дети встают в круг танцевать, они должны повторять движения за ведущим (лучше взрослым). Но есть запретное движение, которое нельзя повторять, кто попался – выбывает из игры.

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

- *Игры на понимание движенических контрастов (быстрый – медленный, большой - маленький):*

Игра «Распутай веревочку». Дети, взявшись за руки и встав в круг, закручиваются всевозможными способами, переступая ногами через руки, друг друга, ложась, садясь и т. д., чтобы получился перепутанный клубок. Ведущим включается музыка, под которую дети самостоятельно распутываются. По темпу можно использовать разную музыку, чтобы и распутывание было то быстрым, то медленным.

Игра «Цепочка». 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.

Игра «Штиль – шторм». Ведущий просит участников подключить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое – море, а каждый из них – волна. Все становятся в круг и берутся за руки. На слова учителя «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. Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т.д.; чередование контрастных темпов и динамических оттенков.

- *Игры на перестроение в пространстве:*

Игра «Рисунки». Педагог дает команды: построиться в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг, два круга, круг в круге; встать по парам, тройками и т.д. Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями Музыка: любая ритмическая, темп средний.

Игра «На корабле». На роль морячка выбирается один участник, ему поручается вымыть на корабле палубу. С помощью швабры и ведра морячок выполняет движения, имитирующие мытье полов. Вокруг него весело танцуют остальные ребята, которые участвуют в игре. Затем музыкальное сопровождение резко останавливают и дети вместе с ведущим должны быстро встать в пары. Морячком становится игрок, который остается без пары.

Игра «Бабочки». Дети двигаются на площадке в любом направлении, подражая полету бабочек. К концу первых восьми тактов разбегаются в широкий круг и опускаются на колени лицом к центру – «опускаются на цветок». Одна бабочка, заранее намеченная, продолжает полет. Все дети закрывают глаза, бабочка вылетает за круг и, стараясь двигаться возможно легче и неслышнее, останавливаясь за спиной одного из детей. Ребенок, думающий, что бабочка села за его спиной, оборачивается к ней. Если угадал, - в следующий раз он будет солирующей бабочкой; - если ошибся, - на один раз выходит из игры.

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

2. Игры, работающие на импровизации, в которых ведущий только объясняет условия игры и дает необходимые инструкции:

- *импровизация на заданную тему («танец ветра», «танец бабочки» и т.д.):*

Игра «Африка». Все становятся в круг. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить. Музыка: афро-джаз. Темп быстрый.

Игра «Море волнуется раз». Выбирают одного ведущего. Все остальные участники игры кружатся и выполняют плавные танцевальные движения. После произнесенных воспитателем слов «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Фигура морская замри!» резко останавливается музыкальное сопровождение и дети должны

замереть на месте в виде какой-либо морской фигуры. Ведущему поручается найти и замаячить тех, кто пошевелится.

- импровизация с предметом (с цветком, с шарфом, с веером, со шляпой, с куклой и т.д.):

Игра «В шляпе». Ребята разбиваются на пары и импровизируют. Ведущий в шляпе ходит по залу, останавливается возле любой пары, надевает шляпу на голову одному из участников и меняется с ним местами. Игра повторяется, пока каждый не побывает в шляпе. Музыка: разные стили и жанры (например, твист. Темп умеренный).

Игра «Соло с гитарой». 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.

- контактная импровизация (в паре, в группе):

Игра «Бал». Дети 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). Музыка: менуэт, вальс или другая. Темп умеренный.

Игра «Магниты». Играющие стоятся друг напротив друга на близком расстоянии и прикасаются друг к другу ладошками. Между ладошками находятся "магниты": теннисные мячики, брусочки, кубики и т. п. Под плавную, спокойную музыку дети выполняют движения руками и одновременно перемещаются медленными шагами в пространстве, приседают, совершают наклоны и т. д. Важно не уронить "магниты" и чувствовать их "притяжение", то есть приспособливаться к движениям друг друга, предугадывать их и гибко, без слов обмениваться ролью ведущего.

Игра «Зеркало». Дети разбиваются попарно и становятся лицом друг к другу. По музыку один ребенок в парах танцует, а другому нужно в точности повторять его движения. Затем роли меняются. Побеждает та пара, в которой движения были более синхронными.

Игра «Придумай танец». Дети выстраиваются в круг, звучит музыкальное сопровождение. Выбирают из детей ведущего, который будет показывать танцевальные движения. Затем ведущим становится тот, у кого лучше получались движения. Игра длится, пока все дети не побудут ведущими.

Игра «Энергичная парочка». Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

- Держась правыми руками,
- Взавшись под руки,
- Положив руки друг другу на плечи,
- Положив руки на талию,
- Взавшись двумя руками – лицом друг к другу (спиной друг к другу).

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

Игра «Разрешите пригласить». 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.

- импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств (например «летим» и т.д.):

Игра «Во сне». Участники ложатся на коврики на пол, закрывают глаза. Учитель дает тему сновидения (например, «весна», «осень», «поход», «космос», «море», «облако» и

т.д.) и участники под музыку отдаются своим фантазиям. Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая.

- *упражнения на релаксацию:*

Игра «Паруса». Это упражнение на расслабление и напряжение. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль. По команде ведущего «поднять паруса» ученики поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах. По команде «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз. По команде «попутный ветер» - класс движется вперед, сохраняя форму клина корабля. По команде «полный штиль» все останавливаются. Повторить 3-4 раза. Музыка: спокойная, инструментальная. Темп медленный.

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

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

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

1 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».

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

Танцевальный этюд «Сад». Каждому малышу раздают по карточке. Затем ребенок должен танцевальными движениями под музыку изобразить то растение или животное, которое написано на карточке. Вначале каждый ребенок выполняет свое задание, а затем дети вместе танцуют, изображая полностью весь сад.

Танцевальный этюд «Магазин игрушек». Малыши изображают различные игрушки (робота, куклу, лошадку, кошку). В магазин заходит ведущий (покупатель), рассматривает игрушки и поочередно их включает. После включения каждая игрушка танцует. Затем ведущий игрушку выключает, и она перестает двигаться, замирает. Покупатель, рассмотрев все игрушки, выбирает понравившуюся, и она становится ведущим.