


Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Ленинградской  
области «Лужская школа-интернат, реализующая адаптированные  
образовательные программы»

<p>«ПРИНЯТА» на заседании педагогического совета протокол от 31.08.2020 № 1</p>	<p>«СВЕРЖДЕНА» распоряжением ГКОУ ЛО «Лужская школа-интернат» от 31.08.2020 № 294</p> 
---	--

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Мир в танце»»**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 7-17 лет

Программу разработала:

Киселёва Александра Вадимовна,  
педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Одним из богатейших и действенных средств эстетического воспитания является музыка и движения, они обладают большой силой эмоционального воздействия и поэтому является важным средством формирования нравственных и эстетических идеалов.

Хореографическое искусство формирует потребность к творческой преобразовательной деятельности. Важно научить каждого ребенка не только понимать танцевальный язык, но и пользоваться им для самовыражения.

Одна из особенностей танца – его подчиненность временным и пространственным законам одновременно – результат его синтетической природы. Природа обеспечила ему самостоятельность и неповторимость как вида искусства.

В нем, танце, как и в каждом виде искусства, художественная правда находит свой специфический присущий только ему конкретно-чувственный облик, обусловленный своими выразительными средствами, которыми являются: пластика человеческого тела (движения, позы, жесты, мимика), танцевальная лексика, рисунок танца, музыка, сценическое оформление танца (костюм, грим, свет, декорации). Все эти выразительные средства, составляя единое целое, называются композицией танца.

Композиция – это целостная художественно-выразительная система:

- Рисунок танца
- Танцевальная лексика (язык)
- Музыка, костюм, свет, декорации, грим и т. д.

Гармоничное слияние всех этих композиционных компонентов и будет настоящим хореографическим произведением.

Занятия по данной программе предусматривает гибкую структуру, постоянное обновление содержания с использованием авторских упражнений для развития образного мышления, актерского мастерства, креативности, умение фантазировать и легко двигаться в пространстве под музыку. В ней использованы методические рекомендации: из учебных пособий по актерскому мастерству в хореографии, композиции постановки танца и выразительных средств хореографического искусства. Главный принцип работы с детьми – это дифференциация, внимательность и доброжелательное отношение к детям. Занятие хореографией должно приносить радость. Главный принцип программы не только объяснить детям как правильно выполнять танцевальные па и рисунки танца, но и научить думать, фантазировать, самостоятельно мыслить.

**Новизна** программы состоит в том, что развитие сообразительности,

внимательности, дисциплинированности, чувство здорового соперничества, выработка инициативы и самостоятельности, умение общения друг с другом предлагается через игровую деятельность.

**Актуальность** программы обусловлена социальным заказом на социально-педагогическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребенка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

**Программа педагогически целесообразна**, так как способствует развитию творческих способностей, ибо танцевальное искусство синтезирует воображение, эмоции, образное мышление и другие, важные для детского творчества процессы.

**Практическая значимость** программы состоит в формировании у обучающихся навыков танцевального искусства, создание соответствующей учебной социально-профессиональной среды для обучающихся, оптимизация форм, средств и методов развития знаний умений и навыков обучающихся.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в том, что игровая деятельность составляет важную роль в построении занятий.

Отличительные черты детского хореографического коллектива:

- выражение мыслей, задач, взаимоотношений, через телодвижение, жесты, позу, мимику;
- единая форма одежды, которая заставляет участников подтянуться, следить за осанкой (объективный внешний признак);
- репетиционный зал, без которого нет работы в хореографическом коллективе (объективный внешний признак);
- музыкальное сопровождение, создающее атмосферу, воспитывающее участников (объективный внешний признак);
- красочные костюмы для выступления (объективный внешний признак).

Во время занятий с детьми нельзя сосредотачиваться на технике, надо расшевелить воображение, приучить к дисциплине, выработать уважительное отношение друг к другу и старшим. Игровая деятельность составляет важную сторону жизни детей, способствует самовыражению ребенка и задача руководителя не упустить эту важную и значимую возможность для воспитания. Суметь соединить воедино серьезность работы с детьми и их детство во всех проявлениях в коллективе одна из сложных задач руководителя и не всегда так просто выполняемая. Воспитывая детей, балетмейстер должен постоянно помнить, что он и педагог и воспитатель.

**Ведущие теоретические идеи**, на которых базируется программа, основаны на концепции дополнительного образования – освоение юными

танцорами индивидуализированных систем обучения, превращения знания в инструмент творческого освоения мира, включения научно-исследовательской, творческой деятельности в процесс обучения.

**Ключевые понятия:** образ в танце, актерское мастерство, композиция, танцевальная лексика, драматургия танца, жест, пантомима.

**Цель программы:** создание условий для нравственно - эстетического воспитания детей через хореографическое искусства и развитие мотивации их творческой активности, формирование эстетического вкуса.

**Основные задачи:**

Обучающие:

- Совершенствовать исполнительское мастерство
- Знакомство с хореографией как синтетическим видом искусства
- Изучение элементов актерского мастерства

Развивающие:

- Развивать культуру сценического поведения
- Развить выдумку и фантазию.

Воспитательные:

- Вовлечь в художественно-творческую деятельность;
- Способствовать проявлению устойчивого интереса к культуре своей страны, региона
- Способствовать осознанному выбору профессии.

**Принципы отбора содержания:** практическая работа и самостоятельное изучение материала обеспечат учащимся прочное усвоение и закрепление профессиональных знаний, умений и навыков. В процессе занятий обучающиеся изучают основы актерского мастерства в процессе игровой деятельности, образную палитру рисунка танца, знакомятся с драматургией хореографического произведения. Участвуют в постановочной работе новых танцевальных номеров, применяя полученные знания.

**Основные формы и методы обучения на занятиях:**

- Групповая форма обучения – работа по группам;
- Фронтальное обучение – работа со всей группой над единой задачей;
- Индивидуальное обучение – самостоятельная деятельность.

**Форма обучения:** очная, допускается с применением дистанционных форм обучения

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы: 7 - 17 лет.

Для проведения занятий по хореографии необходимо учитывать возрастные особенности детей. Хорошо сохраняют пространственную ориентацию, более организованны и дисциплинированы. Умеют

анализировать свои успехи и успехи других, даже стремятся помогать друг другу. В основном эти дети хорошо чувствуют музыкальный ритм, подчиняются ему. Игра в жизни детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Но наряду с игрой этим детям можно уже объяснить важность занятий, воздействие их на организм и т.д.

Занятия по хореографии в старших группах ставит те же задачи, что и в младших, это:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Обучающиеся, изучая хореографическое искусство, полны желания самостоятельно действовать. Выполнять творческую работу, даже малоинтересную, но, главное, чтобы она была полезна для всех. Очень часто у подростков формируется само возвышение. Оно означает утверждение себя в качестве активного, самостоятельного в мышлении и деятельности, самоуправляющего и воспитывающего деятеля. Ребенок такого типа понимает идею своей организации, восприимчив ко всем противоречиям жизни, способен делать верный выбор, брать на себя ответственность, участвовать в изменении обстоятельств, быть терпимым к непохожести других людей, не проявлять неприязни к не соответствующим их личным интересам делам коллектива. Само возвышение личности - это способность ребенка к самоопределению в деятельности и самореализации в ней.

**Набор:** на обучение зачисляются обучающиеся, выражающие желание обучению хореографии.

**Срок реализации:** 1 год

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- Участие в концертных программах образовательного учреждения.

**Режим занятий:** 1 час в неделю (2-9 классы - 34 часа в год), (1кл, 1 (1 доп.) – 33 часа в год), продолжительность 1 занятия – до 40 минут.

## **2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

### ***Предметные результаты:***

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

### ***Личностные результаты:***

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У обучающихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных мероприятиях;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности.

### ***Метапредметные результаты:***

- способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в творческой жизни школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач.

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

### 3. Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов
1	Организационное занятие	1
2	Определение своих возможностей	1
3	Выразительные средства и законы восприятия хореографического искусства	4
4	Хореографический «текст»	4
5	Элементы актерского мастерства	4
6	Образ в хореографическом произведении	2
7	Освоение сценического пространства	4
8	Пространственная композиция танца	5
9	Игровые упражнения на образ	3
10	Закрепление навыков и умений	5
11	Открытое занятие	1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

## 4. Содержание программы

Тема 1. Организационное занятие.

Что такое композиция и постановка танца.

Тема 2. Определение своих возможностей.

Проведение тестов, позволяющие оценить возможности своего тела. Игра «Гоп».

Тема 3. Выразительные средства и законы восприятия хореографического искусства.

Выразительные средства в танце.

Естественно-пластическая лексика (пантомима, образность, жест).

Работа над рисунком как выразительное средства танца.

Тема 4. Хореографический «текст».

Традиционная лексика для хореографической композиции.

Танцевальные комбинации для хореографической композиции.

Тема 5. Элементы актерского мастерства.

Упражнения на внимание. Умение работать коллективно и в паре.

Упражнения на пластику. Работа над образом хореографической композиции.

Имитационные игры. Работа над актерским мастерством в хореографической композиции.

Тема 6. Образ в хореографическом произведении

Выбор выразительных средств для хореографической композиции

Работа над композиционным решением.

Тема 7. Закрепление пройденного материала.

Традиционный лексический материал и танцевальные комбинации для хореографической композиции.

Тема 8. Освоение сценического пространства.

Упражнения и игры на освоения сценического пространства.

Пластические этюды на основе музыкального материала для хореографической постановки.

Тема 9. Игровые упражнения на образ.

Упражнения на выразительные возможности человеческого лица.

Игровые упражнения на заданную музыку.

Тема 10. Закрепление пройденного материала.

Пластические этюды на заданную мелодию.

Тема 11. Пространственная композиция танца.

Запись танца.



Работа над рисунком хореографической композиции.  
Тема 12. Пространственная композиция танца.  
Работа над лексическим материалом хореографической постановки.  
Работа над образом и исполнительским мастерством  
Тема 13. Закрепление пройденного материала.  
Исполнение хореографической композиции.  
Тема 14. Открытое занятие.  
Пластические этюды. Показ хореографических композиций.

### **5. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы**

В процессе обучения по всему курсу адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Мир в танце» проводится систематическая диагностика. Диагностика направлена на выявление затруднений обучающихся, как в освоении программы, так и в личностном плане, с целью оказания помощи в преодолении выявленных затруднений. Диагностика позволяет систематизировать и наглядно оформить наши представления о детях, которые у нас занимаются, организовать деятельность с использованием методов, максимально раскрывающих потенциал каждого ребенка. Анализ результатов диагностики позволяет подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу развития образовательного процесса. Диагностика решает следующие задачи:

- анализирует процесс и результаты развития обучающихся;
- анализирует процесс и результаты обучения (объем и глубину обученности, умение использовать накопленные знания, навыки, уровень сформированности основных приемов мышления, владение способами творческой деятельности).

С помощью диагностики педагог выясняет особенности формирования личности детей: их характер, нравственные чувства, интересы, способности, отношения и др. В процессе обучения по программе дети приобретают необходимые знания, умения и навыки, которые усложняются последовательно от занятия к занятию.

#### ***Виды контроля***

Проводятся:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (декабрь);
- итоговый контроль (май)

Начальный контроль - уровень знаний и умений на начало обучения по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе, проводится на вводном занятии. Выявляются стартовые условия (исходный уровень развития), определяются достижения ребенка к этому времени. Учитывается возраст и индивидуальные возможности (способности) ребенка. Промежуточный - проводится в середине учебного года, дети делают задание на определенную тему. Целью проведения промежуточной педагогической диагностики является оценка правильности выбранной в отношении ребенка стратегии образования, выявление динамики развития. По результатам данного вида диагностики педагог при необходимости может внести коррективы в педагогический процесс.

Итоговый - осуществляется в конце учебного года.

В качестве основного показателя деятельности программы по окончанию года является открытый урок.

По результатам данной диагностики оценивается степень решения педагогом поставленных задач и определяются перспективы дальнейшего проектирования педагогического процесса с учетом новых задач.

Контроль так же может осуществляться в такой форме, как контрольное занятие, зачеты в различной форме, участие в общешкольных мероприятиях и в творческих конкурсах.

#### **Механизм оценивания образовательных результатов:**

- наблюдение,
- открытые занятия,
- класс-концерты,
- мониторинг.

### **6. Методическое обеспечение программы**

**Организационно-педагогические условия реализации программы** заключаются в формировании навыков здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своем организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

ИГРА в детском коллективе это средство самовыражения, будь то спорт, техника, искусство и танец идеал для игры, а игра идеал для танца, но в силу специфики хореографии содержание и форма игры должны проводиться системно. Они должны учитывать возрастные, половые

особенности, а также особенности хореографии как вида искусства.

Через игру, музыкальные упражнения в виде игры снимается утомление, тем самым стимулируется желание заниматься, ребенку интересно, если же его только учить танцевать - он устанет от занятий и просто уйдет.

Игры способствуют развитию коллективного творчества, проявлению чувств, определяют характер, темперамент, наклонности, развивают слух, музыкальную память, дают определенную эмоциональную и физическую нагрузку, вовлекают неактивных детей в коллективную деятельность. Если в детском коллективе не использовать игры, то дети слабее развиты в музыкальном отношении, менее эмоциональны, более разобщены и замкнуты, у них менее развиты актерские возможности и, в целом, внешне, на сцене они смотрятся хуже сверстников.

На занятиях используются игры, развивающие воображение и фантазию, игры познавательного характера, игры, побуждающие к согласованным - коллективным действиям и в то же время оставляющие простор для проявления индивидуальной инициативы. Дети сами придумывают или предлагают игры, какие они знают, что приучает их к самостоятельности, ответственности, творчеству.

Нельзя сосредотачиваться только на технике, надо расшевелить воображение, приучить к дисциплине, выработать уважительное отношение друг к другу и старшим. Игровая деятельность составляет важную сторону жизни детей, способствует самовыражению ребенка и задача руководителя не упустить эту важную и значимую возможность для воспитания.

Первые танцевальные движения лучше всего закреплять в форме танцев- игр. Для этого возраста детей игра является естественной деятельностью. Танец-игра помогает детям легче воспринимать пройденный материал, способствует развитию их творческой активности и очень оживляет занятия.

Учитывая все это на занятиях по хореографии необходимо создавать групповые игры. Педагогу необходимо создать широкий игровой диапазон. Это позволит вовлечь в работу разнообразные группы мышц, упражнения тело и поддерживая интерес. Простые упражнения в разнообразных комбинациях дают возможность двигаться естественно и свободно переключаться с одного действия на другое, через введения простейших элементов в игру, без прерывания общего потока движения.

Разрабатывая упражнения или используя те или иные игры в занятиях по хореографии надо помнить, что суть игры ученика в том, чтобы с помощью своего тела и всех своих внешних выразительных средств передать факты и

события внутренней, духовной жизни. Это означает, что каждое физическое упражнения, игра, должны быть также и упражнением для души.

Методическим направлением должна стать эмоциональная сторона упражнений. Необходима установка на творчество, на воображаемую ситуацию. Именно поэтому тренирующий эффект создают те упражнения и игры, которые несут в себе элементы образности, событийности, динамичности, пространственно-временных различий, внешней выразительности и внутренней насыщенности действия.

## **ПРИМЕРЫ ИГРОВЫХ ЭТЮДОВ И МУЗЫКАЛЬНЫХ ИГР. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ИГРЫ.**

*Игра с головным убором.* Исполняется во время квикстепа или английского вальса. Оригинальный головной убор передается партнерами с одной головы на другую. Тот, на чью голову он надет, должен, не оставляя партнершу, снять головной убор левой рукой и надеть на голову другого партнера, не дав ему возможности увернуться. Музыка периодически - останавливается. Пара, в которой партнер является обладателем головного убора (в руке или на голове) в момент остановки музыки, выводится из игры. Две оставшиеся пары считаются победителями.

*Игра «Извините».* Распорядитель вечера дает в руки одному из танцующих (юноше или девушке) какой-нибудь предмет (мяч, цветок и т. п.). Танцующий подходит к любой паре и меняет предмет на партнера (если это девушка) или на партнершу (если это юноша). Вновь образовавшаяся пара продолжает танец. Тот, кто остался, подходит к новой паре, и все повторяется сначала.

*Игра «Музей восковых фигур».* Эта игра больше подходит для буги-вуги, чарльстона и твиста. Объяснив условия игры, распорядитель вечера внезапно останавливает музыку. Танцующие замирают в том положении, в каком их застигла пауза. Тот, кто теряет равновесие, двигается, шевелится или смеется, удаляется с площадки. Музыка продолжает играть, и все повторяется сначала. Оставшаяся пара считается победительницей.

*Игра «Генерал приказал».* Если вы уже много танцевали, поиграйте в эту старую игру. Она состоит в быстром распознавании команд. Если команде распорядителя предшествуют слова: «Генерал приказал» — все должны выполнять приказание. Если же эти слова отсутствуют, подчиняться не надо. Например, распорядитель объявляет: «Генерал приказал прыгать на одной ноге». Все должны повиноваться. Если же он говорит: «Повернитесь направо» — команда не должна выполняться. Тех, кто реагирует неправильно, удаляют с

площадки.

*Танец с мячиком.* Исполняется во время румбы, ча-ча-ча, самбы и т. д., то есть в танцах, где партнеры стоят друг против друга на небольшом расстоянии. Распорядитель раздает нескольким парам маленькие мячики, которые партнеры должны удерживать лбами без помощи рук. За потерю мяча или прикосновение к нему руками пара выводится с танцевальной площадки. Оставшаяся пара считается победительницей.

*Игра «Три хлопка».* Во время танца распорядитель трижды с небольшим интервалом хлопает в ладоши. За это время все должны поменять партнеров. Оказавшиеся без пары выбывают из игры.

*Игра с пословицами и поговорками.* Наиболее известные пословицы и поговорки пишут в одну строку на картонных карточках, затем разрезают их пополам и раздают: одну половину юношам, другую — девушкам. Карточки прикрепляются к одежде, чтобы их можно было прочесть. Через несколько танцев распорядитель объявляет: «Танец с пословицами». Партнеры, карточки которых дополняют друг друга, образуют пары. Эту же игру можно провести с разрезанными пополам открытками.

*Игра «Снежный ком».* На танцевальную площадку выходит первая пара и начинает танцевать. Во время паузы партнеры оставляют друг друга и выбирают себе новых партнеров среди окружающих. Танец продолжают две пары. После следующей паузы образуются четыре пары, затем — восемь и т. д.

## **ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФИИ (хореографические игры)**

### *Игра 1*

Играющие стоят по кругу лицом к центру круга, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один ученик в роли «экзаменатора» находится за кругом. Он медленно проходит позади играющих, и как только он поравнялся с одним из игроков, тот должен принять одну из классических позиций для ног; руки, соответственно, должны быть в одной из позиций. «Экзаменатор» определяет точность положения. Если ошибок более трех, игрок выбывает из игры. Принятое положение сохраняется до тех пор, пока «экзаменуемый» не отойдет к следующему игроку.

### *Игра 2*

Играют две команды, построенные в шеренги одна против другой на расстоянии двух метров. В каждой шеренге участники рассчитываются по порядку

номеров. Ведущий игры — «экзаменатор». Если экзаменатор называет номер «два», то вторые номера в каждой шеренге принимают пятую (по заданию) классическую позицию для ног и вторую для рук. Номера называются в любой последовательности. Участник с числом ошибок более трех выбывает из игры. Игрок, пропустивший свой номер или растерявшийся, выбывает из игры.

## ИМИТАЦИОННЫЕ ИГРЫ

### «Создай образ»

Все играющие делятся на две равные команды под номерами: № 1 и №2 и выстраиваются друг против друга шеренгами на расстоянии трех-четырёх метров. В шеренгах участники рассчитываются по порядку номеров.

Преподаватель даёт задание: изобразить «играющего на скрипке», или «стреляющего из пулемета», или «скачущего на лошади» и т.п. Затем называется номер исполнителя, например, «третий». Из каждой шеренги выходят участники под номером «три» и по команде или условному сигналу преподавателя выполняют задание, имитируя предложенное действие. Оценивается качество создаваемого образа действий, его достоверность. Выигравший получает очко; побеждает команда, набравшая большее количество очков.

*Вариант:* Может быть задание, выполняемое двумя или группой участников каждой команды по очереди. Например, № 1 и №2 из первой команды изображают «танец лебедей», или работу молотобойцев, или схватку боксеров, и т.п. После них ту же тему обыгрывают № 1 и №2 из второй команды. По результатам оценки команды получают очки.

Может быть дано задание всей команде, например: составить из тел многофигурную скульптурную группу «Памятник победителям», «Да здравствует спорт», «Привал в походе», «Спасатели» и т.п. Ученикам дается одна минута на подготовку. Оценивается композиция группы в целом и отдельные позы ее участников.

*Вариант:* В игре участвуют все. Преподаватель объясняет, в чем состоит игра, ее условия. Когда ученики приготовились, преподаватель произносит слова: «День наступает, все оживает». В ответ на это ученики начинают свободно передвигаться по площадке, имитируя полет бабочек или элементы танцев и т.п. Когда преподаватель говорит: «Ночь наступает, все замирает» — все останавливаются, принимая позы спящих птиц, животных, статуэток и пр. Определяется лучшая поза, легко узнаваемая и красиво исполненная; создавший ее объявляется победителем.

Игра повторяется несколько раз. Задания могут быть различными: имитация только движений птиц, или только животных, или танцующих людей, или без ограничения темы. При наличии музыки игра становится еще богаче возможностями создания образа, повышается эмоциональность исполнения.

### *«Статуи»*

Участники располагаются по кругу в один ряд, на расстоянии одного шага друг от друга. В круг входит тот, кто назначен «скульптором». Он по очереди подходит к каждому из стоящих и заставляет несколько раз повернуться на месте, после чего тот должен остановиться в какой-нибудь позе и больше не двигаться. Когда все «статуи» готовы, «скульптор» определяет лучшую из них и присуждает ее исполнителю очко. Затем он повторяет ту же работу, или ее проделывает другой «скульптор». Игрок, набравший быстрее других 5 очков, объявляется победителем.

## **ИГРЫ, ТРЕНИРУЮЩИЕ УСТОЙЧИВОСТЬ**

Игры, в которых главным условием является устойчивость, выполняются из разных исходных положений тела, в соответствии с чем делятся на группы.

### *1. Из стойки в одной из балетных позиций (позиции меняются)*

Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на расстоянии не менее пяти метров. Между командами на площадке определяется центр и рисуются два кружка: для одной команды и для другой. По вызову преподавателя игроки первой и второй команды подходят к своему кружку и по сигналу, свистку или хлопку, выполняют задание, например: из пятой позиции (правая нога впереди, руки в подготовительном положении) правую ногу поднять в сторону, согнув колено (носок у колена левой ноги), встать на высокие полупальцы левой ноги. Держать позу не менее трех секунд.

Выполнить те же движения, стоя на правой ноге. Паузы выдерживать не менее трех секунд, соблюдая правильную технику, предписанные положения рук, головы, туловища. Те, кто устоял явно меньше трех секунд или сделал ошибки, из игры выбывают. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

### *Варианты задания:*

Правую ногу согнуть в колене, подняв носок до левого колена (пассэ), встать на высокие полупальцы левой ноги, в этом положении правую ногу выпрямить и поднять выше горизонтали;  
или — разгибая правую ногу, поднять ее в сторону и держать позу три секунды;

или — разгибая правую ногу, поднять ее назад, принимая положение равновесия на левой.

*Примечание:* Игра-соревнование может содержать одно упражнение или их комплекс. В данных примерах главное условие— сохранение устойчивости не менее трех секунд. Не выполнившие его и выполнившие хуже других выбывают из игры

## 2. Устойчивость в положении выпада

Команды построены по кругу, все участники игры рассчитываются на первый-второй.

1. По вызову «первые» выполняют упражнение: из пятой позиции правую ногу > сгибая колено, поднять в сторону, до положения носка у левого колена (пассэ); из этого положения — выпад правой ногой вперед (томбэ), не отрывая от пола левого носка; руки вначале в подготовительном положении, на выпаде — вверх. В положении выпада выдерживается пауза 3 секунды. Не выполнивший все условия выбывает из игры. Затем задание выполняют «вторые» номера.

*Варианты задания:*

Из положения «пассэ» правая нога выполняет выпад вправо, руки выпрямляются вправо, смотреть надо на левую (или правую) руку; или — разгибая согнутую в «пассэ» правую ногу назад и приседая на левой, перейти в положение выпада; правая нога касается пола позади, руки в стороны и вниз, ладонями назад.

2. Исходное положение—выпад вперед правой (левой) ногой.

*Задание:* на носке правой ноги (левая опирается носком в пол позади) повернуться корпусом вправо; руки меняют положение по заданию;

или: в положении полуприседа на правой сохранять равновесие, слегка отрывая левую ногу от пола;

или: приседание на правой ноге с поворотом корпуса налево, вытягивая левую ногу горизонтально влево; положение рук определяется заданием.

## СОСТЯЗАНИЯ В ТАНЦАХ

1. Играющие образуют несколько кружков по 4—6 человек в каждом, расположенных по всей площадке. Каждому кружку присваивается свой номер. Пианист играет вальс, и вызванный по номеру кружок танцует вальс, перемещаясь и перестраиваясь в разные рисунки. Пианист меняет мелодию — например, играет краковяк, и вызванный по номеру кружок танцует краковяк — элементы танца или весь танец, и т.д.

Побеждает команда, лучше других выполнившая все задания: точно по движениям



каждого танца, в соответствии с музыкой.

2. Все строятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй-третий. Преподаватель объясняет задание: вызванные должны выполнить танец, импровизируя групповую композицию. Преподаватель называет номер исполнителей и название танца, например: «номер второй — краковяк», и все вторые номера начинают танец, стремясь построить разные рисунки передвижения в группе, сохраняя характерные для этого танца движения. Другим номерам поручается любой другой танец. Оценка дается команде: побеждает та, которая выполнила задание лучше других.

*Вариант:* все команды выполняют один и тот же танец, соревнуясь в конкурсе на лучшее импровизированное исполнение группового задания. Оцениваются техника исполнения, качество, композиционные решения.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### *Игра №1*

Играющие делятся на две группы. Задание: по сигналу преподавателя первая группа должна построиться в круг в центре зала, вторая — в одну шеренгу в заранее указанном месте. Оценивается точность равнения в шеренге, точность построения круга, размещение по росту, общая скорость выполнения задания. Выигрывает команда, быстрее и лучше выполнившая все условия задания.

### *Игра №2*

Все выполняют одно задание: например, перестроение из шеренг в колонны по одному или по два в разных местах зала. Условия оценки те же, что и в игре № 1

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *1. Нормативно-правовые и иные документы*

1. Конституция РФ.
2. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
6. Федеральный закон от 24.07.1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- 14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. №196)

### *2. Основная литература*

1. Асташенко О.И. Гимнастика для суставов и сосудов. - СПб.: Невский проспект, Вектор, 2007. - 128 с.
2. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. Курс лекций - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2001. - 127 с.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.: ноты.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 232 с.: ил., ноты.
5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с.
6. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. Учебное пособие. - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2003. - 108 с.
7. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА/К. Прокопов В. Прокопова М. – М.: АСТ: Астрель Хранитель, 2007. – 119 с.

8. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 75 с.
9. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. - М.: Метафора, 2007. - 240 с.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»: Учебное пособие. – Спб.: Детство – ПРЕСС, 2007 – 384 с.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально - игровая гимнастика для детей. «Са-Фи-ДАНСЕ»: Учебно - методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - Спб.: Детство-ПРЕСС, 2008 – 352 с.
12. Фоменко И.М. Основы сценического танца: Учебное пособие. Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002. – 275 с.
13. Цацулин П. Укрепляем суставы/Павел Цацулин: перев. с англ. А.Н. Степановой. – М.: Астрель: АСТ, 2008 - 127 с.

