

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОДАРЕННОСТЬ»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МБУ ДО «ЦДО
«Одаренность»
протокол от
«02» сентября 2024 г. №1

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ЦДО
«Одаренность»
протокол от
«02» сентября 2024 г.
№1

Утверждено
приказом
МБУ ДО «ЦДО
«Одаренность»
«02» сентября 2024 г.
№ 186-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТАНЦУЮЩАЯ ПЛАНЕТА»

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень - базовый

Автор: Петрищева Ольга Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Старый Оскол
2024

Оглавление

| | |
|-----------------------------------|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 9 |
| СОДЕРЖАНИЕ | 11 |
| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ..... | 18 |
| КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК | 21 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..... | 22 |
| ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ..... | 23 |
| ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ..... | 24 |
| МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 27 |
| ЛИТЕРАТУРА | 30 |
| Приложение №1 | 31 |
| Приложение №2 | 33 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцующая планета» (далее – Программа) предназначена для реализации в системе дополнительного образования.

Направленность – физкультурно-спортивная, так как ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может использоваться при *сетевой форме* реализации программы.

Программа допускает организацию образовательной деятельности с обучающимися в *дистанционном формате* через электронную почту, мессенджеры и сайты, разработанные педагогом дополнительного образования, проведение сессионных занятий с участием всех обучающихся и индивидуальных консультаций по их потребностям.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Новизна заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как культурология, страноведение, ритмика, хореография, музыка, пластика. Помимо хореографических, обучающиеся приобретают культурологические и страноведческие знания. Сценическое движение и даются детям в игровой форме.

Актуальность. Анализ образовательных запросов родителей в сфере дополнительного образования показывает высокую потребность в организации занятий предполагающих интеллектуальное, физическое и художественное развитие одновременно.

Страноведческие знания позволяют включить школьников в диалог культур, приобщить к культуре зарубежных стран, помочь лучше осознать культуру своей собственной страны и уметь представить её средствами хореографии.

Zumba kids – это танцевальная фитнес-программа, основанная на латиноамериканских ритмах, которая соединяет музыку с танцевальными движениями, предлагая энергичные, заводные, весёлые и эффективные фитнес-занятия.

Занятия Zumba kids обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «школу движений», развивающий психофизические, психоэмоциональные качества, укрепляющий здоровье детей.

Обучающиеся весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде. Соединение движений, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях Zumba kids дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память. Развивается коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируется эмоциональная культура общения.

Соединение хореографических умений, страноведческих и социокультурных (традиций, особенностей национального характера, культуры и быта) знаний в процессе обучения формирует навыки толерантного общения с представителями других культур и национальностей.

Отличительные особенности программы. Итогом изучения каждой темы программы является мини-проект – танец того народа, культурологические особенности которого изучаются в данном разделе. Программа, наряду с развитием социокультурных, художественных способностей, обеспечивает эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Такое развитие реализуется через организацию занятий в форме игры. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений.

Адресат программы – обучающиеся 7-10 лет. Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Но их произвольное внимание непрочное: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Ребенок активно реагирует на все новое, яркое. Возраст благоприятен для развития как физических, так и умственных способностей. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Дети способны осваивать разные танцевальные направления. В возрасте 7-10 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения.

Количество обучающихся в группе – 10-15 человек без предъявления требований к начальному уровню подготовки.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы – базовый.

Срок реализации программы – 1 год (144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)).

Форма обучения – очная (либо дистанционная), групповая с постоянным составом детей.

Цель программы: формирование мотивации к активному, здоровому образу жизни через обучение технике выполнения базовых танцевальных элементов Zumba kids на основе страноведческого материала.

Задачи:

образовательные:

– формировать страноведческие понятия (о природно-климатических, экономических, общественно-политических и социальных особенностях различных стран) и социокультурные знания о зарубежных стран (знание традиций, особенностей национального характера и быта);

– актуализация и приобретение страноведческих и социокультурных знаний о своей Родине;

– познакомить с историей появления и развития Zumba;

– познакомить с базовыми элементами активных танцев: сальса, меренге, реггетон, кумбия, хип-хоп.

– познакомить со специальной фитнес-терминологией (Zumba, March, Step, Step Touch, Cross, Twist jump, Rock step, V-step, Straddle, Beto Shaffle, Machete, Side to side, Mambo);

– познакомить с музыкальной терминологией (ритм, темп, вступление, куплет, припев, проигрыш);

– познакомить с особенностями строения тела и его возможностями (выносливость, гибкость, пластика);

– познакомить с техникой выполнения базовых элементов Zumba (сальса, меренге, реггетон, кумбия, хип-хоп);

– познакомить с техникой ритмичного исполнения движений, связок (March, Step, Step Touch, Cross, Twist jump, Rock step, V-step, Straddle, Beto Shaffle, Machete, Side to side, Mambo);

– развивать общий музыкальный кругозор;

– развивать гибкость и пластику тела, правильную осанку и навыки координации тела;

– развивать эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, чувство ритма;

– развивать музыкальную, слуховую, зрительную, мышечную памяти.

личностные:

– воспитание в детях гордость россиянина, уважение к культуре, традициям и народам, живущим в России;

– содействовать развитию способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию в творческой области;

– способствовать формированию творческого мировоззрения;

– содействовать сплочению детского коллектива, воспитывать положительное отношение к совместным действиям;

– воспитывать личность творца, способного осуществлять свои творческие замыслы, чувство уверенности в себе.

метапредметные:

– формировать и развивать умения и навыки исследовательского поиска;

– формировать навыки работы с информацией (сбор, систематизация, использование);

– формировать умение планировать совместную работу в группе, определять цели, функции участников, способы взаимодействия;

- формировать умение планировать, организовывать и контролировать свои действия;
- формирование навыков проектно-исследовательской деятельности;
- формировать умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;
- формировать основные навыки бережливого производства: грамотная организация рабочего пространства, бережное отношение к вещам, рациональное использование материальных и временных ресурсов;
- развивать способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---------------------------------------------------------------|------------------|---------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Теоретических | Практических | |
| 1. | Введение в программу | 2 | 2 | 0 | Входной контроль. Педагогическая диагностика |
| 2. | Разминка | 8 | 2 | 6 | Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Анализ результатов практической деятельности |
| 3. | Путешествие по странам Мира. Россия – наша Родина. | 20 | 4 | 16 | Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Анализ результатов практической деятельности |
| 3.1. | Россия – наша Родина. Знакомство с русским народным костюмом. | 4 | 2 | 2 | |
| 3.2. | Русский народный фольклор. Народный танец: «Перепляс». | 8 | 1 | 7 | |
| 3.3. | Русские народные игры | 8 | 1 | 7 | |
| 4. | Путешествие по странам Мира. Зажигательная Бразилия. | 20 | 4 | 16 | Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Анализ результатов практической деятельности |
| 4.1. | Достопримечательности Бразилии | 4 | 2 | 2 | |
| 4.2. | Природа Бразилии | 8 | 1 | 7 | |
| 4.3. | Культура Бразилии. Основные музыкальные ритмы Бразилии. | 8 | 1 | 7 | |
| 5. | Путешествие в сказочное королевство-Норвегию | 20 | 4 | 16 | Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Анализ результатов практической деятельности |
| 5.1. | Достопримечательности Норвегии | 4 | 2 | 2 | |
| 5.2. | Природа Норвегии | 8 | 1 | 7 | |
| 5.3. | Культура Норвегии. Основные музыкальные ритмы Норвегии | 8 | 1 | 7 | |
| 6. | Путешествие в русское село | 20 | 4 | 16 | Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Анализ результатов практической деятельности |
| 6.1. | Культура и быт русского села | 4 | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|---------------|---------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.2. | Традиционные русские народные игры | 8 | 1 | 7 | |
| 6.3. | Русский народный танец | 8 | 1 | 7 | |
| 7. | Путешествие по карте Мира. Жаркая Колумбия | 20 | 4 | 16 | Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Анализ результатов практической деятельности |
| 7.1 | Символы Колумбии. Культура Колумбии | 8 | 2 | 6 | |
| 7.2 | Танцевальные ритмы Колумбии | 12 | 2 | 10 | |
| 8. | Путешествие по Италии | 20 | 4 | 16 | Итоговый контроль. Педагогическая диагностика |
| 8.1. | История Италии | 4 | 2 | 2 | |
| 8.2. | Достопримечательности Италии | 8 | 1 | 7 | |
| 8.3. | Традиционные итальянские игры и танцы | 8 | 1 | 7 | |
| 9. | Страна Воображения | 10 | 2 | 8 | |
| 10. | Подведение итогов | 4 | 2 | 2 | Открытое занятие для родителей Анализ работы за год. Беседа. |
| ИТОГО: | | 144 | 32 | 112 | |

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: История появления и развития современного направления в фитнесе – Zumba. Основные базовые шаги и основные ритмы Zumba. Правила техники безопасности на занятиях Zumba kids. Правила танцевальных игр.

Практика: Входной контроль. Творческое задание «Придумай движение под музыку».

Раздел 2. Разминка

Теория: Понятие «разминка». Понятия «сустав», «мышца», «связка», «корпус» Техника выполнения упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы. Техника выполнения элементов базовых шагов и движений: March, Step, Step Touch, Cross, Twist jump, Rock step, V-step, Straddle, Beto Shaffle, Machete, Side to side, Mambo. Правила техники безопасности на занятиях Zumba kids.

Практика: Упражнения для разминки: наклоны головы вперед-назад; вправо-влево, слегка подтягивая к плечу рукой; повороты головы вправо-влево; поднятие плеч (сначала одно медленно, потом быстро, затем аналогично – второе, затем – оба вместе быстро, после этого – по очереди); сведение и разведение лопаток, соответственно округляя и выгибая спину; наклоны вперед, сохраняя спину прямой, выводя руки перед собой; наклоны корпуса в стороны; упражнения для растягивания мышц задней и передней поверхности бедра; подпрыгивания, подскакивания, лёгкие прыжки. Элементы базовых шагов и движений: March, Step, Step Touch, Cross, Twist jump, Rock step, V-step, Straddle, Beto Shaffle, Machete, Side to side, Mambo. Движения на ориентировку в пространстве: построение в колонну, построение в круг, построение в шеренгу.

Творческие задания: «Сделай как я», «Если весело живётся, делай так!», «Зоопарк», «Зеркало», «Муха справа, муха слева», «Мы пойдём направо, а потом налево», «Танцевальная фигура замри».

Раздел 3. Путешествие по странам Мира. Россия – наша Родина.

Тема 3.1. Россия – наша Родина. Знакомство с русским народным костюмом.

Теория: Техника выполнения движений на ориентировку в пространстве: построение в колонну, построение в круг, построение в шеренгу. Понятие «ритм», «темп», «вступление», «куплет», «припев», «проигрыш». Изучаем культуру народов России. Подготовка к путешествию по странам Мира. Детский паспорт – для чего нам нужен? Русский народный костюм.

Практика: Базовые танцевальные движения русских народных танцев. Творческие задания: «Прослушай мелодию и определи ритм», «Задай ритм!», «Дискотека двух деревень», «Танцуют все!», «Круговой танец».

Тема 3.2. Русский народный фольклор. Народный танец: «Перепляс».

Теория: Русский народный фольклор: устное народное творчество, русские обрядовые танцы.

Практика: Базовые танцевальные движения русского народного танца «Перепляс». Творческие задания: «Прослушай мелодию и определи ритм», «Задай ритм!», «Дискотека двух деревень», «Танцуют все!», «Круговой танец».

Тема 3.3. Русские народные игры.

Теория: Русский народный фольклор: устное народное творчество, русские обрядовые игры.

Практика: Основной шаг, топотушки, хлопучки. Любимые подвижные игры. «Кошки,мышки», «Казачи-разбойники», «Цепи».

Раздел 4. Путешествие по странам Мира. Зажигательная Бразилия.

Тема 4.1. Достопримечательности Бразилии

Теория: Столица, символы, достопримечательности Бразилии, Культура страны. Традиционные игры. Основные музыкальные и танцевальные ритмы Бразилии.

Практика: Творческие задания: «Придумай танец», «Танцевальные змейки», «Танец природы».

Тема 4.2. Природа Бразилии

Теория: Дикая природа Бразилии. Идем в поход по густым лесам. Река Амазонка. О чем поют розовые дельфины.

Практика: Танцевальная игра «Повторяй за мной». Творческие задания: «Придумай танец», «Танец природы».

Тема 4.3. Культура Бразилии. Основные музыкальные ритмы Бразилии.

Теория: Бразильский карнавал. Основные музыкальные ритмы Бразилии. Базовый шаг «Самба». Основные направления в танце. Темп. Национальный инструмент Атабаке, Маракас.

Практика: Основные ритмы в танце. Танцевальная вариация «Болельщики». Музыкальные народные инструменты. Музыкальная игра «Продолжи мелодию». Танцевальная игра «Повторяй за мной».

Раздел 5. Путешествие в сказочное королевство - Норвегию.

Тема 5.1. Достопримечательности Норвегии

Теория: Столица, символы, достопримечательности Норвегии. Норвегия- страна кораблей. Культура страны. Национальный костюм. Музей викингов.

Волшебная страна викингов и троллей. В гостях у Норвежского Санта Клауса.

Практика: Новогодняя игра «Волшебный мешок». Танцевальный батл. Свободная хореография «Отважные викинги». Образы викингов, характер. Творческие задания: «Придумай танец», «Танцевальные змейки», «Танец природы».

Тема 5.2. Природа Норвегии

Теория: Дикая природа Бразилии. Идем в поход по густым лесам. Правила безопасности на природе. Река Амазонка. О чем поют розовые дельфины.

Практика: Танцевальная игра «Повторяй за мной». Творческие задания: «Придумай свою танцевальную игру», «Найди друга», «Энергичная парочка», «Стоп-кадр», «Праздничный поезд», «Запретное движение».

Тема 5.3. Культура Норвегии. Основные музыкальные ритмы Норвегии.

Теория: Национальный костюм в танце. Основные ритмы в норвежском танце. Базовый шаг в норвежском танце.

Практика: Национальный танец «Полька». Основной шаг, переходы в танце. Темп. Изучение колорита танца. Традиционные норвежские игры «Невод», «Норвежская борьба», «Запутанное королевство». Изучение танцевальной вариации «Холодное сердце».

Раздел 6. Путешествие в русское село.

Тема 6.1. Культура и быт русского села.

Теория: Чем отличается село от города? Традиционный русский народный костюм. Культура и быт. Промыслы. Русские гуляние со скоморохами.

Практика: Упражнения на растяжение и разогрев мышц рук, ног, живота, на развитие гибкости (выполнение базовых шагов Zumba с выпадами, наклонами туловища, махами, круговыми движениями рук в разных

направлениях, вращениями головы, приседами, выпадами). Танцевальный батл «Перепляши». Свободная хореография.

Тема 6.2. Традиционные русские народные игры.

Теория: Традиционный народный костюм Белгородчины. Основные промыслы.

Практика: Упражнения на растяжение и разогрев мышц рук, ног, живота, на развитие гибкости (выполнение базовых шагов Zumba с выпадами, наклонами туловища, махами, круговыми движениями рук в разных направлениях, вращениями головы, приседами, выпадами). По страницам русских сказок. Постановка и изучение танцевальной сказки «Репка». Традиционные русские народные игры. «Филин и пташки», «У медведя во бору», «Горелки», «Стой», «Перетягивание каната».

Тема 6.3. Русский народный танец.

Теория: Русская зима. Основной ритм, темп. Изучение основных движений. Соединение танцевальных вариаций.

Практика: Упражнения на растяжение и разогрев мышц рук, ног, живота, на развитие гибкости (выполнение базовых шагов Zumba с выпадами, наклонами туловища, махами, круговыми движениями рук в разных направлениях, вращениями головы, приседами, выпадами). Русский народный танец «Валенки». Русские гуляние со скоморохами. Танцевальный батл «Перепляши». Соединение танцевальных вариаций. Свободная хореография.

Раздел 7. Путешествие по карте мира. Жаркая Колумбия.

Тема 7.1. Символы Колумбии. Культура Колумбии.

Теория: Колумбия на карте Мира. Национальный флаг. Культура колумбийцев. Национальная одежда. Достопримечательности. Традиционные игры. Основные музыкальные и танцевальные ритмы Колумбии.

Практика: Упражнения на растяжение и разогрев мышц рук, ног, живота, на развитие гибкости (выполнение базовых шагов Zumba с выпадами, наклонами туловища, махами, круговыми движениями рук в разных направлениях, вращениями головы, приседами, выпадами). Традиционные детские игры Колумбии: Тинго, тинго, танго. Руэндо. Старая мама. Оба.

Тема 7.2. Танцевальные ритмы Колумбии.

Теория: Танцевальные ритмы Колумбии. Базовые шаги танца Кумбия. Национальный колорит танца. Темп. Танец «Повторяй за мной». Базовые шаги танца «Сальса». Компоновка шага. Базовые шаги танца Регетон. Изучение 1-го уровня. Компоновка шага. Основные музыкальные и танцевальные ритмы Колумбии.

Практика: Отработка основных шагов. Кумбия, сальса, регетон. Творческие задания: «Придумай свою танцевальную игру», «Застывшие фигуры», «Найди друга», «Энергичная парочка», «Стоп-кадр», «Танцевальная фигура замри», «Праздничный поезд», «Запретное движение».

Раздел 8. Путешествие по Италии.

Тема 8.1. История Италии.

Теория: Древний Рим. Гладиаторы Рима. Одежда римлян. Просмотр фрагментов из героических фильмов. Любимые герои мультфильма «Гладиаторы Рима».

Практика: Изучение костюма, основного колорита танца. Изучение танца «Гладиаторы». Основные шаги. Использование атрибутики в танце.

Тема 8.2. Достопримечательности Италии.

Теория: Итальянский сапожок. Аппенинский полуостров. Основные туристические города. Культура Италии. Традиционные игры. Основные музыкальные и танцевальные ритмы Италии. Национальный флаг. Народные

промыслы. Национальный костюм. Италия – родина пиццы. Итальянская кухня.

Практика: Изучение костюма, основного колорита танца. Изучение танца «Гладиаторы». Основные шаги. Использование атрибутики в танце. Изучение танцевальной вариации «Веселые поварята». Основные шаги, направления в танце.

Тема 8.3. Традиционные итальянские игры и танцы.

Теория: Италия – родина святых, легендарных музыкантов, великих композиторов. Путешествуем по достопримечательностям.

Практика: Изучение народного танца «Тарантелла» -посвященного богу Деонису. Изучение костюма, основного колорита танца. Традиционные детские игры городов Италии. Подвижные игры «Пицца», «Пеппе и Мари». «Тыковки».

Раздел 9. Страна Вообразия.

Тема 9.1. Страна Вообразия.

Теория: Страна «Вообразия». Где находится? Рисуем флаг. Культура, быт. Народный костюм.

Практика: Сказочные игры «Волшебный камень», «Запутанные сети», «Волна». Постановка танцевальной сказки «Волшебная страна». Основной ритм, стилистика танца. Разучивание базовых шагов.

Раздел 10. Подведение итогов

Итоговое занятие. Исполнение наиболее понравившихся движений, связок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

В процессе реализации программы обучающиеся получают возможность:

- сформировать страноведческие понятия (о природно-климатических, экономических, общественно-политических и социальных особенностях различных стран) и социокультурные знания о зарубежных странах (знание традиций, особенностей национального характера и быта);
- приобрести страноведческие и социокультурные знания о своей Родине;
- познакомиться с историей появления и развития Zumba;
- познакомиться с базовыми ритмами Zumba и базовыми элементами активных танцев (меренге, кумбия, реггетон, сальса, хип-хоп);
- познакомиться со специальной фитнес-терминологией (Zumba, March, Step, Step Touch, Cross, Twist jump, Rock step, V-step, Straddle, Beto Shaffle, Machete, Side to side, Mambo);
- познакомиться со специальной спортивной терминологией (фитнес, степ, аэробика, акробатика, разминка, заминка, релаксация, сустав, мышца, связка, корпус, выпад, исходное положение, растяжка, наклон);
- познакомиться с музыкальной терминологией (ритм, темп, вступление, куплет, припев, проигрыш);
- познакомиться с техникой выполнения ритмичных движений, связок (March, Step, Step Touch, Cross, Twist jump, Rock step, V-step, Straddle, Beto Shaffle, Machete, Side to side, Mambo);
- познакомиться с особенностями строения тела и его возможностями (выносливость, гибкость, пластика);

- познакомиться с техникой выполнения упражнений дыхательной гимнастики и упражнений на расслабление;
- узнать правила техники безопасности во время занятий Zumba kids;
- познакомиться с правилами публичных выступлений.

Программные требования к знаниям (результаты практической подготовки):

В результате освоения программы обучающиеся получают возможность:

- освоить технику выполнения ритмичных движений, связок (March, Step, Step Touch, Cross, Twist jump, Rock step, V-step, Straddle, Beto Shaffle, Machete, Side to side, Mambo);
- освоить технику выполнения базовых элементов активных танцев (меренге, кумбия, реггетон, сальса, хип-хоп);
- освоить технику выполнения упражнений дыхательной гимнастики и упражнений на расслабление;
- научиться передавать в движении ритм, темп музыки;
- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции;
- научиться самостоятельно выполнять правила техники безопасности во время занятий Zumba kids;
- научиться применять полученные умения и знания во время публичных выступлений.

Личностные результаты

Программные требования к уровню воспитанности.

В результате освоения программы обучающиеся получают возможность:

- проявить стремление к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- проявить настойчивость при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений Zumba kids;

- эмоционально оценивать свою деятельность на занятиях Zumba kids;
- проявить умение оценивать ситуации и поступки;
- проявить умение соотносить поступки и события с принятыми этическими нормами;
- проявить овладение основными моральными нормами и ориентация на их выполнение.

Программные требования к уровню развития:

В результате освоения программы обучающиеся получают возможность:

- развить координационные способности;
- развить гибкость и пластику тела;
- развить общую выносливость;
- развить умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- развить способность к соединению (комбинированию) движений;
- развить музыкальность и артистичность;
- развить чувство ритма;
- развитие музыкальной, слуховой, зрительной, мышечной памяти.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся получают возможность:

- воспитать самоорганизованность;
- научиться уступать и помогать друг другу;
- воспитать уважительное отношение к педагогу, товарищам;
- сформировать культуру презентации результатов своей деятельности;
- воспитать адекватное восприятие результатов собственной деятельности и деятельности других;
- проявить инициативу и самостоятельность в обучении;
- уметь интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками, взрослыми.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Начало учебного года | 01 сентября |
| Окончание учебного года | 30 мая |
| Количество учебных недель | 36 |
| Сроки каникул | 28 декабря по 10 января |
| Продолжительность каникул | 13 дней |
| Сроки контрольных процедур (входного, рубежного итогового контроля) | 01-10 сентября 20-27 декабря 25-30 мая |

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к помещению для учебных занятий.

Для полноценной реализации содержания и организации учебного процесса в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 необходимо помещение из расчёта площади для занятий спортом – 3,0 м² на одного обучающегося.

При организации общего искусственного освещения обеспечиваются уровни освещённости люминесцентными лампами в спортивном зале (на полу) - не менее 300 лк.

Помещение для занятий ежедневно проветривается во время перерывов между занятиями и в конце дня. Воздухообмен в помещении - не менее 80 м³/ч на одного обучающегося. Температура воздуха в помещении - + 17° до + 20°С.

Помещение убирается влажным способом с применением моющих средств, при открытых фрамугах или окнах.

Требования к оборудованию.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- Портативная акустика JBL (1 шт.);
- Ноутбук HP Pro Book 450 G2 (1 шт.);
- Передвижная интерактивная доска Panasonic UB-T 880(1 шт.);
- Гимнастические коврики (10 шт.).

Требования к оснащению учебных занятий.

Для реализации программы необходимо следующее оснащение:

- Спортивная форма (лосины, шорты, велосипедки, футболка, носки, кроссовки) – у каждого обучающегося личная.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

– **входной контроль** (срок проведения – сентябрь, форма проведения – педагогическая диагностика).

– проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся, скорректировать учебно-тематический план, определить направления и формы индивидуальной работы, получить необходимую информацию для анализа и совершенствования образовательной программы.

– **текущий контроль** (формы контроля знаний, умений и навыков, обучающихся в процессе обучения – анализ результатов, педагогическое наблюдение).

– позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

– **итоговый контроль** (срок проведения – май, форма проведения – педагогическая диагностика).

– проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее обучение.

Формы и критерии оценки учебных результатов по программе

С целью выявления уровня развития обучающихся Zumba kids проводится педагогическая диагностика. Система оценивания – бальная.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализация программы предполагает открытый показ образовательной деятельности для родителей (законных представителей) обучающихся с целью демонстрации техники выполнения основных базовых танцевальных шагов, применяя их в танцевальной деятельности (2 раза за весь период обучения). Сроки проведения – январь, май.

Педагогическая диагностика учебных результатов по программе

| № | ФИО обучающегося | Критерии оценивания учебных результатов | | | | Общий балл |
|---|------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| | | Степень заинтересованности в танцевальной деятельности | Уровень владения техникой основных базовых танцевальных шагов | Умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки | Уровень качества танцевальных движений, координация движений | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| | | | | | Н - __ чел. С - __ чел. В. - __ чел. | |

Технология оценивания учебных результатов по программе

Степень заинтересованности в танцевальной деятельности Zumba kids:

«1» - Не сформирован - проявляет поверхностный интерес к музыке, танцу, движению.

«2» - Находится в стадии формирования - интерес к занятиям Zumba kids достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания.

«3» - Сформирован - заинтересованность занятиями Zumba kids систематическая и устойчивая.

Уровень владения техникой основных базовых танцевальных шагов:

«1» - Не сформирован – не справляется с заданием, движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

«2» - Находится в стадии формирования - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений.

«3» - Сформирован – выполнение основных базовых танцевальных шагов соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений.

Умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки:

«1» - Не сформирован – смену движений производит с запаздыванием;

«2» - Находится в стадии формирования – производит смену движений с запаздыванием (по показу других обучающихся), движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Сформирован – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки.

Уровень качества танцевальных движений, координация движений:

«1» - Не сформирован – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке;

«2» - Находится в стадии формирования – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

«3» - Сформирован – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые базовые шаги или придумывает свои; движения выразительны.

«Низкий уровень» - от 0 до 5 баллов;

«Средний уровень» - от 6 до 9 баллов;

«Высокий уровень» - от 10 до 12 баллов.

Методы выявления результатов воспитания: педагогическое наблюдение

- интерес к заданию;
- готовность свободно включиться в танцевальную импровизацию;
- не стереотипность танцевально-ритмической импровизации.

Методы выявления результатов развития: педагогическое наблюдение.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи. Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, чтобы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», - писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица. И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер. На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины. Успешное решение поставленных задач на занятиях в объединении возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)

- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)

- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)- игровой принцип (занятие строится на игре.)

- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)

- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)

– принцип наглядности (практический показ движений.)

ЛИТЕРАТУРА

для педагога:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000.
2. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Олимпия PREEС, М. 2001.
4. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000.
5. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003.
6. Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007.
7. Сулим Е.В.: Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. ФГОС ДО, М: Сфера, 2018.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.

Примерный перечень музыкальных композиций

| Название учебного раздела (учебной темы) | Название музыкальной композиции |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводное занятие | |
| Разминка | <ul style="list-style-type: none"> • Stand By Me (Zumba Remix)-PPL/PPCA Free Music; • Dale- Zumba Originals; • Sweet But Psycho (Remix)-DJ Francis ft Myrto; • Cant stop the feeling- Justin Timberlake; • Вставай- Пара нормальных |
| Анализ ритма | <ul style="list-style-type: none"> • Sofia- Alvaro Soler • Piradinha-Gabriel Valim • I Am Your Gummy Bear-Gummy Bear • YoY o-Oscarcito • Eu To Maluco-Mauro Catalini, Tiago Da Silva, Andre Cruz • Azukita-Steve Aoki, Daddy Yankee • What Makes You Beautiful-One Direction • Rale Pa-J Perry feat Heidi & Mikabe • Playa y Arena-Mark B • La Respuesta- by Becky G ft. Maluma • All My Love- The Prime, Monthly Choreos • Vamo Ahora- Fitness Variations • Alma Gemela-Monthly Choreos • La Cintura – Alvaro Soler • Shape of you-Ed Sheeran • Presidente-WOST X Ginette Claudette • Pasito a Paso (ZIN Volume 55) |
| Танцевальные движения | <ul style="list-style-type: none"> • Sofia- Alvaro Soler • Piradinha-Gabriel Valim • I Am Your Gummy Bear-Gummy Bear • YoY o-Oscarcito • Eu To Maluco-Mauro Catalini, Tiago Da Silva, Andre Cruz • Azukita-Steve Aoki, Daddy Yankee • What Makes You Beautiful-One Direction • Rale Pa-J Perry feat Heidi & Mikabe • Playa y Arena-Mark B |

| Название учебного раздела (учебной темы) | Название музыкальной композиции |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • La Respuesta- by Becky G ft. Maluma • All My Love- The Prime, Monthly Choreos • Vamo Ahora- Fitness Variations • Alma Gemela-Monthly Choreos • La Cintura – Alvaro Soler • Shape of you-Ed Sheeran • Presidente-WOST X Ginette Claudette • Pasito a Paso (ZIN Volume 55) |
| Танцевальная игра | <ul style="list-style-type: none"> • Tsjoe Tsjoe Wa-DD Cjmpny • If you are happy- The Happy Kidz • Lambada-Каома • Samba De Janeiro- Bellini • Кукарача- Danny Welton • Папа Americano-Папа |
| Заминка, элементы фитнеса | <ul style="list-style-type: none"> • Отпусти и забудь- Анна Бутурлина; • Ветер перемен- Zivert; • Балерина- MBAND; • Снежинка (feat.Дайкири)- Дмитрий Маликов; • Мечтай-Катя Адушкина; • НГ-Катя Адушкина |
| Публичные выступления | <ul style="list-style-type: none"> • Sofia- Alvaro Soler • Piradinha-Gabriel Valim • I Am Your Gummy Bear-Gummy Bear • Tsjoe Tsjoe Wa-DD Cjmpny • Eu To Maluco-Mauro Catalini, Tiago Da Silva, Andre Cruz • Azukita-Steve Aoki, Daddy Yankee • La Cintura – Alvaro Soler • Shape of you-Ed Sheeran • Снежинка (feat.Дайкири) -Дмитрий Маликов • Мечтай-Катя Адушкина |
| Итоговое занятие | <ul style="list-style-type: none"> • La Cintura – Alvaro Soler • Shape of you-Ed Sheeran • Presidente-WOST X Ginette Claudette • Pasito a Paso (ZIN Volume 55) |

Примерный перечень игр

Если весело живётся, делай так

Ведущий поёт и показывает движения, а дети повторяют.

Движения могут быть любые.

Если весело живётся, делай так (показывает первое движение).

Если весело живётся, делай так (показывает второе движение).

Если весело живётся, пусть нам солнце улыбнётся.

Если весело живётся, делай так (показывает третье движение).

Следующим ведущим может быть кто-то из детей.

Танцевальная игра для детей «Зоопарк»

Детям раздают карточки с рисунками животных. Задача: под музыку ребенок должен танцевать, подражая животному на своей карточке. Например, зайчики и белочки прыгают, лошадка важно ступает или скачет, тигр имитирует броски на добычу и т.д. Сначала дети двигаются поочередно, потом все вместе.

Зеркало

У этой игры много названий: Зеркало, Обезьянки, Повтори движение, но суть одна. Выбирается один ведущий, который становится в круг и танцует под музыку что хочет, а остальные участники копируют его движения. В другом варианте этой игры, участники разбиваются на пары и поочередно копируют друг друга. Стремимся к синхронности движений.

Муха справа, муха слева

Энергичная и заводная песня с очень простыми словами. Главный герой ловит муху – вот и весь сюжет песни. Зато какой простор для фантазии! «Ловим муху» хлопками в разных направлениях под слова припева.

Муха справа

Муха справа

Муха слева

Улетела.

Муха справа

Муха сверху

Муха слева

Не поймали.

«Мы пойдём направо, а потом налево».

«Мы пойдём сначала вправо» - дети двигаются по кругу взявшись за руки

«Раз-два-три» - три хлопка

«А потом пойдём налево» - идут налево

«Раз-два-три»- три хлопка

«А потом мы соберёмся»- идут к центру

«Раз-два-три» - три хлопка

«А потом мы разойдемся - идут от центра

«Раз-два-три» - хлопки

«А потом мы все присядем» - приседают

«раз – два - три» - хлопки

«А потом мы все привстанем» - Встают

«Раз-два-три» - хлопки

«А потом мы повернёмся» - поворачиваются на месте

«Раз-два-три» - хлопки

«И друг другу улыбнёмся» улыбаются

«Раз-два-три» — хлопки.

«Дискотека двух деревень».

Дети делятся на две команды – деревни. Придумывают себе названия смешные. Начинается музыка и педагог называет одну из деревень, и та начинает танцевать. Далее педагог называет другую деревню, и она прогоняет другую и начинает танцевать ещё лучше, выкаблучиваясь. И так несколько раз. В конце танцуют вместе.

«Застывшие фигуры».

Для этой игры требуется несколько детей – от трех до десяти, но не слишком много, чтобы легче было уследить за всеми. Подберите веселую и динамичную детскую музыку и принесите проигрыватель. Суть игры в том, что дети танцуют, пока играет музыка. Когда она останавливается – это должно происходить внезапно, — дети принимают любую танцевальную позу и замирают. Выбывает тот, кто пошевелился, засмеялся или не смог удержать равновесие.

«Найди друга».

Для этой игры нужны только дети, музыка и определенное количество свободного пространства. Дети танцуют под веселую мелодию, передвигаясь по площадке в произвольном порядке. Пересекаясь случайным образом, дети приветствуют друг друга кивком головы. Музыка внезапно обрывается, и каждый ребенок должен найти «друга» — то есть попросту соседнего человека — и поприветствовать его рукопожатием. Тот, кому не хватило «друга», — выбывает. Эта игра отлично развивает реакцию и облегчает социализацию, ведь дети, хоть и в игре, но учатся знакомиться.

«Шляпа».

Участники разбиваются на пары и танцуют под ритмичную музыку. Ведущий перемещается по залу со шляпой и случайным образом надевает ее на голову одному из участников, после чего меняется с ним местами. Ребенок со шляпой, в свою очередь, начинает ходить по залу и искать, с кем поменяться. Игра заканчивается, когда все побывают «в шляпе». Кстати, шляпу можно заменить на любой предмет, например, участники могут передавать друг другу обычную кеглю.

«Танец природы»

Все дети разбиваются на пары и тройки (при желании - группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему. (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).

Хорошо, чтобы Вы нашли время посмотреть не только «процесс» танцевания каждой группы детей, но и устроили общий «просмотр» того, что получилось. Пусть все дети сядут в одной части зала, как в зрительном зале, а затем каждая команда по очереди покажет свой танец.

"Танцевальные змейки"

Игроки делятся на три команды, на три танцевальные «змейки». У каждой команды - «змейки» будет своя персональная мелодия, которую им предлагается прослушать. Например, у первой «змейки» - мелодия «Самба де Жанейро». Команда может пройти под эту мелодию в любом направлении. Для второй «змейки» звучит мелодия «Кукарача». А для третьей «змейки» звучит мелодия «Американо». Но есть еще одно условие игры, все «змейки» двигаются одновременно, когда зазвучит мелодия танца «Летка - енька».

«Другая Ламбада».

Танцующим предлагается встать «змейкой» друг за другом, положить руки впередиидущему соседу на плечи. Звучит мелодия танца, все двигаются вперед, как в «Ламбаде». Отличие в том, что во время танца меняются положения рук: одна рука на талии, другая на плече. Обе - на талии.

Одна на талии, другая на голове у соседа. Обе - на голове. Обе - на плечах.

"Кругая Ламбада"

Танцующие встают друг за другом «змейкой», как в обычной «Ламбаде».

По сигналу ведущего, все одновременно поворачиваются в противоположную сторону. Тот, кто был последним, становится - первым и все продолжают танец.

Круговой танец

Дети становятся парами по кругу лицом друг к другу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку, их надо порепетировать без музыки: приставные шаги вправо-влево на четыре счёта с

ударом на последнем такте, затем четыре шага назад с хлопком, потом четыре шага вперёд и возвращаемся не в свою пару, а, смещаясь влево-к новому партнёру.

Запретное движение

Дети встают в круг танцевать, они должны повторять движения за ведущим. Но есть запретное движение, которое нельзя повторять, кто попался-выбывает. Движения можно усложнять, а темп ускорять в зависимости от возраста участников игры.

«Праздничный поезд»

Дети становятся друг за другом, держась за руки (за бёдра соседа). Впереди всех – водящий. Звучит музыка, все начинают двигаться за водящим, повторяя за ним движения, которые он делает произвольно, добавляя фразы: «Лево руля! (повернуть налево.) Право руля! (повернуть направо) Горы! (подняться на носочки.) Тоннель! (присесть или наклониться.) Передний ход! (Двигаться вперёд.) Задний ход! (двигаться назад.) Остановка!» (меняется водящий.)

«Танцевальная фигура замри»

Ведущий стоит спиной к игрокам и произносит слова:

Весело хлопаем – раз.

Здорово прыгаем – два.

Кружимся, кружимся – три.

Танцевальная фигура замри.

Игроки в это время хлопают в ладоши, прыгают, кружатся, а затем замирают на месте в танцевальной позе. Ведущий поворачивается и выбирает на своё место того, чья танцевальная фигура ему понравилась.

«Танцуют все!»

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий даёт задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

«Стоп – кадр»

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

1 вариант: в разных позах, представляя собой скульптуру.

2 вариант: с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий, после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5 -8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

«Энергичная парочка»

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

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

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

«Разрешите пригласить»

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнёр. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.