

**Администрация муниципального образования «Усть-Илимский район»
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Районный центр дополнительного образования детей»
(МОУ ДО «РЦДОД»)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МОУ ДО «РЦДОД»
Протокол № 03
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУ ДО «РЦДОД»
Шпагиной А.М.
Приказом № 40
От «31» августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00EA06F317CBD85CBA73B2CE23771084F7
Владелец Шпагина Анжелика Михайловна
Действителен с 06.03.2023 по 29.05.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальная ритмика»
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)
Уровень: ознакомительный

Автор составитель программы:
Комкова Анжелика Сергеевна, методист;
Перепелицин Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования.
Работает по программе:
Васильева Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования.

Усть – Илимский район, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	9
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ...	9
2.1.ФОРМА АТТЕСТАЦИИ.....	9
2.2.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	10
2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	13
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	19

**Лист изменений в программе на 2023-2024 г.
(за основу взяты рекомендации МОУ ДО «РЦДОД»)**

Григорьева	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	<i>Обновлены нормативные документы</i>
2	Цель и задачи программы	
3	Содержание программы	
4	Планируемые результаты	
5	Формы аттестации	<i>Обновлено содержание</i>
6	Оценочные материалы	
7	Условия реализации программы	
8	Методические материалы	
9	Приложения	<i>Обновлены приложения</i>

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании экспертной комиссии МОУ ДО «РЦДОД» от « ___ » _____ протокол № ___

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика», разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

— Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 года № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

— Уставом Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования детей» (далее–Учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» относится к программам **художественной направленности**.

Актуальность программы заключается в том, что занятия ритмикой способствуют развитию физических качеств, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость. Посредством основных элементов ритмики – естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементов хореографии, а также игровых упражнений, обучающиеся учатся выражать характер, темп, ритмические особенности музыкального произведения. Ритмика помогает реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Новизна заключается в содержании программы, которая предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений, прослушивание музыки, игровой материал, которые используются на всех занятиях. Кроме танцевальных и гимнастических упражнений программа содержит раздел, раскрывающий основы музыкальной грамоты.

Отличительной особенностью программы является комплексный подход к танцевальной подготовке обучающихся. Программа составлена посредством интеграции различных направлений: ритмика, музыкальная грамота, гимнастика.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что овладение ритмическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности. Занятие ритмикой воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, формирует эмоциональную культуру общения.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» предназначена для учащихся от 7 до 12 лет.

Дети 7-9 лет имеют особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения. Этот период характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, дети легко выполняют размашистые и широкие движения. Развивается координация, поэтому обучение новым видам движений проходит успешно и приносит детям искреннюю радость и удовольствие.

Дети 10-12 лет отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания. Если у них опыт занятий танцами, то им легче дается разучивание движений, а если ребенок только начинает заниматься, то настойчивость, работоспособность помогают ему быстро нагнать сверстников. Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У детей возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

Состав группы – постоянный.

Объем программы: Программа имеет объем 144 часа. Срок освоения программы 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (40 - 45 минут занятие, перерыв между занятиями 10-15 минут).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: приобщить обучающихся к миру танцевального искусства, выявить и развить их творческие способности.

Задачи:

Обучающие:

- научить двигаться в ритм музыки, в соответствии с ее характером;
- обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь в танцевальных движениях естественности, простоты и выразительности.

Развивающие:

- развивать элементарную координацию;
- развивать творческие способности обучающихся и музыкальные, учитывая особенности, возможности и способности обучающихся, путем приобщения их к музыкально-ритмическим движениям.

Воспитательные:

- вызвать интерес к искусству танца;
- воспитать музыкальную культуру;
- воспитывать уважительное отношение к членам коллектива.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальная ритмика»

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие.	2								
Основы музыкальной грамоты	10	6							
Ориентация в пространстве		10							
Гимнастика		2	18	16	14	2			
Танцевальные движения						14	16	8	
Хореографические рисунки танца								8	16
Итоговое занятие									2
Форма аттестации									Открытое занятие, зачет
Всего	12	18	18	16	14	16	16	16	18

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	0	2	Собеседование
2	Раздел 1. Основы музыкальной грамоты	5	11	16	Наблюдение
3	Раздел 2. Ориентация в пространстве	2	8	10	Наблюдение
4	Раздел 3. Гимнастика	4	48	52	Наблюдение, зачет
5	Раздел 4. Танцевальные движения	4	34	38	Наблюдение, зачет
6	Раздел 5. Хореографические рисунки танца	1	23	24	Наблюдение
7	Итоговое занятие	1	1	2	Открытое занятие, зачет
	Итого	19	125	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности.

Теория: знакомство педагога с обучающимися. Знакомство обучающихся с правилами поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы музыкальной грамоты

Теория: знакомство с музыкальными понятиями: музыкальное вступление, «сильная доля»; музыкальный темп: – быстро, медленно; характер музыки - радостный – печальный; динамические оттенки - тихо, громко; аккорд, пауза.

Практика: определение обучающимися на слух вступления и основной части музыкального сопровождения, аккорда и паузы, сильной и слабой доли, определение и передача в движении музыкального темпа. Выполнение хореографических движений в зависимости от динамических оттенков, резко меняющейся силы музыкального звучания, апелляция музыкальными понятиями в ходе занятия.

3. Ориентация в пространстве.

Теория: Умение ориентироваться в ограниченном пространстве танцевальной площадки. Понятие рисунков и фигур.

Практика: упражнения на ориентировку в пространстве: линейное, круговое построение, в парах, за одну руку; интервал; повороты вправо, влево; свободное размещение по залу.

4. Гимнастика.

Теория: знакомство с гимнастическими упражнениями.

Практика: выполнение упражнений: для головы шеи и плечевого пояса, для развития плечевого сустава и рук, на развитие поясничного пояса, на развития силы мышц и подвижности суставов, прыжки, партерная гимнастика.

Ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц

Упражнения на выработку осанки. (упражнения на координацию движений) Приседания.

Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног).

Быстрые наклоны в стороны с поднятыми руками.

Растяжка.

Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.

Упражнения в положении «лягушка».

Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги и поперечного шпагата.

Упражнения небольшой амплитуды неглубокие приседания; пружинные шаги; подъем на полупальцы; движения руками. - Упражнения увеличенной амплитуды и темпа: движения бедер; движения корпуса; подъемы и махи ног; наклоны и повороты. - Прыжки и упражнения, стабилизирующие дыхание.

Упражнения на развитие мышц стоп, выворотности, гибкости, пластичности тела.

5. Танцевальные движения.

Теория: знакомство с танцевальными движениями. Правила исполнения танцевальных движений.

Практика: Изучение танцевальных движений: поклон, марш, танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, на пятках, шаг с высоко поднятым коленом, бег «лошадки», бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях, поочерёдное отведение ног вперед на носок, поочерёдное открывание ног вперед на каблук, «елочка», прыжки по 6 позиции на месте и в продвижении, прыжки ноги вместе – врозь, положение рук на талии, перед грудью «дощечка», позиции ног б,1 свободная, притопы, хлопки в ладоши, хлопки с партнёром, танцевальные этюды.

6. Хореографические рисунки танца.

Теория: Понятие хореографический рисунок. Виды рисунков: круг, маленький круг, змейка, диагональ, колонны.

Практика: построение в шеренгу и в колонну по команде, построение из шеренги в 2, 3, 4 колонны, диагональ, построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях, бег «змейкой», перестроение из одной шеренги в несколько, сужение и расширение круга, положение в парах, «ручеек», «карусель», воротца.

Построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

7. Итоговое занятие - открытое занятие, демонстрация знаний и умений обучающихся.

Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По завершении освоения программы, обучающиеся должны **знать:**

- музыкальные понятия «вступление», «темп», «размер», «характер музыки»;
- двигательные функции отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- название основных упражнений партерной гимнастики и танцевальных движений.

уметь:

- свободно ориентироваться в пространстве;
- красиво и правильно стоять, ходить, сидеть, держать спину, голову;
- выполнять элементарные хореографические движения в соответствии с музыкой;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики;
- строить взаимоотношения с окружающими.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Результаты освоения данной программы диагностируются путем наблюдения педагога за удачами и трудностями обучающихся в процессе занятий. Результаты проведения аттестации фиксируются согласно уровням: высокий, средний, низкий.

Вводный контроль проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – опрос, наблюдение.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в форме наблюдения, контрольных упражнений.

Итоговый контроль (в конце учебного года – промежуточная аттестация), для определения результатов, обучающихся по освоению дополнительной общеразвивающей программы «Ритмика»; форма – контрольные упражнения, открытое занятие.

На основании оценочных материалов, представленных в разделе 2.2 составляется итоговый протокол промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальная ритмика» (Приложение 1), который является одним из отчетных документов и хранится в архиве МОУ ДО «РЦДОД».

Также результаты входящего контроля и промежуточной аттестации

учащихся фиксируются педагогом дополнительного образования в журнале учета работы объединения МОУ ДО «РЦДОД» (Приложение 2), которые являются отчетными документами и хранятся в архиве МОУ ДО «РЦДОД».

2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе оценки результатов диагностики действует без отметочная система (низкий, средний, высокий уровень).

Оценочный лист заполняется педагогом в конце учебного года по результатам наблюдений, опроса, контрольных упражнений, открытого занятия.

Критерии оценки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Знают			
музыкальные понятия: «вступление», «темп», «размер», «характер музыки»			
двигательные функции отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног)			
название основных упражнений партерной гимнастики и танцевальных движений			
Умеют			
выполнять элементарные хореографические движения в соответствии с музыкой			
выполнять комплекс упражнений гимнастики			
ориентироваться в пространстве			
проявлять активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими обучающимися			

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальная ритмика» проводятся на базе на базе МОУ «Невонская СОШ №1» в стационарном, типовом, освещенном и проветриваемом учебном кабинете, который отвечает требованиям санитарно-гигиенических норм, правилам техники безопасности, установленных для помещений.

Для успешной реализации программы необходимы:

- наличие специальной танцевальной формы (сменная обувь, шорты, футболка);
- наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, обладающий знаниями и опытом (хореограф).

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса по программе ведется в очной форме (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием дистанционного обучения.

В процессе обучения используются разнообразные методы обучения (словесный, наглядный, практический; репродуктивный, частично-поисковый, игровой, и др.).

Основой для совершенствования движений и воспитанию у детей необходимых двигательных навыков является воздействие музыки. Подбор музыкального материала для ведения танцевальных занятий играет большую роль. Словесное объяснение используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения. Показ движений применяется педагогом для передачи обучающимся характера движений. Показ помогает обучающимся выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации.

Формы обучения и виды занятий: практические занятия, занятие - показ, рассказ педагога, беседа.

Обучение по программе предполагает применение различных педагогических технологий: здоровьесберегающая технология; игровая технология; технология проблемного обучения (объяснение основных понятий, терминов, определений).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». М.: ВАКО, 2007 г.
- Затымина Т.А., Стрепетова Л.В.: Музыкальная ритмика. Учебно-методическое пособие. М.: Планета, 2013 г.
- Фирилева Ж. Е. Сайкина Е. Г., Танцевально- игровая гимнастика для детей - С. Пб., «Детство-Пресс» 2003 г.
- Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Фитнес-денс» Лечебно-профилактический танец - С. Пб. «Детство Пресс», 2007г.

Для обучающихся и родителей:

- Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. – М.: Попурри, ООО, 2017 г.
- Барышникова Т. Албука хореографии. М.: Айрис Рольф, 2000 г.
- Джим Холл, Уроки танцев. М.: АСТ «Астрель», 2008 г.

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации,
обучающихся МОУ ДО «РЦДОД»
 _____ учебный год

Объединение: _____

Дополнительная общеразвивающая программа и срок ее реализации: _____

Год обучения: _____ Кол-во учащихся в объединении: _____

ФИО педагога: _____

Дата _____ проведения
 аттестации: _____

Форма _____ проведения _____ промежуточной
 аттестации: _____

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1				
2				
3				
4				
5				

Аттестация обучающихся группа №

Дата	Вид аттестации	Тема аттестации	Форма аттестации
	Входящая		
	Промежуточная		

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Уровень аттестации (низкий, средний, высокий)	
		Входящая	Промежуточная
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
13			
14			
15			

Статистические данные об обучающихся

Период	Всего в объединении	Мальчиков	Девочек	Из каких классов											Сколько лет посещает объединение		3 года и более		
				I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	1 год	2 года			
I полугодие																			
II полугодие																			
за год																			

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

План воспитательной работы на 2023 – 2024 учебный год по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальная ритмика»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Консультации по работе в АИС «Навигатор Иркутской области» (помощь в подаче заявок обучающихся на программу)	август сентябрь, октябрь
2	Беседы и просмотр видео на противопожарную безопасность, правила дорожного движения, осторожно лёд и т.д.	в течение года, перед каникулами
3	Участие в различных мероприятиях МОУ ДО «РЦДОД» (акции, конкурсы, фестивали, викторины)	в течение года
4	Участие в различных мероприятиях ОГБСУСО «Центр социальной помощи семье и детям г. Усть-Илимска и Усть-Илимского района	в течение года

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Календарный учебно-тематический план по дополнительной
 общеразвивающей программе «Танцевальная ритмика»
 на 2023-2024 учебный год

№	Дата	Название раздела/ темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	беседа	Собеседование
2.		Раздел 1. Основы музыкальной грамоты. Знакомство с музыкальными понятиями. Выполнение хореографических движений	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
3		Знакомство с музыкальными понятиями. Выполнение хореографических движений	2		
4		Знакомство с музыкальными понятиями. Выполнение хореографических движений	2		
5		Выполнение хореографических движений	2		
6		Выполнение хореографических движений	2		
7		Выполнение хореографических движений	2		
8		Выполнение хореографических движений	2		
9		Выполнение хореографических движений	2		
10		Раздел 2. Ориентация в пространстве. Понятие рисунков и фигур в хореографии.	2		
11		Линейное построение	2		
12		Круговое построение в парах, за одну руку	2		
13		Интервал	2		
14		Повороты вправо, влево. Свободное размещение по залу	2		
15		Раздел 3. Гимнастика. Знакомство с гимнастическими упражнениями	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение, зачет
16		Знакомство с гимнастическими упражнениями	2		
17		Гимнастические упражнения	2		
18		Гимнастические упражнения	2		
19		Гимнастические упражнения	2		

20	Гимнастические упражнения	2		
21	Гимнастические упражнения	2		
22	Гимнастические упражнения	2		
23	Гимнастические упражнения	2		
24	Гимнастические упражнения	2		
25	Гимнастические упражнения	2		
26	Гимнастические упражнения	2		
27	Гимнастические упражнения	2		
28	Гимнастические упражнения	2		
29	Гимнастические упражнения	2		
30	Партерная гимнастика	2		
31	Партерная гимнастика	2		
32	Партерная гимнастика	2		
33	Партерная гимнастика	2		
34	Партерная гимнастика	2		
35	Партерная гимнастика	2		
36	Партерная гимнастика	2		
37	Партерная гимнастика	2		
38	Партерная гимнастика	2		
39	Партерная гимнастика	2		
40	Партерная гимнастика	2		
41	Раздел 4. Танцевальные движения. Знакомство с танцевальными движениями. Правила исполнения танцевальных движений	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение, зачет
42	Танцевальные движения	2		
43	Танцевальные движения	2		
44	Танцевальные движения	2		
45	Танцевальные движения	2		
46	Танцевальные движения	2		
47	Танцевальные движения	2		
48	Танцевальные движения	2		
49	Танцевальные движения	2		
50	Танцевальные движения	2		
51	Танцевальные движения	2		
52	Танцевальные движения	2		
53	Танцевальные движения	2		
54	Танцевальные движения	2		
55	Танцевальные движения	2		
56	Танцевальные движения	2		
57	Танцевальные движения	2		
58	Танцевальные движения	2		
59	Танцевальные движения	2		
60	Раздел 5. Хореографические рисунки танца	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
61	Хореографические рисунки танца	2		
62	Хореографические рисунки танца	2		

63		Хореографические рисунки танца	2		
64		Хореографические рисунки танца	2		
65		Хореографические рисунки танца	2		
66		Хореографические рисунки танца	2		
67		Хореографические рисунки танца	2		
68		Хореографические рисунки танца	2		
69		Хореографические рисунки танца	2		
70		Хореографические рисунки танца	2		
71		Хореографические рисунки танца	2		
72		Итоговое занятие	2	Беседа, практическое занятие	Опрос, анализ выполнения упражнений
		ИТОГО:	144		

Методические материалы

Игра «Птица в клетке»

Все обучающиеся берутся за руки и образуют круг – «клетку». Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг обучающихся может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы.

Игра «Ручеек»

Обучающиеся берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии - повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно будет начать передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый человек меняется, уходя в конец линии, а ведущим становится следующий за ним.

Игра «Зеркало»

Обучающиеся разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем обучающиеся меняются ролями.

Игра «Дискотека»

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

Игра «Стоп-кадр»

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

1-й вариант - в разных позах, представляя собой скульпп;

2-й вариант - с улыбкой на лице.

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

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

Игра «Глазки-губки-щечки»

Обучающиеся располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица — по команде ведущего: — «танцуют глазки» — участники:

а) стреляют глазами слева-направо и наоборот;

б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом;

в) то зажмуриваются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза.

— «танцуют губки» — участники:

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

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

— «танцуют щечки» — участники:

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

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

Педагог может сочетать объяснение с показом.

Игра «Холодно-жарко»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Обучающиеся располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде педагога «холодно» - все обучающиеся, 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».