

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №83»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № _____ дата _____
Руководитель
МО _____

Принята на заседании педсовета
Протокол № _____ дата _____
Зам. директора по УВР _____

Утверждена
Директор МБОУ «Гимназия №83»
Темникова И.А. _____
Приказ № _____
от «__» _____ 20__ года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ
стартовый уровень
Возраст детей: 7– 8 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:

Аникина Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Ижевск
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бальный танец» (далее – Программа) составлена в соответствии с действующим законодательством в системе дополнительного образования, на основе имеющихся дополнительных общеобразовательных программ соответствующего вида деятельности и опыта работы педагога.

Направленность Программы – художественная.

Актуальность Программы

В современном обществе всё большей популярностью пользуются бальные танцы. Это обусловлено возобновлением традиции проведения балов, появлением большого количества школ бальных танцев, и популяризацией бальных танцев на телевидении.

Искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у обучающихся, занимающихся по Программе, формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ, эффектную композицию. На занятиях приобретает чистота, четкость исполнения, развивается гибкость, координация, выносливость и сила, вырабатывается правильная осанка, свободное и пластичное владение руками, укрепляется опорно-двигательный аппарат; формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Отличительные особенности Программы. Новизна программы в том, что она составлена с учетом последних музыкальных новинок и тенденций развития стилей бального танца, а также возрастных, психологических, эмоциональных особенностей обучающихся. Содержание программы составлено так, чтобы отобразить весь спектр современных танцевальных направлений, популярных в среде обучающихся среднего и старшего возраста.

Уровень усвоения Программы – стартовый.

Адресат Программы – обучающиеся от 7 до 8 лет без медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучающихся 1 – 2 классов гимназии.

Планируемое количество обучающихся:

1 год обучения – 15-20 человек

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий

2 раза в неделю по 1 часу- 66 часов в год.

Часовой объем программы:

1 год обучения – 66 часов.

Всего: 66 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса. Форма занятий – групповая.

Цель программы: заинтересовать этим видом искусства;

Задачи программы

Предметные:

- сформировать у обучающихся танцевальные знания, умения, навыки;
- дать основные теоретические знания в области бального танца;
- постановка корпуса, рук;
- развитие гибкости и растяжки ног;
- выработка осанки при исполнении танцевальных движений;
- развитие координации движений, внимания, чувства ритма, хореографической памяти;
- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- отработка правильности выполнения движений;
- знакомство с детским бальным танцем;
- переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока.

Метапредметные:

- помочь раскрыть потенциальные двигательные возможности обучающихся;
- развить познавательную деятельность обучающихся;
- способствовать развитию творческой активности и артистизма на основе полученных знаний и умений;

Личностные:

- Воспитать в обучающихся духовно-нравственные качества: уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, ответственность, коммуникативные качества.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Предметные.

В процессе освоения программы обучающиеся будут иметь возможность приобрести следующие знания:

- основы бальной хореографии;
- начальные теоретические знания в области бального танца;
- музыкальные размеры исполняемых танцев;
- правила поведения на репетиции.

умения:

- свободно двигаться в соответствии с предлагаемой музыкой;
- ориентироваться в традициях хореографического искусства.
- слышать музыку, понимать азы музыкальной грамоты;
- плавно передвигаться по залу;
- правильно двигаться в паре;
- исполнять простейшие элементы бальной хореографии.

Метапредметные

- овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах танцевальной деятельности;
- научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- научатся продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении творческих задач;

Личностные

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- научатся конструктивно и позитивно общаться в коллективе;
- научатся взаимодействовать в паре, коллективе, обществе;

Формы контроля (См. таблицу Приложение 1)

Входной – (в начале учебного года) – определяется уровень хореографической подготовки. (См. таблицу Приложение 3)

Текущий – (в течение всего периода обучения). Исполнение элементов, танцевальных композиций, комбинаций, номеров.

Промежуточный – (проводится в конце 1 полугодия). Открытое занятие.

Итоговый (промежуточная аттестация) - (в конце освоения программы). Проверяется результат освоения программы: тестирование, отчетный концерт.

Содержание программы

Учебный план

№	Содержание и виды работы	Кол-во час. всего	Тео-рия	Практика	Форма контроля
1	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Вводное занятие	1	1	-	Игра «Вопрос-ответ» Педагогическое наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения (ОФП)	7 час.	2	5	Педагогическое наблюдение
4	Знакомство с классическим экзерсисом	5 час.	2	3	Педагогическое наблюдение
5	Укрепление костно-мышечного аппарата (партерная гимнастика)	10 час.	2	8	Педагогическое наблюдение
6	Музыкально-ритмические навыки	3 час.	1	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение
7	Навыки выразительного движения, общетанцевальные упражнения (СФП)	3 час.	1	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение
8	Психо-коррекционные игры	10 час	3	7	Игра, педагогическое наблюдение
9	Репертуар: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Вару-вару ▪ Полька – зайчиков ▪ Па – де – грас • Конькобежцы ▪ Пингвины • Чебурашка ▪ Ку – ка – ре – ку • Берлинская полька • Парижское танго 	4 час. 1 час. 4 час. 3 час. 2 час. 3 час. 3 час. 4 час.	1 1 1 1 1 1 1 1	3 3 3 2 1 2 2 3	Педагогическое наблюдение Ведомость результатов аттестации

	Итого:	68	23	45	
--	--------	----	----	----	--

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Введение в программу первого года обучения (знакомство с программой, требования к режиму занятий, форме одежды, внешнему виду, гигиене). Инструктаж по ОТ и ТБ.

2. Физическая подготовка. Комплексы упражнений.

2.1. Общеразвивающие (ОФП) упражнения (приложение 1)

Теория: Значение, цели и задачи общей физической подготовки на занятиях бальным танцем. Техника выполнения упражнений ОФП.

Практика: Упражнения для рук. Упражнения для шеи. Упражнения для плеч. Упражнения для корпуса. Упражнения для бедер. Упражнения для ног. Прыжки.

2.2. Общетанцевальные упражнения (СФП) (приложение 2)

Теория: Значение, цели и задачи специальной физической подготовки на занятиях бальным танцем. Техника выполнения упражнений СФП.

Практика: Движения на координацию. Основные позиции рук. Основные позиции ног. Бег. Шаги (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, шаг польки, шаг вальса). Хореографические прыжки. Хореографические повороты.

3. Изучение композиций танцев:

- Вару-вару
- Полька – зайчиков
- Па – де – грас
- Конькобежцы
- Пингвины
- Чебурашка
- Ку – ка – ре – ку
- Берлинская полька
- Парижское танго

4. Итоговые занятия

6.1 1-е полугодие (промежуточный контроль)

Теория: Устный опрос

Практика: Открытое занятие.

6.2 2-е полугодие (промежуточная аттестация)

Теория: Тест (См. оценочные материалы)

Практика: Отчетный концерт.

II. Комплекс организационно-педагогических условий:

1. Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Бальный танец»

Сроки реализации программы	Учебные периоды				Всего учебных недель	
	1-е полугодие (16 недель)		2-е полугодие (20 недель)			
год обучения	начало учебного года - сентябрь	сентябрь-декабрь		январь-май		
1 год	1-й учебный день					34

Условные обозначения:



- учебные занятия по расписанию

- текущий контроль (по темам и (или) по разделам, этапам, модулям и др.)

- промежуточный контроль (в конце полугодия)

- итоговый контроль (в конце освоения программы)

2. Условия реализации программы

Для эффективной деятельности по программе необходимы:

1. Помещение с зеркалами, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, хорошо проветриваемое, отвечающее акустическим требованиям для работы с музыкальной аппаратурой. Дополнительно необходимы помещения для раздевалок, а также комната для хранения аппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых для освоения программы.

2. Музыкальная аппаратура (музыкальный центр)

3. Видеоматериалы по европейской и латиноамериканской программам.

4. Костюмы, реквизит.

5. Кадровое обеспечение – образование педагога соответствует профилю программы

3. Формы аттестации и контроля, оценочные материалы

Входной – (в начале учебного года) – определяется уровень хореографической подготовки. (См. таблицу Приложение 3)

Текущий – (в течение всего периода обучения). Исполнение элементов, танцевальных композиций, комбинаций, номеров.

Промежуточный – (проводится в конце 1 полугодия). Открытое занятие.

Итоговый (промежуточная аттестация) - (в конце освоения программы). Проверяется результат освоения программы: тестирование, отчетный концерт.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик и материалов (вопросы и задания для самостоятельной работы, тесты, опросники, анкеты, критерии оценивания и т.д.), позволяющий определить достижение планируемых (ожидаемых) результатов, знания по предмету или виду деятельности; метапредметные умения и личностное развитие. (См. Приложения)

4. Методические материалы.

Применяемые педагогические технологии:

1. Технология дифференцированного обучения помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Задача этой технологии – воспитание обучающегося, умеющего работать самостоятельно.

Работу по этой технологии можно разбить на *три этапа*.

1-й этап – это «Вызов» (*мотивация*). Педагог должен постараться вызвать интерес ребёнка.

2-й этап – это «Осмысление», т.е. заинтересованный ребенок самостоятельно выполняет задание, пытаясь разобраться без подсказки и наводящих вопросов, с минимумом комментариев.

3-й этап – это «Рефлексия», т.е. переработка информации при обсуждении с партнерами; закрепление изученного материала.

2. Деятельностная технология, посредством которой обучающиеся изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением. Весь материал по какой-либо большой теме делится на отдельные части. Задания могут быть разного уровня, т.е. присутствует личностно-ориентированный подход в обучении. В каждом блоке обязательен контроль.

3. Технология интегративного подхода

Принцип междисциплинарной взаимосвязи, позволяющий обеспечить практическую направленность и индивидуализацию образования, является основным принципом интегративного обучения.

Практическое применение системы интегративного обучения показывает, что эта система:

- формирует и развивает познавательные интересы, творческие способности, общеучебные умения, навыки самообразования, позволяющие в дальнейшем адаптироваться к динамичным условиям образовательного пространства;
- обеспечивает развитие и формирование коммуникативной компетенции, а именно способности вести диалог в естественных ситуациях общения;
- способствует воспитанию бережного отношения к культурным ценностям не только своей страны, но и уважению к традициям и обычаям других народов;
- имеет профориентационный характер обучения, так как обучающиеся могут сравнить, найти сходства, различия по изучаемым проблемам в разных областях, тем самым определяя область своих интересов.

4. Здоровьесберегающие технологии помогают воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни.

5. Игровые технологии помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе.

6. Информационно-коммуникативные технологии применяются на занятиях в виде просмотра и подготовки видеоматериалов, обучения современной обработке аудиозаписей.

На занятиях используются наглядные, словесные и практические методы:

Наглядные методы обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений. Каждый метод имеет целый комплекс разнообразных приемов, объединяющихся общностью задачи и единым подходом к ее решению. В процессе обучения двигательным действиям (умениям) методические приемы отбираются с учетом степени усвоения двигательного материала общего развития детей и взрослых, их физического состояния, возрастных и типовых особенностей.

Так, при обучении движению используются различные приемы:

- Наглядно-зрительные – показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов, подражания образцам окружающей жизни, использование зрительных ориентиров при преодолении пространства, наглядных пособий.

- Тактильно-мышечные – упражнения на напряжение и расслабление мышц. Тактильно-мышечная наглядность выражается в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела обучающегося. Например: педагог выпрямляет осанку прикосновением руки.

- Наглядно-слуховые – звуковая регуляция движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка.

Словесные методы обращены к сознанию обучающегося, они помогают осмысливать поставленную задачу и сознательно выполнять двигательные упражнения.

При словесном методе используются следующие приемы:

- краткое объяснение новых движений с опорой на имеющийся жизненный опыт и представлений обучающегося;

- пояснение, сопровождающее конкретный показ движения или уточняющего его отдельные элементы;

- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или при самостоятельном выполнении упражнений обучающимися;

- беседа при введении новых упражнений и подвижных игр, движений, образов, когда требуется разъяснить двигательные действия;

- вопросы обучающемуся до выполнения им движения для осознания последовательности действий или проверки его представлений об образах, уточнении исполнения и т.п.

- команды, распоряжения и сигналы, требующие от педагога различной интонации и динамики;

- образный сюжетный рассказ, служащий для развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ. сюжетный рассказ вызывает у обучающихся воссоздающее воображение, способствует зрительному восприятию всей ситуации, стимулирует эмоциональное воспроизведение;

- словесная инструкция, с помощью которой происходит оживлений следов прежних впечатлений в новых сочетаниях и комбинациях, возникает возможность с помощью словесных указаний и объяснений образовать новые временные связи, формировать новые знания и изменения.

Практические методы обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Разновидностями является игровой и соревновательный методы.

Игровой – наиболее специфичный и эмоционально эффективный., учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления; дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся, развивает творческую инициативу на занятиях бального танца.

Соревновательный прием используется для совершенствования уже отработанных двигательных навыков, чувства коллективизма. При правильном руководстве соревнование может быть использовано как воспитательное средство для совершенствования двигательных навыков

воспитания морально-волевых черт личности.

Приемы, относящиеся к практическому методу, связаны с наглядностью и словом. Педагог регламентирует весь процесс обучения в соответствии с задачами, содержанием, структурой занятия. Он демонстрирует упражнения, отдельные роли, образы.

Методические аспекты освоения программы:

Основными в освоении программы «Бальные танцы» являются принципы:

1. Наглядность («посмотри и повтори»). Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных обучающимся движений.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, от медленного к быстрому, учитывая степень подготовленности обучающихся.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличения количества упражнений, усложнение техники выполнения.
4. Закрепление навыков («осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению»). Многократное выполнение движений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого обучающегося. Воспитание интереса к занятиям, активности обучающегося.
6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, регулярных занятий, воспитание потребности занятия данным видом искусства.

Методика работы с танцевальным материалом

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у обучающихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например, латиноамериканских) происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или вполтемпа под ту же музыку. Рекомендовано и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Обучающиеся быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. Но так же развивается способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку, не глядя на соседа.

Важнейший вопрос – постановка в пары. Педагог руководствуется не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести обучающихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

Информация наслаивается одна на другую и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес обучающихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию», позволяет раньше вводить на занятии элементы соревнований и конкурсов.

Перечень дидактических материалов

Раздел	Методические виды продукции	Рекомендации по проведению занятий	Дидактический и лекционный материал
Вводное занятие	Инструктаж по ТБ Беседа: «Разнообразие хореографической культуры»	Видеоматериал	Игра «Вопрос-ответ» для закрепления теоретических знаний
Общеразвивающие упражнения, разминка и подготовительные упражнения	Разработки упражнений для тренажа в разных стилях,	Рекомендации для исполнения упражнений, рекомендации потехнике работы стопы, бедер, пресса, аудио - материал	DVD материал по аэробике, лекции по здоровому образу жизни, беседы о теоретических основах положительного влияния физических упражнений по отдельным группам мышц. Видеоуроки, видеопрограммы по основам танца
Изучение композиций танца	Конспекты занятий, глоссарий движений, описание учебных связок, вариаций движений.	Рекомендации по взаимодействию в паре, ведению, правилам соединения движений в учебные и свободные вариации, СД диски	Лекционный материал по истории и характеру танца DVD диски с учебным материалом Вопросы и задания для устного опроса.

Постановка	Описание ансамблевских постановок, рисунки танца, разработки художественного образа танцевального номера, разработки эскизов костюмов.	Рекомендации по взаимодействию в ансамбле, работе над художественным образом, рекомендации по актерскому мастерству. Аудио-материал. Видеоматериал.	Дидактические пособия по истории, искусству, видео материал выступлений профессиональных любителейскиххореографических коллективов, театров танца. Разработки танцевальных композиций, видео номеров.
------------	--	---	---

5.Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания опирается на Программу воспитания МБОУ «Гимназия № 83»

Воспитательная работа объединения строится в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ «Гимназия №83» и направлена на достижение поставленных в ней целей и задач.

Организация воспитательной деятельности в Гимназии осуществляется на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, нацелена на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Актуальными направлениями воспитания в системе дополнительного образования являются:

- познавательное воспитание направлено на передачу обучающимся социально значимых знаний, которые способствуют развитию их любознательности, позволяют привлечь внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формируют у обучающихся гуманистическое мировоззрение и научную картину мира; на вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- гражданско-патриотическое воспитание направлено на воспитание у обучающихся любви к своему краю, его истории, культуре, семье, природе, на сохранение исторического наследия, формирование у молодого поколения патриотических качеств, готовности к выполнению гражданского долга, конституционных обязанностей, воспитание чувства гордости к малой родине, тем местам, где мы живем, учимся, растем, воспитание гордости за свой народ, за тех людей, кто защищал наше Отечество;

-духовно-нравственное воспитание направлено на воспитание осознания учащимися ценности каждой человеческой жизни, признания индивидуальности и достоинство каждого человека, умения анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Духовно-нравственное воспитание направлено также на сохранение национальных традиций, воспитание духовной культуры учащихся.

- эстетическое воспитание направлено на создание условий для самореализации обучающихся, на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения к культуре и искусству

- физическое воспитание направлено на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Календарный план воспитательной работы.

Практическая реализация осуществляется в рамках направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из направлений представлено в соответствующих модулях, которые осваиваются на разных уровнях: вне учреждения, на уровне учреждения, на уровне объединения, на индивидуальном уровне. Календарный план разрабатывается на каждый учебный год в зависимости от социального запроса и актуальных годовых событий.

Сроки	Наименование мероприятия	Основные направления работы
Сентябрь, май	Родительские собрания	Привлечение внимания родителей к деятельности детского объединения
Декабрь, май	Открытые занятия (1 полугодие) и отчетный концерт (2 полугодие) для родителей	Привлечение внимания родителей к деятельности детского объединения
В течение учебного года согласно плану учреждения	Участие в ключевых мероприятиях учреждения: концертах, фестивалях, выставках, акциях, мастер-классах и др.:	
Ноябрь	Концерт, посвященный Дню матери	Художественная, духовно-нравственная
Февраль	Праздник для первоклассников «Прощание с Азбукой»	Художественная, духовно-нравственная
Март	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню	Художественная, духовно-нравственная
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы 2. Линейки по подведению итогов года «Лучший ученик года», «Лучший класс года» 3. 	Гражданско-патриотическая, художественная
По необходимости	Экскурсии, творческие встречи	
В течение года	Мастер-классы, открытые занятия от обучающихся по программам базового и продвинутого уровня	Познавательная, Профориентационная

6. Список литературы

для педагога:

1. А. А.Коваленко. Учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра. Москва, 1995г.
2. Бальные танцы. Сб. Сост. А.Н.Беликова. Москва,1984г.
3. В.Н. Светинская, Л.А. Ладыгин. Современный бальный танец. Учебное пособие. Сост.А.Н. Беликова. Москва,1976г.
4. Дени Ги, Дассвиль Люк. Все танцы. Сокр. Пер. с фр. Г. Богдановой, Г. Ивченко. Киев, 1983г.
5. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество любителей танца. Лондон. Пер. Г. Елинек.
6. Пересмотренная техника стандартных танцев. Имперское общество любителей танца. Лондон. Пер. Г. Елинек.
7. С. Руднева, Э. Фиш. Музыкальное движение. Методическое пособие. Москва, 1972г.
8. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности. РГАФК, Москва, 1996г.
9. Ю. Е. Соколовский. Основы педагогики бальной хореографии. Учебное пособие. Москва, 1976г.
10. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

для обучающихся и родителей:

1. Алекс Мур. Бальные танцы. Лондон. 9-е издание.
2. В. И. Уральская. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. Москва,1973г.
3. С. И. Гусев. Детские бытовые массовые танцы. Москва, 1985г.
4. Современный бальный танец. Под ред. В. М. Стриганова, В. И. Уральской. Москва, 1978г.
5. Т. Барышникова. Азбука хореографии. Айрис-пресс., 2001г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица. Виды, формы и методы контроля (оценивания) по ДООП «Бальный танец»

Время проведения	Цель проведения	Примерные формы и методы контроля	Способ фиксации результатов
Начальный (входной, стартовый) контроль			
В начале учебного года	1. Определение танцевального опыта, первоначальные знания об искусстве танца. 2. Выявление уровня основных физиологических данных: выворотность, подъём стопы, гибкость тела, шаг; танцевальность.	Проверка физиологических данных	Карта наблюдений (См. Таблицу Приложение 3)
Текущий контроль			
В течение всего учебного года по темам, разделам, блокам и т.д.	Определить уровень усвоения теоретических знаний и практических умений.	Устный опрос. Исполнение танцевальных, номеров, комбинаций.	Карта наблюдений
Промежуточный контроль			
По окончании 1 полугодия	Итоговое занятие (отслеживание результатов по программе)	Открытое занятие	Карта наблюдений
Итоговый контроль (промежуточная аттестация)			
В конце учебного года (или в конце программы)	Итоговое занятие (отслеживание результатов по программе)	Тестирование. Письменный опрос. Отчетный концерт.	Карта наблюдений Ведомость итогового занятия

Таблица. Показатели и критерии по уровням усвоения программы

Показатели планируемых результатов	Критерии оценивания и отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий	Средний	Высокий
Предметные, из них:		0-4 балла	5-8 баллов	9-12 баллов
Теория	Знание терминологии, истории бальных танцев. Знание танцевальных стилей, названий танцевальных элементов.	Слабо владеет обязательной специальной терминологией, знаниями из истории бальных танцев, путает стили.	Владеет обязательной специальной терминологией, но испытывает трудности в их применении на практике.	Глубокие знания истории хореографического искусства бальных танцев, хорошо владеет специальной терминологией.
Практика	Эмоционально-творческое развитие	Слабо проявляет: навыки эмоционального самовыражения, воображения во время танца, эмоции и выразительность во время исполнения композиции танцев.	Обладает навыками образного мышления и эмоционального воплощения во время исполнения танцевальных композиций	Хорошо развито эмоционально-образное мышление, выразительно передает эмоции в танцевальных композициях.

Танцевально-ритмическое развитие	Слабое проявление динамичности, активности, разнообразности двигательных возможностей во время выполнения упражнений с элементами танцев разных стилей, путается в асимметричных движениях.	Старается динамично исполнять движения под музыку, но иногда сбивается. Развит музыкальный слух.	Хорошо исполняет элементы танцевальных композиций. Хорошо развит музыкальный слух. Отлично чувствует партнера.
Исполнительские навыки	Не четко исполняет упражнения танцевальных композиций. Слабое чувство ритма, плохая	Знает и исполняет комбинации элементов хореографии. Есть чувство ритма, координация	Хорошо исполняет комбинации из элементов хореографии. Обладает четкостью
	координация. Развита пластика.	движения, слабая четкость исполнения. Пластика присутствует.	исполнения. Чувством ритма, координацией движения. Развита пластичность.
Постановочная и репетиционная работа	Плохо ориентируется в пространстве и в рисунке танца.	Ориентируется в пространстве и в рисунке танца, не четко исполняет программный танец.	Хорошо ориентируется в пространстве, и в рисунке танца.

<p>Метапредметные</p>	<p>Умение сотрудничать с другими обучающимися при выполнении заданий в группе. Креативность в выполнении творческой деятельности Способность к саморазвитию</p>	<p>Слабое проявление способности к саморазвитию; Часто замкнут в коллективе, без проявления инициативы. Неохотно проявляет интерес к саморазвитию и самовыражению</p>	<p>Хорошо владеет навыками общения. Не всегда проявляет охотно желание и творческий потенциал. Стремится к здоровому образу жизни.</p>	<p>Большое стремление к саморазвитию и самовыражению, инициативен. Общителен.</p>
<p>Личностные</p>	<p>Формирование навыков общения, бесконфликтного взаимодействия друг с другом, создание творческой атмосферы.</p>	<p>Неохотно идет на контакт с педагогом и сверстниками, не проявляет открытость и доброжелательность в коллективе. Не заинтересован в дружеской атмосфере коллектива</p>	<p>Не всегда идет на контакт с педагогом и сверстниками, но проявляет открытость и доброжелательность в коллективе. Заинтересован в дружеской атмосфере коллектива</p>	<p>Всегда идет на контакт с педагогом и сверстниками, проявляет открытость и доброжелательность в коллективе. Отличается открытостью, раскрепощенностью и доброжелательностью в коллективе.</p>

Таблица Входной контроль

Педагог _____

Дата проведения _____ № группы _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Музыкально – ритмиче- ские навыки	Общая физическая подготовка	владение средствами выразительности	эмоциональная наполненность	ИТОГО
1						
2						
3						

Критерии оценивания:

Высокий уровень (9-12 баллов) – владеет техникой исполнения хореографических элементов, исполняет движения качественно, технично, ритмично, в соответствии с музыкой, при исполнении предложенной танцевальной композиции присутствует эмоциональная наполненность. Отличная ОФП.

Средний уровень (5-8 баллов) – владеет техникой исполнения хореографических элементов, но отсутствует качество исполнения движений, не хватает ритмичности, эмоциональной наполненности. Средняя ОФП.

Низкий уровень (0-4 балла) слабо владеет техникой исполнения хореографических элементов, малоэмоционален, слабо владеет средствами выразительности. Слабая ОФП.

Тест

1. Танец – это ...

(Дайте свое определение)

2. Какая взаимосвязь танца с музыкой?

Выберите правильный ответ

А) Музыка отражает смысл танца

Б) Танец – визуализация музыки

В) Танец и музыка не могут существовать друг без друга

Г) Никакой взаимосвязи нет

3. Сколько позиций ног в танцах?

А) 6

Б) 3

В) 5

Г) 8

4. Какие «рабочие» позиции ног в бальных танцах?

А) 1 и 2

Б) 4 и 5

В) 5 и 6

Г) 3 и 6

5. Сколько направлений движения в танцах?

А) 2

Б) 3

В) 6

Г) 8

6. Сколько диагоналей в прямоугольном помещении?

А) 4

Б) 2

В) 6

Г) 8

7. Движение по линии (в бальной хореографии) танца предполагает перемещение...

- А) Вперед
- Б) По часовой стрелке
- В) Против часовой стрелки
- Г) Назад

8. Выберите правильную структуру занятия

- А) Разминка, изучение нового материала, заминка.
- Б) Разминка, изучение нового материала, повторение старого, заминка.
- В) Изучение нового материала, повторение старого.
- Г) Разминка, повторение старого материала, заминка.

9. Кто из партнеров, в бальных танцах, отвечает(ют) за стойку в паре?

- А) Партнер
- Б) Партнерша
- В) Вместе
- Г) Не важно

Задания

Пазлы – «Зарождение и развитие танца»:

- Собрать картинку - пазл.

Цель: определить уровень теоретических знаний истории зарождения и развития танца.

Задание: учащийся должен собрать картинку - пазл с изображением танца первобытных людей.

Выполнить танцевальные элементы – «Основы классического танца».

- позиции ног: первая, третья, шестая;
- позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- 1 port de brass.

Выполнить задания – «Музыкально – ритмические упражнения»:

- чувство ритма - педагог задаёт ритмический рисунок, ребёнок должен повторить (хлопки в ладоши);
- определить начало и конец музыкальной фразы.

- Упражнения на развитие эластичности мышц голени, стопы.
- Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.
- Упражнения на укрепление брюшного пресса.
- Упражнения на развитие мышц спины, гибкости позвоночника.

**Оценивание обучающихся на открытом занятии
(промежуточный контроль)**

№ п/п	ФИО обучающихся	Показатели				
		Кач-во исполнен ия движений	Взаимодей ствие с партнером	Контроль собствен ной деят- ти	Выразите льность и эмоциона льность	Сценичес кая культура

Критерии:

Высокий уровень (9-12 баллов) - проявляет инициативу, управляет эмоциями, владеет основными танцевальными элементами, исполняет движения качественно, технично, ритмично, в музыку, при исполнении номера присутствует артистизм и эмоциональность, гармоничность образа, взаимодействие с партнерами в процессе исполнения номера, умеет анализировать и оценивать результат.

Средний уровень (5-8 баллов) - владеет основными танцевальными элементами, но отсутствует качество и техника исполнения движений, не ритмично, не в музыку, но при исполнении номера присутствует взаимодействие с партнерами, артистизм и эмоциональность, гармоничность образа. Слабо анализирует и оценивает результат.

Низкий уровень (0-4 балла) - владеет основными танцевальными элементами не в полном объеме, отсутствует качество и техника исполнения движений, не ритмично, не в музыку, при исполнении номера отсутствует взаимодействие с партнерами, артистизм и эмоциональность, гармоничность образа. Не проявляет инициативу при решении творческих задач, не умеет анализировать и оценивать результаты.

**Оценивание обучающихся на отчетном концерте
(итоговый контроль)**

№ п/п	ФИО обучающихся	Показатели		
		Техника исполнения (музыкальность, выразительность, качество движений)	Композиция (рисунок танца, взаимодействие партнеров)	Эмоциональность, артистизм (контакт со зрителем, передача образа, мимика, самовыражение)

Критерии оценивания:

Высокий уровень (9-12 баллов) – умеет рационально и правильно использовать движения для выражения основной мысли хореографического произведения. Музыкален, свободен в движениях, выделяет сильную долю, ритмичен, движения хорошо проучены, синхронны с партнерами. Рационально использует танцевальную площадку, грамотные связки между элементами танца, в движениях нет необоснованных пауз. Умеет перевоплощаться в выбранный образ. Ощущает себя включенным в танец, эмоционален.

Средний уровень (5-8 баллов) – не всегда рационально и правильно использует движения для выражения основной мысли хореографического произведения. Музыкален, скован в движениях, не всегда ритмичен, движения проучены, но не синхронны с партнерами. Не рационально использует танцевальную площадку, использует связки между элементами танца, в движениях нет необоснованных пауз. Умеет перевоплощаться в выбранный образ. Ощущает себя включенным в танец, эмоционален.

Низкий уровень (0-4 балла) – нерационально использует движения для выражения основной мысли хореографического произведения. Скован в движениях, не ритмичен, движения недостаточно проучены, не синхронны с партнерами. В танце относительно других танцоров выделяется не уверенностью. Не способен точно передать выбранный образ, малоэмоционален.

ВЕДОМОСТЬ**результатов аттестации обучающихся за _____ уч.год**

Название дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Срок освоения программы _____

ФИО педагога _____

Группа № _____ год обучения _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Уровень усвоения программного материала (от 0 до 12 баллов)						Средний балл усвоения прогр.
		Теория (кол-во баллов)			Практика (кол-во баллов)			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
		0-4	5-8	9-12	0-4	5-8	9-12	
1							0	
2							0	
3							0	
4							0	

Общая физическая подготовка (ОФП) – это всестороннее развитие физических способностей, не специфичных для избранного вида деятельности, но так или иначе обуславливающих успех. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма танцора в целом и обеспечивает повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Задачи ОФП:

- Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
- Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.
- Устранение недостатков в физическом развитии.

Общая физическая подготовка создает функциональную базу развития специальной работоспособности и предшествует ей.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, специфичных для бального танца. СФП состоит из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементами бального танца.

Задачи СФП:

- Развитие физических способностей, необходимых для бального танца.
- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в танцевании.
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки является активность, наиболее близкая к танцеванию, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями бального танца и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих», групп мышц и ведущих функций.

Разновидности упражнений

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

Тоже в упоре лёжа:

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, меняя положения кистей;

- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;

- в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;

- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;

- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;

- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука сверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;

- сведение прямых рук за спиной рывками;

- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;

- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

Упражнения для шеи

а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

· наклоны головы вперед, назад, в стороны;

- повороты головы налево, направо;

· круговые движения головы;

б) силовые упражнения:

· руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;

· стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

· из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;

- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы

2. Упражнения для мышц бедра:

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- тоже но вперед с удержанием голени партнера.

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
 - пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении вклада в сторону;
 - наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
 - полу шпагат, шпагат;
 - стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
 - стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки.
- Наклоны к прямой ноге.

Упражнения для туловища

1. Упражнения для передней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;
- в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.

Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

2. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- положение наклона вперед, поднятие рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

3. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

· из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же но со сгибанием рук в упоре лежа;

- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловища;
- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

Упражнения для правильной осанки

· из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

· держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;

· стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;

· в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с. Сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

Хореографические и танцевальные упражнения (СФП)

Упражнения хореографии.

Основные позиции рук:

- руки внизу, округленные в локтевых и лучезапястных суставах ладонями вверх (большой палец внутри ладони);
- руки вперед, округленные в локтевых и лучезапястных суставах;
- руки вперед-в стороны, округленные в локтевых и лучезапястных суставах (ладонями внутрь);
- руки вперед-кверху, округленные в локтевых и лучезапястных суставах (ладонями внутрь).

Основные позиции ног:

I — первая. Сомкнутая стойка. Пятки соединены, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением нагрузки по всей стопе.

II — вторая. Широкая стойка, носки наружу. Ноги расположены в линию на расстоянии одной стопы с равномерным распределением нагрузки на обе стопы.

III — третья. Сомкнутая стойка, правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

IV — четвертая. Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы), носки наружу.

V — пятая. Сомкнутая стойка, правая перед левой (правая пятка сомкнута с носкомлевой), носки наружу.

VI — шестая. Сомкнутая стойка с соединением носков и пяток.

Наиболее часто используемые виды передвижений:

- «мягкий шаг» — выполняется перекатом с носка на всю стопу с незначительнымгибанием ноги в коленном суставе;
- «высокий шаг» — выполняется с подниманием согнутой ноги (бедро и голень образуют прямой угол);
- «острый шаг» — выполняется из стойки на всей стопе небольшим шагом вперед резко, отрывисто, стопа другой ноги — на носок;
- «широкий шаг» — выполняется выпадом правой (левой) с разноименным движением рук;
- «перекатный шаг» — выполняется из стойки на носках небольшим перекатом с носка на всю стопу. Одновременно сгибая и затем разгибая ногу в коленном суставе, встать на носок, другую ногу — вперед-книзу;
- «пружинный шаг» — выполняется аналогично «перекатному», но в быстром темпе, рез-

ко и энергично.

Бег отличается от шага наличием фазы полета. Многие разновидности бега являются аналогами шагов и сохраняют соответствующие терминологические определения, например острый бег, пружинный бег, высокий бег. Движения рук при выполнении ходьбы и бега могут быть различными.

Приставной шаг является наиболее простым танцевальным шагом, позволяющим успешно изучать шаг галопа. Выполняется вперед, в сторону, назад.

И.п. — стойка, ноги в III позиции, впереди правая, руки на поясе; 1 — скользящим движением шаг правой вперед на носок (с переходом на всю ступню), левая сзади на носке; 2 — приставляя левую, принять и.п.; 3—4 — то же, но с левой ноги. В дальнейшем приставной шаг выполняется с движением одной или обеих рук.

Переменный шаг (так называемый *тройной*, муз. размер 2/4) служит основой шагов польки, русского танца. Изучается в различных сочетаниях.

• 1. И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки в стороны; 1 — шаг правой вперед; «И» — приставить левую; 2 — шаг правой вперед, левая сзади на носке; 3—4 — то же с левой ноги. Выполняют так же, «пропуская» на счет «И» ногу несколько вперед.

• 2. И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки в стороны; 1 — шаг правой вперед па носок; «и» — слегка приседая па правой, небольшой шаг левой па носок; 2 — шаг правой, левую отвести назад, руки книзу, затем переводятся вперед-вверх; 3—4 — то же с левой ноги. На счет 3 руки дугами книзу возвращаются в и.п. Выполняется также с подниманием па счет 2 и 4 прямой или согнутой ноги вперед, с попеременными движениями рук, с поворотами кругом махом ноги.

Шаг галопа — это приставной шаг с небольшим прыжком и соединением ног в фазе полета (муз. размер 2/2). Выполняется обычно вперед и в стороны. В момент безопорного положения туловище и ноги должны быть прямыми, носки — оттянутыми. Шаг галопа удобнее всего выполнять, стоя в парах, взявшись за руки (или руки на поясе).

• 1. И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки на поясе; 1—7 — шаги галопа вперед с правой ноги; 8 — подскок на правой, левую вперед; 9—16 — шаги галопа вперед с левой ноги.

• 2. И.п. — занимающиеся стоят в кругу лицом к центру, взявшись за руки; 1—7 — шаги галопа вправо; 8 — подскок на правой, левую в сторону; 9—16 — шаги галопа влево.

Шаг польки — разновидность переменного шага, выполняемого небольшими прыжками с разворотом плеч в сторону ноги, с которой начиналось выполнение движения (муз. размер 2/4).

И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки па поясе; «и» — подскок на левой ноге, правая вперед; 1 — «и» — 2 небольшими прыжками переменный шаг с правой ноги, левую вперед; 3 — «и» — 4 — то же с левой ноги.

Шаг мазурки (муз. размер 3/4) имеет две основные разновидности — женский шаг, мужской шаг.

И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки на поясе; «и» — небольшой подскок па левой ноге, правую вперед-книзу; 1 — шаг правой вперед, слегка приседая на ней, левую ногу согнуть

назад, колено наружу; 2 — небольшой подскок на правой, левую несколько больше согнуть назад; 3 — подскок на правой, левую выставить вперед-вниз. Продолжить движение с левой ноги.

Шаг вальса (муз. размер 3/4) выполняется вперед, в стороны, назад, с поворотом.

Вальсовый шаг вперед, и.п. — стойка на носках, руки па поясе; 1 — скользящий шаг правой с небольшим приседанием на ней и последующим подниманием на носок; 2—3 — два небольших шага вперед на носках с левой; 4—6 — то же, но с левой ноги. В дальнейшем рекомендуется выполнять с движениями рук (вперед-назад, «восьмеркой», одноименной с ногой руки).

Вальсовый шаг с поворотом (представляет собой сочетание вальсовых шагов вперед и назад с поворотами кругом): и.п. — стойка, руки на поясе; 1 — шаг правой вперед-наружу с небольшим приседанием; 2 — небольшой шаг левой вперед с поворотом направо кругом на носках; 3 — приставить правую назад к левой; 4 — слегка приседая, шаг левой назад; 5 — шагом правой назад — поворот направо кругом на носках; 6 — приставить левую к правой. В дальнейшем выполняется с движениями рук вперед-назад и др.

Русский переменный шаг вперед (муз. размер 4/4): и.п. — стойка, ноги в III позиции, руки на поясе или в стороны; 1 — шаг правой с носка; «и» — шаг левой с носка; 2 — шагом правой ноги, слегка приседая на ней, левую скользящим движением продвигать вперед; «и» — левую вперед с поворотом туловища влево на 45°; 3—4 — то же с левой ноги.

Шаг «веревочка» назад, и.п. — стойка, руки на поясе; 1 — поднимая и сгибая ногу, поставить ее назад за левой на носок; 2 — небольшой подскок на правой со сгибанием левой и постановкой ее назад. После освоения «веревочки» назад изучается шаг «веревочки» с тройным приземлением.

Хореографические прыжки. Они необходимы для освоения вольных упражнений и улучшения координации движений занимающихся.

Скачок выполняется толчком одной ноги со сгибанием другой. Рекомендуемая последовательность освоения скачка:

- 1) ходьба с подниманием согнутой ноги вперед, руки па поясе;
- 2) ходьба па месте с подниманием согнутой ноги вперед с движениями рук вперед и назад;
- 3) и.п. — стойка на левой, правая согнута вперед, левая рука вперед, правая сзади; 1 — шаг правой, левую согнуть вперед, правую руку вперед, левую назад; 2 — то же шагом левой ноги, руки меняют положение;
- 4) то же, что в 3), но с выполнением прыжка на ноге, с которой идет шаг (это упражнение и является скачком);

- 5) переменный шаг с выполнением скачка на счет 2 и 4.

Прыжок со сменой ног впереди рекомендуется осваивать

в указанной ниже последовательности:

- 1) и.п. — стойка, ноги в III позиции, руки в стороны; 1 — шаг правой с подниманием на носок и махом левой вперед; 2 — то же шагом левой и махом правой;

- 2) и.п. — стойка левым боком к станку или гимнастической стенке, правая рука в сторону. Шагом левой прыжок со сменой ног впереди с дополнительной опорой левой рукой ввремя прыжка;

- 3) выполнение прыжка со сменой ног после шага левой с продвижением вперед. Затем то же с другой ноги;

- 4) то же, что в упражнении 3), но со сменой согнутых ног.

Закрытый прыжок выполняется шагом ноги вперед или назад с прыжком на ней. Другая нога в момент прыжка сгибается вперед, руки поднимаются вперед ладонями книзу, голова опущена. Ниже приведены рекомендуемые упражнения.

- 1. И.п. - стойка на носках, руки в стороны; 1 - шагом правой закрытый прыжок, левую согнуть вперед; 2 — приставляя левую, стать на носки, руки в стороны; 3—4 — выполнить закрытый прыжок шагом левой.

- 2. Переменный шаг с закрытыми прыжками на счет 2 и 4.

Открытый прыжок исполняется шагом ноги вперед с прыжком на ней и одновременным отведением другой ноги назад. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника, смотреть перед собой.

И.п. — стойка, руки в стороны; 1 — шаг правой на носок, левую отвести назад, прогнуться; 2 — то же шагом левой, отводя правую назад;

- 2. И.п. — стойка, руки в стороны; 1 — шагом правой открытый прыжок на ней; 2 — то же шагом левой.

- 3. Выполнение открытого прыжка после переменного шага.

Комбинации танцевальных шагов. Выполнение комбинаций танцевальных шагов, меняющихся от занятия к занятию, резко повышает интерес к занятиям, позволяет незаметно увеличивать физическую нагрузку, улучшать координацию движений. Ниже приведены комбинации танцевальных шагов.

- 1. И.п. — стоя в парах, руки на поясе (или взявшись за руки); 1—4 — четыре шага галопа вперед с правой ноги; 5—7 — три легких прыжка с продвижением вперед; 8 — приставляя ногу, принять и.п.; 9—16 — то же, что 1—8, по галоп начать с левой ноги.

- 2. И.п. — стоя в парах, руки на поясе (или взявшись за руки); 1—4 — четыре шага галопа вперед с правой; 5—8 — четыре подскока на двух на месте;

- 9—16 — то же, что на счет 1—8, но с левой ноги.

- 3. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—8 — восемь шагов галопа вперед с правой; 9—16 — то же с левой.

- 4. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—4 — четыре шага галопа вперед, начиная с

правой; 5—7 — три шага вперед с правой; 8 — притоп левой ногой, слегка поворачивая туловище влево; 9—16 — то же, что на счет 1—8, но с левой ноги с притопом правой.

• 5. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки в кругу, левым боком к центру круга; 1—3 — три шага галопа влево (к центру); 4 — притоп правой ногой; 5—7 — три шага галопа вправо; 8 — отпуская руки, повернуться налево, лицом к центру круга, руки на поясе; 9—11 — три шага вперед с правой ноги; 12 — приставляя левую ногу, хлопок руками перед собой; 13—15 — три шага назад с левой ноги, руки на поясе; 16 — шагом правой ноги назад повернуться направо, принять и.п.

• 6. И.п. — стоя в кругу, взявшись за руки, лицом к центру круга; 1—4 — четыре шага галопа вправо; 5—7 — с поворотом направо, не отпуская рук, три шага вперед с правой ноги; 8 — поворот налево с притопом левой ногой; 9—16 — то же, что 1—8, но в другую сторону.

• 7. И.п. — то же, что в упражнении 6; 1—4 — четыре шага галопа вправо; 5 — прыжок вправо; 6 — прыжком вправо левую ногу в сторону с приземлением на правую; 7—8 — повторить то же, что на счет 5—6. Не прерывая движения, повторить то же, но в левую сторону.

• 8. И.п. — стоя в кругу, взявшись за руки, лицом к центру круга; 1—8 — восемь шагов галопа вправо; 9—16 — с поворотом направо восемь скачков вперед по кругу, не отпуская рук. То же выполнить влево.

• 9. И.п. — стоя в кругу, взявшись за руки; 1 — три шага галопа вправо; 4 — шаг галопа с правой ноги с поворотом направо кругом, руки во время поворота отпустить; после поворота опять взяться за руки; 5—8 — шаги галопа в том же направлении, но с левой ноги.

• 10. И.п. — стоя в парах, лицом друг к другу, взявшись за руки; 1—3 — три шага галопа в сторону направления движения; 4 — поворот плечом назад, отпуская одну руку, и после поворота взяться за руки; 5—7 — три шага галопа в сторону направления движения; 8 — отпуская одну руку, поворот плечом вперед и опять взяться за руки.

• 11. И.п. — стойка, руки на пояс, лицом к центру круга; 1—3 — три шага галопа вправо; 4 — шаг галопа вправо с поворотом направо, приставляя левую ногу; 5—6 — два прыжка на правой с махом левой в сторону и приставлением ноги; 7—8 — тройной прыжок с левой; 9—16 — то же, что 1—8, но с продвижением влево.

• 12. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—4 — два шага польки вперед с правой ноги; 5—8 — четыре подскока с подниманием согнутой ноги вперед и продвижением вперед.

• 13. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—6 — три шага польки вперед с правой ноги; 7—8 — тройной притоп с левой; 9—16 — то же, что 1—8, но шаг польки — с левой, притоп — с правой.

• 14. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—8 — шаги польки вперед. Стоящие слева начинают польку с левой ноги, стоящие справа — с правой. Последний шаг польки выполняется с поворотом на счет 8 лицом друг к другу; 9—15 — семь шагов галопа в направлении движения; 16 — небольшим подскоком поворот лицом по направлению движения.

• 15. И.п. — стойка, руки на пояс; 1—6 — три шага польки вперед с правой ноги; 7—8 — тройной притоп с левой ноги с поворотом на 360° ; 9—16 — то же, что 1—8, по тройной притоп

выполняется с правой ноги с поворотом направо на 360°.

• 16. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—4 — два шага польки с правой ноги; 5—7 — три скачка вперед; 8 — приставляя йогу, принять и.п.; 9—10 — два подскока на правой ноге с легким ударом об пол левой впереди вначале носком, затем пяткой; 11 — 12 — тройной притоп на месте с левой ноги; 13— 14 — то же, что 9—10, но подскоки выполнить па левой, правая впереди; 15— 16 — тройной притоп с правой.

Хореографические повороты.

- На трех шагах
- Через шестую позицию
- С продвижением вперед
- С перемещением назад
- В одной точке
- На двух ногах
- На одной ноге
- Комбинированный с прыжком
- Двойные и тройные повороты
- На рельефе
- пивоты

Партерная гимнастика (первый вариант)

- *Упражнение для подъема стопы.* Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
- *Упражнение для выворотности стопы.* Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- *«Буратино»* - ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:
 - 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;
 - 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.
 - Движение повторить с левой ноги.
- *«Солнышко»* – ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:
 - 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.
 - 2 такт – вернуться в исходное положение.
 - Движение повторить с левой ноги.
- *«Складочка»* – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:
 - 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.
 - 2 такт – вернуться в исходное положение.
- *«Бабочка»* - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- *«Лодочка»* – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- *«Рыбка»* – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- *«Русалочка»* – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:
 - 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.
 - 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

- «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
 - «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Приложение 11.

Адаптированные к занятиям в ансамбле бального танца элементы программы Самоукиной Н. по психокоррекции для младших школьников (психокоррекционные игры):

Тема 1. Развитие внимания.

Рекомендуется детям, характеризующимся повышенной активностью, испытывающим трудности в концентрации внимания и удержания на одном предмете.

Игра 1. «Будь внимателен»

Цель игры: стимулировать внимание, обучение быстрому и точному реагированию на звуковые сигналы.

Процедура игры: дети стоят группой, свободно. Каждый ребенок находится на расстоянии от другого примерно 0,5 м. Звучит маршевая музыка («Марш» С.Прокофьева). Дети маршируют под музыку свободно, у кого как получается. В течение марширования руководитель игры произвольно, с разными интервалами и попеременно дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

Команда	Движение
«Зайчики»	Дети прыгают, имитируя движение зайца.
«Лошадки»	Дети ударяют ногой об пол, как-будто лошадь бьет копытом.
«Раки»	Дети пятятся, как раки (спиной).
«Птицы»	Дети бегают, раскинув руки (имитация полета птицы).
«Аист»	Стоять на одной ноге.
«Лягушка»	Присесть и скакать вприсядку.
«Собачки»	Дети сгибают руки (имитация движения, когда собака служит) и лают.

«Курочки»	Дети ходят, «ищут зерна» на полу.
«Коровы»	Дети встают на руки и ноги (4 ноги коровы) и ходят

Игра 2. «Слушай звуки».

Цель игры: развитие активного внимания.

Процедура игры: ведущий договаривается с детьми о том, что когда он нажмет определенную клавишу, они займут соответствующую позу. Когда просто будет играть музыка, дети будут свободно двигаться в пространстве класса (можно просто предложить ходить по кругу).

Звук	Поза
Нажимается клавиша нижнего регистра	Поза «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу).
Нажимается клавиша верхнего регистра	Поза «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, напряжены, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).

Игра 3. «Слушай хлопки»

Цель игры: развитие активного внимания.

Процедура игры: дети двигаются свободно в группе или ходят по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу (на 10-20 сек.)

Количество хлопков	Поза детей
1	Поза «аиста» (ребенок стоит на одной ноге, поджав другую)
2	Поза «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки – между ногами на полу).
3	Дети возобновляют движение (ходьбу).

Замечания:

1. До начала игры рекомендуется «выучить» каждую позу и прорепетировать: хлопки – поза.
2. Желательно, чтобы дети двигались в классе свободно, без нормирования. Для этого проводить игры следует в большом классе. Расстояние между детьми должно быть примерно 0,5 м. Если помещение небольшое, дети могут двигаться по кругу.
3. Каждая предлагаемая игра «прокручивается» несколько раз с разными заданиями, участниками. Общая продолжительность игры – 25 минут.

Игра 4. «Канон»

Цель игры: развитие волевого (произвольного) внимания.

Процедура игры: звучит музыка Ф.Бургмюллера «Кавалькада» (или любая другая, но с хорошо акцентированными тактами. Необходимо выбирать такую музыку, в которой акценты ставятся на первый ударный звук такта). Дети стоят друг за другом по кругу. На первый такт поднимает руку первый ребенок, на второй – второй, третий – третий и т.д. Когда правую руку поднимут все дети,

они также по порядку начинают поднимать левую руку. После того, как левую руку поднимут все дети, они начинают снова друг за другом поднимать правую руку.

Игра 5. «Зеваки»

Цель игры: развитие волевого (произвольного) внимания.

Процедура игры: дети идут по кругу, друг за другом, держась за руки. По сигналу ведущего («Стоп!») останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются на 180° и начинают движение в другую сторону. Направление меняется после каждого сигнала. Если ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры и садится на скамейку в классе. Игра может закончиться, когда 2-3 детей остаются в игре. Они торжественно объявляются победителями, все хлопают.

Игра 6. «Буквы алфавита»

Цель игры: развитие внимания.

Процедура игры: каждому ребенку присваивается определенная буква алфавита. Ведущий называет букву, тот ребенок, кому присвоена буква, делает один хлопок (движение).

Игра 7. «Четыре стихии»

Цель игры: развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Процедура игры: дети стоят по кругу. По команде ведущего дети выполняют определенное движение руками.

Команды	Движения руками
«Земля»	Дети опускают руки вниз.
«Вода»	Дети вытягивают руки вперед.
«Воздух»	Дети поднимают руки вверх.
«Огонь»	Дети вращают руками (в локтевых и лучезапястных суставах)

Тема 2. Развитие памяти.

Игра 1. «Повтори за мной»

Цель игры: развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры:

Вариант 1. Ведущий простукивает определенный ритм (хлопками, карандашом по столу и т.д.). Ритмическая фраза должна быть короткой и четкой. Дети повторяют ритм все вместе.

Вариант 2. Ведущий простукивает ритм. Один из детей (по желанию) повторяет ритм. Затем ведущий спрашивает детей: «Правильно ли Саша повторил?» если кто-то из детей считает, что неправильно, он предлагает свою версию (простукивает ритм).

Вариант 3. Ведущий предлагает прослушать короткую мелодичную фразу. Далее как в вариантах 1 и 2.

Игра 2. «Запомни движение».

Цель игры: развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры: ведущий показывает детям движения, состоящие из 3-4 танцевальных кусочков

(действий). Дети должны повторить эти движения, сначала в том порядке, в котором показал ведущий, а затем в обратном порядке.

Игра 3. «Запомни свое место»

Цель игры: развитие моторно-слуховой и пространственной памяти.

Процедура игры: в классе каждый ребенок запоминает «свое место». Например: у одного ребенка это место – угол, у другого – стул, у третьего – около двери, у четвертого – центр зала и т.д. Затем все дети под танцевальную музыку исполняют произвольные танцевальные движения. По команде «Место!» они разбегаются по своим местам. Команду можно заменить звуковым сигналом или просто выключением музыки.

Игра 4. «Запомни свою позу».

Цель игры: развитие моторно-слуховой памяти.

Процедура игры: каждый ребенок стоит «на своем месте». По команде ведущего все дети должны занять определенные позы (по желанию). Ведущий обходит детей и тем детям, которые заняли одинаковые позы, он предлагает сменить их. Затем звучит веселая музыка. Под музыку дети двигаются, танцуют, бегают и т.д. (1 – 1,5 мин). Музыка внезапно обрывается, дети должны быстро разбежаться по своим местам и занять те позы, которые они исполняли в начале игры.

Игра 5. «Слушай и исполняй»

Цель игры: развитие внимания и памяти.

Процедура игры: ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить задание 1-2 раза. Затем дети должны повторить эти действия в той последовательности, в которой они названы ведущим.

Задание 1. Повернуть голову направо, повернуть голову прямо,
опустить голову вниз, повернуть голову прямо.

Задание 2. Поднять правую руку вверх, поднять левую руку,
опустить обе руки.

Задание 3: Повернуться налево (на 90°), присесть, встать.

Задание 4: Поднять правую ногу, стоять на одной левой ноге, поставить правую ногу.

Игра 6. «Испорченный телефон»

Цель игры: развитие восприятия и памяти.

Процедура игры: в группе детей по их желанию выбираются один водящий. Затем вся группа детей становится к нему спиной, и никто не подглядывает. Ребенок подходит к одному из детей и тайне от других показывает ему какую-то позу (он ее выдумывает сам). Затем водящий отворачивается и отходит в сторону. Ребенок, которому показали позу, выбирает другого участника и показывает ему ту позу, которую он увидел... и т.д. Когда всем детям показаны позы, они встают в круг лицом друг к другу. Ведущий показывает свою позу и тот из детей, кто закончил игру последним, тоже показывает свою позу. Первая и последняя позы сравниваются.

Игра 7. «Вот так позы»

Цель игры: развитие наблюдательности и памяти.

Процедура игры: по желанию детей из группы выбираются 5 человек. Один из них – ведущий.

Остальные дети садятся на стулья, они - зрители. Четверо из пяти выбранных детей показывают водящему «свои позы». Затем дети уходят в зал и садятся на стулья, а водящий повторяет их позы в той последовательности, в которой их увидел. Зрители кричат из зала, правильно повторяется поза или нет. Если неправильно, то один из зрителей (по желанию) выходит и показывает позу, как она была в начале игры.

Игра 8. «Запомни порядок».

Цель игры: развитие памяти.

Процедура игры: выбираются 5-6 детей. Остальные зрители. Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 участников выстраиваются в «паровозик». Водящий должен посмотреть на «паровозик» одну минуту, а затем отвернуться и перечислить детей по именам так, как они стоят в «паровозике».

Игра 9. «Кто что сделал».

Цель игры: развитие наблюдательности, восприятия, памяти.

Процедура игры: из группы детей выбираются 3-4 ребенка. Один из выбранных – водящий. Остальные дети – зрители. 2-3 выбранных ребенка поочередно показывают водящему какие-то действия. Он смотрит и запоминает. Затем он должен повторить эти действия в том порядке, как он их увидел.

Замечание: желательно игру проводить под фонограмму веселой музыки.

Игра 10. «Тень»

Цель игры: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Процедура игры: звучит фонограмма спокойной музыки. Из группы детей выбираются два ребенка. Остальные – зрители. Один ребенок – «путник», другой – «его тень». «Путник» идет через поле, а за ним на два – три шага сзади идет второй ребенок, его «тень». Последний старается точь – в – точь скопировать движения «путника». Желательно стимулировать «путника» к выполнению разных движений: «сорвать цветок», «отдохнуть» и т.д.

Игра 11. «Зеркала».

Цель игры: развитие наблюдательности и коммуникативных способностей.

Процедура игры: из группы детей выбирается один водящий. Представляется, что он пришел в магазин, где много зеркал. Водящий встает в центр, а дети – полукругом вокруг него. Водящий показывает движение, а «зеркала» тот час же повторяют это движение.

Замечание: в роли водящего должны побывать все дети.

Игра 12. «Разведчики»

Цель игры: развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных и организаторских способностей.

Процедура игры: из группы детей выбираются «разведчик» и «командир». Остальные дети делятся пополам. Одна половина – «отряд», другая – «препятствия». «Препятствия» стоят по классу хаотично. «Разведчик» проходит между «препятствиями» с разных сторон. «Командир» наблюдает за действиями «разведчика». Затем он проводит «отряд» по тому пути, который был ему показан «разведчиком»

Тема 3. Развитие произвольных движений и самоконтроля.

Игра 1. «Флажок»

Цель игры: преодоление гиперактивности, развитие самоконтроля.

Процедура игры: звучит музыка (лучше маршевая) и дети двигаются под музыку (маршируют или двигаются свободно). По команде ведущего (поднятие флажка или руки) все дети должны остановиться и «замереть» в тех позах, в которых их застала команда ведущего (на 5-7 сек.). Музыка продолжает звучать. Затем по команде ведущего дети снова начинают двигаться и т.д.

Игра 2. «Стой!»

Цель игры: развитие самоконтроля и произвольных движений.

Процедура игры: звучит маршевая музыка. Дети маршируют. Музыка внезапно обрывается, но дети продолжают маршировать. Через 1-1,5 минуты музыка возобновляется, а дети двигаются – маршируют, затем через 3-4 минуты происходит новое внезапное прерывание музыки, дети маршируют и т.д.

Игра 3. «Замри!»

Цель игры: развитие произвольных движений.

Процедура игры: играет веселая музыка. Дети прыгают и свободно двигаются в такт музыке. Внезапно музыка обрывается, дети замирают в тех позах, в которых их застал музыкальный перерыв. Затем, через 1-1,5 мин. Музыка вновь возникает и дети продолжают движение и т.д.

Игра 4. «Запрещенное движение»

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры: звучит веселая ритмичная музыка. Дети стоят полукругом, в центре – ведущий. Он показывает несколько действий, одно из которых (например, приседание) – запретное. Дети должны повторять все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

Тема 4.

Развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер, коррекция личностных нарушений.

Развитие сообразительности, самодисциплины и самоорганизации.

Подвижные игры.

Игра 1. «Поссорились два петушка»

Цель игры: развитие раскованности, самоконтроля.

Процедура игры: звучит веселая музыка (желательно А.Райчева «Поссорились два петушка»). Дети двигаются по типу «броуновского движения» и слегка толкаются плечами.

Замечание: не разрешается, чтобы удары детей были слишком сильными и болезненными. Дети обязательно должны играть «по правде» и одновременно держать символизм игры («понарошку»).

Игра 2. «Иголка и нитка»

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры: выбирается водящий из детей. Под веселую музыку водящий играет роль иголки, а все другие дети – роль нитки. «Иголка» бегаёт между стульями, а «нитка» (группа детей друг за

другом) – за ней.

Замечание: если в группе имеется зажатый, аутичный ребенок, то предложить роль «иголки» ему. В ходе игры, когда он будет водить за собой группу детей, у него будут развиваться коммуникативные способности.

Игра 3. «Дракон кусает свой хвост».

Цель игры: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Процедура игры: звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держаться друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечание:

1. Следить, чтобы дети не отпускали друг друга.
2. Следить также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

Игра 4. «Лисонька, где ты?»

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры: дети становятся полукругом, ведущий в центре. Дети отворачивают и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные – зайцы. По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто лиса? Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?» Лиса не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз лиса бросается ловить зайцев. Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

Игра 5. «Сова»

Цель игры: развитие произвольности.

Процедура игры:

«День». Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». В течение дня дети двигаются.

«Ночь» Дети замирают, а «сова» открывает глаза и начинает летать. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, становится «совой»

Тема 5.

Игры, способствующие успокоению и уменьшению возбуждения и развитию самоконтроля.

Игра 1. «Слушай команду»

Цель игры: развитие способности к сосредоточению.

Процедура игры: дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, взяться за руки и т.д.).

Замечание:

1. Команды даются только на выполнение спокойных движений.
2. Игра выполняется до тех пор, пока дети хорошо слушают и контролируют себя.

Игра 2. «Кто за кем»

Цель игры: снижение возбужденности детей.

Процедура игры: звучит спокойная музыка (например, А.Ферро «Гавот» или С.Баха «Инвенция»). В классе расстелены коврики. Ведущий называет первого ребенка, он начинает двигаться между ковриками, и когда в музыке возникает перерыв, садится на коврик. Затем ведущий вызывает другого ребенка, под музыку он тоже двигается между ковриками и садится тогда, когда возникает перерыв. Игра продолжается до тех пор, пока на коврики не сядут все дети.

Тема 6.

Развитие эмоциональной сферы.

Игра 1. «Я не знаю»

Цель игры: развитие выразительных движений ребенка, его коммуникативных способностей.

Процедура игры: ведущий выбирает мальчика – «Незнайку». О чем его не спросят, он ничего не знает. Дети задают «Незнайке» разные вопросы, а он молчит, разводит руками: «не знаю», «ничего не видел». Выразительные движения: поднятие бровей, опущенные уголки губ, поднятие плеч, разведение руками.

Игра 2. «Возьми и передай»

Цель игры: развитие воображения.

Процедура игры: дети стоят по кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Например, Саша передает Свете «тяжелый чемодан», она еле-еле поднимает его, демонстрируя, какой он тяжелый.

Тема 7.

Развитие коммуникативных способностей (этюды на выражение основных эмоций). Выражение внимания, интереса и сосредоточения.

Игра 1. «Собака»

Цель игры: развитие внимания и самоконтроля.

Процедура игры: Из группы детей выбирается водящий, который играет собаку. Остальные – «зрители».

Водящий имитирует движения собаки. По команде водящего «дичь» собака застывает, вытягивается, приплюсывается. Ведущий командует: «Утка улетела!» – собака вновь начинает двигаться.

Заметим, что в роли собаки должны побывать все желающие.

Игра 2. «Раздумье»

Цель игры: укрепление способности к концентрации, успокоению.

Процедура игры: Звучит спокойная музыка. Один из детей - «грибник» (пошел по грибы), а другие лесные деревья. Грибник ходит по лесу между деревьями и плутает, он заблудился. Затем, когда музыка кончается, он останавливается и задумывается: «Куда идти?»

Выразительные движения: ребенок стоит, руки сложены на груди, смотрит перед собой (роль грибника должен сыграть каждый ребенок).

