

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Брейтовская средняя общеобразовательная школа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные танцы»
(физкультурно-спортивная направленность)

возраст детей от 10 до 17 лет
срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Крохалёва Анастасия Михайловна
педагог дополнительного образования

с. Брейтово
2023год

Пояснительная записка

Дисциплина «Спортивные танцы» занимает важное место в системе художественно-эстетического и физкультурно-направленного образования. Её освоение способствует формированию общей культуры.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность:

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия спортивными бальными танцами особенно актуальны в детском возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность становиться призерами и победителями различных соревнований.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся.

Отличительными особенностями программы являются:

- 1.Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
- 3.Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
- 4.Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

В настоящее время спортивный танец очень популярен в России и в мире. В спортивном танце нет определенного сценария, точного текста танцевальной партии, пошагового описания логического хода событийности. Композиция в спортивном танце не несет в себе практически никакого подтекста, не имеет какой-либо определенной сюжетной линии. Тренер, ставящий композицию паре, берет для себя несколько критериев: ряд последовательных фигур должен соответствовать уровню и классу пары; внимание уделяется так же соответствию физической и технической оснащенности пары со сложностью исполнения фигуры; небольшой уклон делается в сторону стильных примочек, музыкальности исполнения в зависимости от класса танцующих. Далее идет кропотливая каждодневная отработка с выходом на паркет.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет.

Объём и срок реализации программы: программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю в течение 1 года

Цели программы:

приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

В области хореографии (обучающие):

- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствование психомоторных способностей учащихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В области воспитания (воспитательные):

- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно-эстетические, духовные и физические потребности.

В области физической подготовки (развивающие):

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;

- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Условия реализации программы:

Принимаются дети после предварительного просмотра. Педагог определяет физические данные детей, пластичность, чувство ритма. Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям хореографии. Данная программа реализуется на базе МОУ Брейтовской СОШ. Для занятий предусмотрены спортивный зал и зал для занятий ритмикой с соответствующим оснащением. Для занятий необходимы гимнастические коврики, маты, аппаратура для трансляции звука (музыкального сопровождения), фото- и видеоаппаратура для съемки номеров.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности;
- формирование положительного отношения к обучению.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция движения).

Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- потребность в общении с учителем;
- умение донести свою позицию до других.

Предметные результаты:

- учащиеся будут чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны знать:
 - названия классических движений нового экзерсиса;
 - названия движений бального танца «Венский вальс»; «Ча-ча-ча»;
 - особенности исполнения историко-бытового танца «Полонез», «Мазурка»;
 - особенности исполнения спортивно-акробатического танца «Рок-н-ролл»;
 - отличительные особенности исполнения греческого танца «Сиртаки»;
 - значение слов «легато», «стокато», ритм, акцент, темп;
 - новые направления и виды хореографии и музыки;
 - классические термины;
 - жанры музыкальных произведений.

уметь:

- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;
- создавать собственные танцевальные этюды, используя движения и элементы, выученные на уроках;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.
- новые направления хореографии современный этюд;

- виды и жанры хореографии;
- историю создания танцев народов мира;
- классические термины;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- создавать собственные оригинальные композиции, используя не только элементы, выученные на уроках, но и применение собственных источников;
- реализовать свои идеи в движении;
- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий, а так же уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

Учебный план

№	Тематические блоки				Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1	Беседа
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	2	12	14	Наблюдение
3.	Хореографические этюды, детские массовые танцы.	2	15	17	Выступление
4.	Основы бального танца.	1	15	16	Тестирование
5.	Танцы-игры.	1	17	18	Наблюдение
6.	Творческая деятельность.	2	20	22	Беседа. Участие в конкурсах
7.	Организация досуга.	0	14	14	Участие в жизни коллектива.
	ИТОГО:	9	93	102	

Календарный учебный график

Период	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-24 учебный год	04.09	31.05	34	102	3 раза в неделю по 1 часу

Содержание

1. Вводное занятие.

Ознакомление воспитанников с программой обучения. Напоминание правил поведения во время занятия, общие правила в Центре. Организационные вопросы.

2. Музыкально-ритмическая деятельность.

Основы хореографии. Спортивно-танцевальная разминка, ритмика с элементами пластики, пластика, сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении.

3. Основы актерского мастерства.

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения. Взаимоотношения партнеров в паре. Пара как танцевальная единица, постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения, улаживание конфликтов мирным путем. Совместное творчество в паре.

4. Постановка пар в ансамбле.

Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца.

5. Бальные танцы.

История происхождения и развития танцев. Европейская программа бальных танцев, «Е» класс. Движения подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы. Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» класс. Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы. Проведение мастер-классов, семинаров с привлечением тренеров с высшим классом мастерства.

6. Современные детские массовые танцы.

Подтанцовка к современным детским песням, танцы-хороводы, танцы-игры и т.д. к Новому году.

7. Игры.

Снятие психологического напряжения, создание благоприятной дружеской атмосферы. «Птички в клетке», «Мышеловка», «Стульчики», «Али-баба», «Чай, чай выручай», «Краски», «Пианино», «Изобрази профессию», «Колечко», «Испорченный телефон», «Угадай чей голосок» и др.

7. Творческая деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

8. Организация досуга.

Походы, прогулки, экскурсии, посещение концертов других коллективов, огоньки, дискотеки, совместное собрание с детьми и родителями, развлекательные мероприятия, просмотр и анализ видеоматериала, своих выступлений, а также других коллективов такого же направления (бальный танец).

Педагогический мониторинг является инструментом для отслеживания результативности образовательного и воспитательного процесса за каждый год обучения и использует следующие виды контроля:

Начальный (сентябрь)

Промежуточный (конец декабря)

Итоговый (май)

Календарно-тематический план

№	дата	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.		<i>Теория:</i> Вводное занятие. <i>Практика:</i> Игры.	Ознакомление воспитанников с программой обучения. Напоминание правил поведения во время занятия, инструктаж по охране труда. Организационные вопросы. Игра: «Птички в клетке»	1
2.		<i>Теория.</i> <i>Практика</i> Музыкально ритмическая	Повторение основ хореографии (материал 1 года обучения). Спортивно-танцевальная разминка.	1

		деятельность.		
3.		<p><i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Основы актерского мастерства</p> <p>Современные детские массовые танцы.</p>	<p>Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца.</p> <p>Под танцовке к современным детским песням.</p>	1
4.		<p><i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Постановка пар в ансамбле.</p>	<p>Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком.</p>	1
5.		<p><i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы</p>	<p>История происхождения и развития танцев. Европейская программа бальных танцев, «Е» класс.</p>	1
6.		<p><i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы</p>	<p>Движения подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.</p>	1
7.		<p><i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы</p>	<p>Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.</p>	1
8.		<p><i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Творческая деятельность.</p>	<p>Участие в концертах, конкурсах.</p>	1
9.		<p><i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы</p>	<p>Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» класс.</p>	1

10.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Ритмика с элементами пластики, пластика, сценические рисунки.	1
11.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1
12.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.	1
13.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Проведение мастер-класса.	1
14.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Европейская программа бальных танцев. Движения подготовки на технику исполнения.	1
15.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Повторение основ хореографии (материал 1 года обучения).	1
16.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.	1
17.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Латиноамериканская программа бальных танцев.	1
18.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Основы актерского мастерства	Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного	1

			образа в танце.	
19.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1
20.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Участие вигровых программах, помощь другим творческим коллективам.	1
21.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Семинаров с привлечением тренера с высшим классом мастерства.	1
22.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении	1
23.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Европейская программа бальных танцев, «Е» класс.	1
24.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Постановка пар в ансамбле.	Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца.	1
25.		<i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Участие вфестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.	1
26.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1

27.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Спортивно-танцевальная ритмика с элементами пластики.	1
28.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Организация досуга. <i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Игры.	Просмотр и анализ видеоматериала, своих выступлений, а также других коллективов такого же направления (бальный танец).	1
29.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.	1
30.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Основы актерского мастерства	Основы сценического движения. Взаимоотношения партнеров в паре.	1
31.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Пластика, сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку.	1
32.		<i>Теория</i> <i>Практика:</i> Современные детские массовые танцы.	Танцы-хороводы, танцы-игры. «Макарена», «Ламбада».	1
33.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	История Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» класс.	1
34.		<i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах.	1
35.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения- подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки,	1

			комбинации.	
36.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.	1
37.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Повторение основ хореографии. Вращения на месте и в продвижении	1
38.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Семинар с привлечением тренера с высшим классом мастерства.	1
39.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Помощь другим творческим коллективам.	1
40.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Движения-подготовки на технику исполнения.	1
41.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Постановка пар в ансамбле.	Особенности общения средствами танца.	1
42.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Проведение мастер-класса.	1
43.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Европейская программа бальных танцев. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1
44.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Пластика, сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении.	2

45.		<i>Практика:</i> Современные детские массовые танцы.	Под танцовке к современным детским песням, танцы«Твист» и «Рок-н-рол».	1
46.		<i>Практика:</i> Организация досуга. Игры.	Посещение концерта других коллективов. «Птички в клетке», «Мышеловка».	1
47.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» класс.	1
48.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1
49.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Европейская программа бальных танцев. Движения подготовки на технику исполнения.	1
50.		<i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Участие в игровых программах, помощь другим творческим коллективам.	1
51.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Спортивно- танцевальная разминка, ритмика с элементами пластики.	1
52.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Латиноамериканская программа бальных танцев. Движения- подготовки на технику исполнения.	2
53.		<i>Практика:</i> Постановка пар в ансамбле.	Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами	1

			танца.	
54.		<i>Теория:</i> <i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.	1
55.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.	1
56.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Европейская программа бальных танцев, «Е» класс.	1
57.		<i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Участие в игровых программах, помощь другим творческим коллективам.	1
58.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» класс.	1
59.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1
60.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении	1
61.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.	1
62.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом	1

			особенностей латиноамериканской программы	
63.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Проведение мастер-класса.	1
64.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Европейская программа бальных танцев. Движения подготовки на технику исполнения.	1
65.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Повторение основ хореографии. Спортивно-танцевальная разминка, ритмика с элементами пластики, пластика, сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении	1
66.		<i>Практика:</i> Постановка пар в ансамбле.	Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком.	1
67.		<i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Участие в игровых программах, помощь другим творческим коллективам.	1
68.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Латиноамериканская программа бальных танцев. Движения подготовки на технику исполнения.	1
69.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.	1
70.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Спортивно-танцевальная разминка, ритмика с элементами пластики.	1

71.		<i>Практика:</i> Постановка пар в ансамбле.	Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле	1
72.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы	1
73.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1
74.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Семинар с привлечением тренера с высшим классом мастерства.	1
75.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Европейская программа бальных танцев, «Е» класс.	1
76.		<i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Помощь другим творческим коллективам.	1
77.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» класс.	1
78.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Спортивно-танцевальная разминка, ритмика с элементами пластики.	1
79.		<i>Практика:</i> Постановка пар в ансамбле.	Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком.	1
80.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1
81.		<i>Практика:</i> Организация досуга.	Совместное собрание с детьми и	1

		Игры.	родителями, развлекательные мероприятия. Снятие психологического напряжения.	
82.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении	1
83.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.	1
84.		<i>Практика:</i> Основы актерского мастерства	Пара как танцевальная единица, постановка детей в пары. Совместное творчество в паре.	1
85.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Проведение семинара с привлечением тренера с высшим классом мастерства.	1
86.		<i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Участие в концертах, конкурсах, фестивалях.	1
87.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Повторение основ хореографии, вращения на месте и в продвижении	1
88.		<i>Практика:</i> Современные детские массовые танцы.	Под танцове к современным детским песням, танцы-хороводы.	1
89.		<i>Практика:</i>	Особенности	1

		Постановка пар в ансамбле.	общения средствами танца.	
90.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.	1
91.		<i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Помощь другим творческим коллективам.	1
92.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1
93.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Ритмика с элементами пластики, пластика, сценические рисунки.	1
94.		<i>Практика:</i> Постановка пар в ансамбле.	Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком.	1
95.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Проведение мастер-классов.	1
96.		<i>Практика:</i> Музыкально ритмическая деятельность.	Пластика, сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении.	1
97.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Европейская программа бальных танцев, «Е» класс.	1
98.		<i>Практика:</i> Творческая деятельность.	Участие в смотрах, игровых программах.	1
99.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Латиноамериканская программа бальных танцев, «Е» класс.	1
100.		<i>Практика:</i> Музыкально	Повторение основ хореографии.	1

		ритмическая деятельность.	Спортивно- танцевальная разминка.	
101.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.	1
102.		<i>Практика:</i> Бальные танцы	Движения подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации.	1

Используется 3 бальная система оценивания:

№	Критерии, параметры	Степень выраженности	Количество баллов
1.	Темп и основной ритм - музыкальность	- Самостоятельное, точное исполнение движений соответственно музыки, точное начало и окончание движений согласно музыкальной фразе. Четкое следование ритмическому рисунку танца.	3
		- Самостоятельное, но иногда неточное попадание в музыку.	2
		- Слабое или отсутствие музыкального слуха, смещение темпа и ритма исполняемого танца. «Не дружит с музыкой».	1
2.	Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, ног, головы, шеи)	- Правильная постановка корпуса и положение в паре на протяжении всей танцевальной композиции.	3
		-Допущение неточностей и ошибок при постановке корпуса и положении в паре.	2
		-Отсутствие правильной постановки корпуса и положения в паре.	1
3.	Правильность исполнения движений	-Точное выполнение последовательности движений в комбинации или заданных фигур.	3

		<p>-Выполняет действия самостоятельно, но допускает ошибки и неточности.</p> <p>-Слабо ориентируется, действует по показу педагога или, глядя на товарищей.</p>	<p>2</p> <p>1</p>
4.	Техника исполнения (свинг, равновесие, подъемы, опускания)	<p>-Высокое качество исполнения движений, согласно характеру танца, темпа и ритма.</p> <p>-Недостаточно точное и правильное исполнение танцевальных движений.</p> <p>-Отсутствие заданных правил при исполнении движений.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
5.	Артистизм (эмоциональность, характер)	<p>-Точная передача характера танца с помощью мимики, жестов, поз.</p> <p>-Недостаточно яркое и выразительное исполнение движений и постановок.</p> <p>-Исполнение танцевальных движений и постановок без эмоциональной окраски.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

1. Обеспечение программы:

Для реализации образовательной программы необходимо наличие методического и материально-технического обеспечения, а также заручится поддержкой родителей творческого процесса.

Перед началом процесса обучения и воспитания необходимо провести родительское собрание, объяснить родителям для чего нужны данные занятия, каких результатов должны добиться дети за весь курс дополнительной образовательной программы или за каждый этап обучения. Финансовые затраты (пошив репетиционной формы, сценических костюмов, аккредитация за участие в конкурсах, оплата проезда при выезде на конкурсы и фестивали в другие города). Предупредить родителей, что придется жертвовать личным временем и планами семьи в пользу своего партнера или партнерши и всего коллектива. Так как только совместными усилиями и включенностью педагога, родителей и детей можно добиться высоких успехов.

Дидактическое обеспечение:

- изготовление необходимого реквизита, оформление для проведения занятий, праздников и игровых программ;
- приобретение костюмов, реквизита;
- запись, монтаж музыки для разучивания и постановки танцевальных композиций и проведения массовых зрелищ;
- фото и видео пособия

Методическое обеспечение:

- наличие дополнительной образовательной программы, УМК;
- мониторинговые методики и технологии;
- методическая литература;
- папки: «Методические материалы к занятиям», «Игровые технологии», «Технология танца», «Стендовые материалы», «Творчество детей»;
- аудиотека и видеотека;
- оформительский фонд сцены, аудитории к праздникам, программам.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование кабинета:

- помещение площадью не менее 5x8 м.;
- станок для разминки (80-100 см. от пола, 30 см. от стены, диаметр поручня – 5 см.);
- паркетный или покрытый линолеумом пол;
- стол для аппаратуры;
- шторы.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- беспроводная колонка;

Наглядные пособия:

- позиции ног;
- основные группы бальных танцев;
- название танцевальных движений (таблицы);
- фотостенд о конкурсах;
- информационный уголок для объявлений о конкурсах, телепередачах бальных танцев и др.

2. Методы обучения:

Организационная модель образовательного процесса блочная (работа с чередованием предметных областей).

В процессе образовательной программы используются следующие методы обучения:

- Перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- Словесные (рассказ, объяснение и т.п.);
- Наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенной образец);
- Иллюстративно-демонстративные;
- Практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
- Логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
- Гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);
- Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися.

Методы, способы и приемы педагогического мониторинга: педагогический отзыв; журнал учета; шкала оценивания результатов и др.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

Эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.

Познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.

Волевые методы: предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.

Социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

3. Формы организации деятельности детей на занятии:

- Ансамблевая;
- Групповая;
- Индивидуально-групповая;

Формы занятий:

- Традиционная (теория и практика)
- Тренинг (Приложение 8)
- Коллективно – творческое занятие
- Мастер-класс
- Открытое занятие Конкурс
- Игра-путешествие
- Игровая программа (Приложение 7)
- Досуговое занятие: выход на природу (лето – поход, зимой - катание на коньках, на горке), праздники, чаепития, посещение культурных мероприятий.

4. Мониторинг образовательных результатов

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка – педагогический мониторинг. Он включает в себя - отслеживание образовательных и социальнопедагогических результатов, а так же эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет выявить пробелы и недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм и методов работы с детьми.

5. Используемая литература Для педагога:

1. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: «Феникс».
3. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике.
4. Лиф И.В. Ритмика. - М., Академия.
5. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина.
6. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования.-М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС.
7. Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова и В.И.Уральской. - М., Просвещение

Интернет ресурсы:

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. (http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html)
2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.horeograf.com/>
3. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm
4. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. (<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah>)
5. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5>)
6. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.mama-music.ru/list.html>
7. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.ftsr.ru/data.php>
8. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://dnevniky.ykt.ru/maverick/437747>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория. Понятие музыкального вступления. Поклон. Колонна, движение в колонне друг за другом. Линии на середине зала. Круг (движение по кругу, сужение, расширение). Интервалы. Диагонали (1,2,3,4). Вращения.

Практика. Поклон. Постановка корпуса.

Разминка:

1. Круг:

- марш по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей (в выделении 1-ой сильной доли головой, хлопком);
- ходьба на полупальцах, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, завороты бедра при ходьбе («винт»);
- бодрый шаг: руки с плечом, вверх, к плечам, вниз; руки по очереди вверх, вниз; - бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- подскоки;
- галоп;
- марш для выстраивания в линии на середине зала.

2. Упражнения на середине зала.

1. Упражнения на голову: «Слоники кланяются», «Гуси-индюки».
2. Плечевой пояс: «Паровозик», «Незнайка», «Буратино».
3. Кисти: «Автомобили», «Кошечка», «Считаем пальчики».
4. Корпус: «Чашки», «Мельница», «Самолеты».
5. Ноги и корпус: «Цыплята».
6. Прыжки «Зайчики» (трамплинные прыжки по 6 п.) «По три прыжка на «четыре» - пауза» в комбинации на месте, вперед, назад, в повороте вокруг себя.
7. Упражнения на чувство ритма: «Комарики», «Лесенка» (руки по очереди ставятся на пояс, плечи, вверх, 2- хлопок то же самое вниз, хлопки за спиной).
8. Pertdebras: «Листики», «Снежинки», «Ветерок», «Зеркальце», «Яблочки»

3. Parterre.

1. Сидя:
 - стопы: «Цыпленок шагает по дорожке», «Рисуем солнышко»;
 - сгибание ног в коленном суставе;
 - наклоны к ногам: ноги вместе, ноги врозь;
 - «клубочек»;
 - «бабочка».
 - «паучок»
2. Лежа на спине:
 - «Стрелочки»
 - махи ногами, разводы ног;
 - «Ножницы»;
 - «Велосипед»;

- «Березка», «березка ломается» - опускание ног за голову.

3. Сидя на коленях:

- «Кошечка-собачка»;

- «Солдатык»;

- «Галочка»;

- «Лисички».

- «Страус»

4. Лежа на животе:

- «Львенок» - сгибание ног в коленях»;

- «Лодочка»;

- «Вазочка»;

- «Корзиночка»;

- «Лягушка»;

- «Галочка».

5. Stretch -Растяжки:

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория.

1. Правильные выход и уход с танцевальной площадки.
2. Линия танца, движение по линии танца.
3. Понятие: «прочес», «Круг в круге», «Шен», «Челночек»
4. Постановка корпуса и положения в паре в танцах латиноамериканской и европейской программ.
5. История происхождения и развития танцев «Венский вальс», «Ча-ча», «Самба», «Квикстеп», «Полонез», «Минуэт».
6. Понятие синхронности, симметричности исполнения
7. Эмоциональное общение в паре
8. Понятие рисунка танца, виды рисунков танца («Восьмерка», «Корзиночка» и т.д.)

Практика:

1. Поклон с вращением партнерши под рукой. (У мальчиков перехват рук во время вращения девочки).
2. Разминка:
 - упражнения на голову: полукруг и полный круг головой;
 - плечевой пояс и координация: марш на месте с руками, которые проходят положения: перед собой, над головой, в стороне, внизу. (Используется разная потактовая раскладка);
 - корпус:
 - а) наклоны корпуса в стороны в комбинации со сгибанием колена и движением руки.
 - б) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук.
 - в) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук и поднятием бедра.
 - г) наклоны вперед до пола в комбинации с *releve* и с движением рук по диагонали.
 - ноги:
 - а) приставные шаги, с отставлением ног назад в комбинации с движением рук;
 - б) перекрестные шаги с поднятием голени назад в комбинации с движением рук.
 - прыжки:
 - а) прыжки с поднятием голени назад;
 - б) прыжки-ноги врозь, прыжки с поднятием наверх бедра;
 - в) прыжки в стороны с движением рук. (исполняются в разной потактовой раскладке);
 - вращение:
 - а) «вскок – вращение в сочетании с движением рук»;
 - б) вращение по диагонали «Шене» (Исполняется в разной потактовой раскладке).

Система игр для эмоционального раскрепощения участников коллектива бального танца

В последние несколько лет у большинства танцевальных пар все сильнее проявляется тенденция к исполнению только технической стороны бального танца. В погоне за наивысшей оценкой, и концентрируясь только на технических особенностях движений, танцоры забывают о другой, главной, с нашей точки зрения, стороне танца, которая заключается в общении людей, танцующих друг с другом. В результате, на соревнованиях все чаще можно наблюдать не двух людей, общающихся посредством танца, а спортсменов, машинально исполняющих определенную последовательность движений. Во время соревнований партнеры часто даже не смотрят друг на друга в течение всего исполнения. Тема разработанного занятия, призванного в какой-то мере решить вышеперечисленные проблемы и проводимого в игровой форме, возникла из наблюдений в течение нескольких лет за танцем пар, принимающих участие в соревнованиях по спортивным бальным танцам.

Занятие предназначено для взрослых танцоров и направлено на развитие эмоциональной стороны исполнения пяти танцев латиноамериканской программы. Его основной целью является раскрепощение танцоров в эмоциональном плане и развитие у танцоров способностей самостоятельно давать эмоциональную окраску любой части исполняемой композиции. Занятие рекомендуется проводить с отдельно взятой парой, так как оно, во-первых, требует большой эмоциональной отдачи от тренера, а также, во-вторых, в ходе занятия необходим доскональный разбор вариаций танцоров и индивидуальный подход педагога к каждому из них.

Отметим, что разработанная система игр, примененных в ходе занятия, уже имеет опыт апробации в чужом коллективе – подобное занятие было нами проведено с парами, имеющими пятилетний танцевальный опыт, в танцевально-спортивном клубе «Надежда» г. Кирова по приглашению руководителя коллектива М. Г. Шамшуровой.

Рассматривая ход занятия, подчеркнем, что предварительно, перед тем, как его проводить, педагогу следует обратить внимание на отношения, складывающиеся в конкретной паре, на индивидуальные особенности характеров партнеров, отметить проблемы, в результате которых могла возникнуть эмоциональная закрепощенность. Из нашего опыта, невнимание к этому вопросу может привести к возникновению затруднений в ходе занятий, а иногда и к полному отсутствию результата. По нашим наблюдениям, чаще всего могут встречаться следующие проблемы:

- стеснительность танцоров по отношению друг к другу (она может возникнуть в случае, если пара сформирована недавно или из-за несовпадения черт характеров танцоров);
- конфликт в отношениях партнеров;
- закрепощенность, неуверенность танцоров (она часто возникает из-за относительно небольшого опыта в танцевальной деятельности);
- сильная концентрация танцоров на технически правильном исполнении движений.

С большинством этих проблем можно справиться с помощью игр. В случае, если явных проблем в паре не наблюдается, и танцоры общаются достаточно легко и свободно, то момент игры сможет помочь педагогукореографу создать нужный настрой на занятия. В зависимости от условий работы педагог может выбрать определенные игры из предложенного нами списка, но, основываясь на собственном опыте, мы все же рекомендуем провести весь цикл игр полностью для достижения конкретных, ощутимых результатов. Игры, приведенные ниже, призваны помочь танцорам познакомиться ближе, привыкнуть к партнеру, научиться взаимодействовать в паре, развить, хотя бы в небольшой степени, актерские способности.

Игра «Плот». Для проведения данной игры требуется стул и коробок спичек. Перед началом педагог оглашает условия игры: «Представьте, что этот стул является плотом, который остался в море после кораблекрушения. Коробок спичек исполняет роль единственного кусочка хлеба, плавающего рядом с плотом. Потерпевшему кораблекрушение человеку нужно достать хлеб, сидя на плоту, не замочив рук и ног. Любое касание пола для сидящего на стуле (плоте) запрещено, сделавший это человек считается утонувшим». Обратим внимание, что коробок размещается слева или справа от стула. Очень важным условием игры является то, что играющий должен сесть боком к спинке стула, ногами в сторону коробка и доставать коробок, перегнувшись через спинку стула сбоку, с противоположной стороны от коробка. Расстояние между коробком и стулом можно увеличивать с каждой удачной попыткой. Так же возможно использовать сразу два коробка и два стула для одновременной игры партнеров. Кроме того, возможно создать соревновательный момент, положив один коробок между стульями и предложив участникам достать его на скорость. Эта игра возможно применять и для снятия двигательных зажимов у танцоров хобби-класса.

Игра «Верю». Один из участников игры встает за спиной другого. Стоящий спереди игрок падает спиной на руки стоящему сзади, произнося перед этим громко и уверенно: «Верю!». Перед началом игры следует объяснить участникам, что данное слово означает, что падающий верит, что стоящий сзади партнер не даст ему упасть. Игру следует продолжать до тех пор, пока стоящий спереди не начнет падать уверенно, после чего играющие меняются местами, расстояние между ними можно постепенно увеличивать.

Игра «Лови». Для этой игры можно использовать любые предметы, которые удобно ловить играющим. Сначала играющие кидают предметы друг другу по очереди, затем одновременно. Следует поставить задачу, чтобы играющие поймали предметы несколько раз подряд, не уронив из них ни одного ни разу. Если предмет падает на пол, то отсчет игры начинается заново. Обычно после нескольких неудачных попыток, педагог объясняет участникам, что они могут договариваться между собой, когда кидать. Игра «Лови» учит работать в паре, видеть и контролировать не только свои действия, но и действия партнера.

Игра «Догонялки». В ходе игры участники играют в обычные догонялки, но тренер ставит задачу одному из них поймать другого за определенное количество времени и несколько раз.

Игра «Зеркало». Один из участников игры становится напротив другого и превращается в зеркало. Он повторяет все, что делает «смотрящийся в зеркало». После этого участники меняются местами. Условием игры является то, что «зеркало» должно повторять действия «смотрящегося» как можно точнее. В ходе игры оба участника учатся работать синхронно.

Игра «Черное и белое». Обоим участникам игры предлагается закрыть глаза и вспомнить свои чувства и ощущения, которые они испытывали в определенной жизненной ситуации. Тренер может сам задавать эти ситуации, но так чтобы они были контрастными по принципу: приятное – неприятное. Например, ситуация может быть такой: пляж летом на юге и бытовой ожог. Управляя игрой, ведущий в определенный момент командует быстро сменить ситуацию с неприятного на приятное и обратно.

Отметим, что работа над эмоциональной окраской танца, с нашей точки зрения, не будет достаточно эффективной, если тренер ограничит ее только игровой частью. После всего цикла игр, тренер обязательно должен сразу перейти ко второй части занятия, задачей которой является научить танцоров отражать характер танцев с помощью эмоций. Вторая часть занятия начинается с рассказа педагога танцорам, о том, что в пяти танцах латиноамериканской программы раскрывается история отношений мужчины и женщины. Каждый танец программы отражает определенный конкретный момент их отношений. Так, танец самба – это момент знакомства, ча-ча-ча – более близкое знакомство и заинтересованность, румба – любовь, пасодобль – первая ссора влюбленных, Джайв – примирение пары и то облегчение и веселье, которое могут чувствовать люди, примирившиеся после ссоры. На основе всего сказанного танцорам предлагается вспомнить или предположить, какие чувства они могли бы испытывать в определенной ситуации, рассказать о них, тренер формирует эмоциональную окраску вариации танцоров и разбирает все фигуры, входящие в вариацию.

Итак, в результате проведенного занятия танцоры показывают более раскрепощенное, эмоциональное исполнение вариации, учатся применять полученный опыт при работе с другими композициями.