Департамент образования администрации Тутаевского муниципального района
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Созвездие» ТМР

Принята на заседании
научно-методического совета
от «31» 08 2020 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО «Созвездие»
_____ И.В. Кочина
«01» 09 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности
«Бальный танец»

Возраст обучающихся 4-16 лет
Срок реализации:
Стартовый уровень обучения
«Вхождение в танец, первые шаги» - 3 года (4-7 лет)
Базовый уровень обучения
«По дороге к мастерству» - 4 года (7-11 лет)
Продвинутый уровень обучения
«Наши надежды» - 3 года (11-16 лет)

Автор:
Рожкова Светлана Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Тутаев
2018

г. Тутаев
2019

Оглавление

Введение.....3

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП.....5

1.1. Пояснительная записка.....5

1.2 Цель и задачи программы.....11

1.3. Учебно-тематический план, содержание программы, планируемые результаты стартового уровня обучения.....12

1.4. Учебно-тематический план, содержание программы, планируемые результаты базового уровня обучения.....19

1.5. Учебно-тематический план, содержание программы, планируемые результаты продвинутого уровня обучения.....24

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....29

2.1. Условия реализации программы.....29

2.2. Формы аттестации.....31

2.3. Оценочные материалы.....31

2.4. Методическое обеспечение программы.....34

2.5. Календарный учебный график.....47

Список информационных источников.....48

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....51

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....54

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....56

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....58

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....61

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....65

Система игр для эмоционального раскрепощения участников коллектива бального танца.....65

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....70

Введение

Бальный танец, как вид хореографии, соединяет в себе спорт и искусство. В последнее время его стали называть спортивным, т.к. физическая нагрузка, которая приходится на танцора во время танца, приравнивается к физической нагрузке спортсменов, например, легкой атлетики (три минуты венского вальса приравнивались к бегу спортсмена на 200 метров, с полной выкладкой).

В спортивном бальном танце спорт и искусство объединились самым органичным способом, являя зрителю гармонию мужчины и женщины, слившихся ритмом и мелодией и отражающих всю широту оттенков проявления любви, гордыни, ревности, драмы, личностной яркости и индивидуальности каждого из партнеров. Именно это соединение и производит на зрителя ярчайшее впечатление, затрагивая самые различные направления его восприятия.

Не менее глубокое влияние бальный танец оказывает и на самих танцоров, поскольку необходимость тренировать свое тело, воображение, восприятие музыки, эмпатию, учиться искусству перевоплощения, тонко чувствовать характер музыки, танца и своего образа в нем, стиль - все это полностью меняет как внешний, так и внутренний облик танцора, неизменно их обогащая.

За последние годы бальный танец интегрировал в себе огромное число различных видов хореографии (от народного до современного танца) и стал искусством «всех времен и народов» среди других видов хореографии.

Субкультура танцевального спорта, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения танцоров, прививает ребенку с первых лет занятия танцами такой образ жизни (не только в этой социальной группе, но и в обществе в целом), который большинство людей считают красивым именно в эстетическом понимании этого слова: более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с

другими людьми - взрослыми и детьми, с противоположным полом, а так же уровень творческого восприятия музыки и танца, театрального искусства и проблемы собственной реализации в мире людей, как творческой, так и личностной.

Спортивный бальный танец формирует в танцорах с детства один из важнейших психолого-эстетических принципов, дошедший до нас из уст Льва Толстого: «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо (в данном случае - тело), и мысли, и одежда». Опытный же танцор, впитавший в себя такой образ жизни, по сути, становится именно таким человеком.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

От красивых образов мы перейдем
к красивым мыслям, от красивых мыслей
к красивой жизни и от красивой жизни
к абсолютной красоте.

Платон

Обоснование актуальности и новизны

Дополнительная общеобразовательная программа «Бальный танец» имеет художественную направленность. Разработана в 2001г., а дополнена и усовершенствована в 2020 году. Разработана в соответствии с нормативными документами: Федеральным законом № 273 от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требоваия к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", Методических рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ, Концепции развития дополнительного образования детей (на период до 2020 года включительно). Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МУДО «Центр дополнительного образования «Созвездие» ТМР.

Ведущая идея программы: помочь становлению активной, творческой личности ребенка в современном мире.

Актуальность программы

В современном мире дополнительное образование рассматривается, как уникальная и конкурентоспособная социальная практика наращивания мотивационного потенциала личности и инновационного потенциала общества. Именно в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа.

Программа «Бальный танец», как одно из направлений дополнительного образования, создает возможности для реализации процесса развития человека, поиска и обретения человеком самого себя. Помогает сформировать цели и стратегии индивидуального развития. Способствует обеспечению персонального жизнетворчества обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. В процессе обучения формируется функция "социального лифта" для значительной части детей. [8 интернет ресурс]

Данная образовательная программа направлена на усиление эстетического развития современных дошкольников и школьников и повышение их общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы «Бальный танец».

Бальный танец обладал и обладает огромным потенциалом для развития гармоничной личности. Начиная с XVIII и по сегодняшний день, бальная хореография придает уверенность в движениях, свободу и

непринужденность в постановке фигуры, что положительным образом влияет на психический строй человека и повышает его самооценку.

Детская компьютерная и интернет зависимости – проблема нынешнего времени. В эту зависимость попадают дети в возрасте от 10 лет, поскольку детская психика формируется до 16-18 лет. Формирование интернет зависимости складывается из свойств характера – повышенной обидчивости, ранимости, застенчивости, тревожности, склонности к депрессии, низкой самооценки, различных комплексов, плохой стрессоустойчивости, неуверенность в себе и своих возможностях, нежелание ребенка посещать кружки, неспособности разрешать конфликты, отсутствие хобби, ухода от проблем. Ребята, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости.

Данные факты делают эту программу весьма **актуальной** и целесообразной, как средство воспитания детей, подростков и молодёжи. Педагог, вовлекая детей в мир танца, старается создать для детей информационную среду, не только при непосредственном общении в процессе занятий, но и за его пределами. Педагог, опираясь на интернет источники, как одни из современных и доступных, старается заинтересовать обучающихся актуальными новшествами и изменениями, происходящими в сфере бального танца. Дети имеют возможность ознакомиться с индивидуальными, групповыми и ансамблевыми образцами танцев не только профессиональных исполнителей, но и своих сверстников. С помощью интернета можно отслеживать изменения, происходящие в имидже танцоров, узнавать о новых трендах в прическах и макияже, а также в костюмах. В группе коллектива, созданной в социальных сетях, ведется фото и видео архив, где участники коллектива могут посмотреть на себя со стороны, проанализировать свои выступления, узнать новости в мире бального танца,

вести общение, связанное с жизнью коллектива. Тем самым, детская компьютерная и интернет зависимости, приобретают познавательный характер, становятся инструментом развития психических процессов, а также формирования этики и эстетики современных детей танцоров.

Практические занятия проходят в благоприятной психологической атмосфере, на которых снимаются психологические зажимы, дети получают положительные эмоции. Участие и победы в конкурсах помогают ребятам повысить свою самооценку и ориентироваться на успех. Между ребятами складываются дружеские отношения, совместная деятельность ведет к сплочению коллектива.

Новизна программы.

В настоящее время спортивный бальный 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 артистизма и импровизации, музыкальности исполнения в зависимости от класса танцующих. Далее идет кропотливая каждодневная отработка с выходом на паркет.

Данная же программа подразумевает в основном обучение сценическому бальному танцу. Т.е. репертуар (постановки), предусмотренный данной программой, имеет сюжетную линию в отличие от вариаций, исполняемых танцорами на турнирах по спортивным бальным танцам. С помощью бальной хореографии педагог создает драматургические танцевальные номера, с которыми дети выступают на сцене, эмоционально проживая то, что исполняют.

Принципы программы:

Современная концепция развития дополнительного образования направлена на воплощение в жизнь миссии дополнительного образования, дающего возможность обучающимся заниматься в объединениях различной направленности – в соответствии со своими желаниями, интересами и потенциальными возможностями.

Дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. [12- интернет ресурсы]

Программа строится на следующих принципах:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, использование ИКТ (видео- и фотоматериалы, интернет ресурсы), словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.);
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей ребят, их возможностей в освоении конкретных элементов;

- **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Особенности условий формирования групп в ансамбле:

- Условия набора детей в коллектив на I уровень 1 года обучения: набор ведется с 4-5 лет парами (мальчик - девочка), исходя из специфики бального танца (это парный танец), ребенок должен иметь медицинский допуск к занятиям хореографией, комплекция детей должна соответствовать стандартам физического развития ребенка, допускаемым в парных танцах.
- После первого месяца занятий, педагогом осуществляется отбор детей в ансамбль, как правило, это 14 пар – 14 мальчиков и 14 девочек, происходит новое формирование пар соответственно возрасту, комплекции, роста, психологических особенностей.
- Программа допускает добор детей на различных уровнях обучения, в случае потери одного из партнеров или уменьшения численного состава ансамбля, согласно требованиям, прописанным ранее, а также уровню специальной подготовки (предыдущий опыт занятий бальными танцами или другим хореографическим направлением), а также индивидуальным особенностям ребенка.
- Данная программа предполагает организацию педагогом не только занятий, творческих отчетов и выступлений, но и организацию досуга детей, их родителей, что в дальнейшем складывается в добрые традиции коллектива. Традиционными в коллективе стали: «Посвящение в танцоры» юных участников коллектива, праздничные тематические встречи, «Конкурс бального танца»,

совместный отдых, походы, празднование любимых календарных дат, окончания года.

- Программа подразумевает проведение как групповых, так и индивидуальных занятий с солистами, наиболее одаренными детьми по постановке сольных номеров, дающих возможность более эмоционального самовыражения в танце и раскрытия своего творческого потенциала.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования гармонично развитой личности ребенка, успешно адаптирующейся в условиях современной жизни, посредством бальной хореографии и тесного сотрудничества педагога, и родителей.

Задачи:

Образовательные задачи программы:

- познакомить с историей происхождения бальных танцев, с названиями фигур бальных танцев, правилами и специальными терминами;
- способствовать формированию навыков танцевального мастерства;
- обучить основам актерского мастерства танцоров.

Развивающие задачи:

- Способствовать формированию правильных линий корпуса, общей физической подготовки;
- способствовать развитию чувства ритма и музыкальности детей, их двигательной и логической памяти;
- предоставить возможность развития творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Воспитательные задачи:

- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни;

- Способствовать формированию эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, согласно сценическому образу и правилам ФТСР, применяемых к возрастным категориям танцоров, а также культуры эмфатического общения;
- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Способствовать распространению влияния эстетики бального танца среди сверстников, одноклассников.

1.3. Учебно-тематический план, содержание программы, планируемые результаты стартового уровня обучения

Материал, изучаемый в тематических блоках, составляется с учетом постепенного усложнения из года в год, что в свою очередь стимулирует рост исполнительского и художественного мастерства участников и одновременно способствует развитию художественных вкусов публики. При подборе репертуара не менее важное значение имеет постепенность его усложнения, опираясь на принцип «путь от простого к сложному» в соответствии с физическим, техническим и музыкальным развитием учащихся.

Задачи стартового уровня

1. Создавать условия для воспитания интереса, потребности в движениях под музыку, а также для выразительного и правильного выполнения танцевальных движений.
2. Способствовать развитию музыкальности: формированию восприятия музыки, развитию чувства ритма, лада, обогащению музыкально-слуховых представлений.
3. Содействовать физическому развитию детей и совершенствованию основных двигательных навыков, развитию умений координировать движения с музыкой - самостоятельно и правильно их выполнять, свободному ориентированию в пространстве.
4. Научить элементарной постановке в паре и парному исполнению несложных элементов и движений.

5. Способствовать развитию сосредоточенности на педагоге и учебном процессе, а также умению реагировать на условные жесты педагога.
6. Создавать условия для воспитания взаимопонимания и взаимопомощи в паре мальчик-девочка.
7. Способствовать развитию общей организованности детей и воспитанию навыков общественного поведения.

Учебно-тематическое планирование стартового уровня обучения

№	Тематические блоки	1 год (дети 4-5 лет) Количество часов			2 год (дети 5-6 лет) Количество часов			3 год (дети 6-7 лет) Количество часов		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	4	20	24	4	20	24	6	30	36
3.	Хореографические этюды, детские массовые танцы.	4	18	22	4	18	22	4	20	24
4.	Основы бального танца.	10	52	62	10	52	62	15	67	82
5.	Рисунок танца.	1	5	6	1	5	6	6	29	35
6.	Танцы-игры на развитие актерского мастерства.	2	8	10	2	8	10	2	15	17
7.	Творческая деятельность.	2	14	16	2	14	16	2	18	20
8.	Итоговые занятия.	0,5	2,5	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	3
	ИТОГО:	24	120	**144**	24	120	**144**	24	120	**216**

Содержание стартового уровня обучения

1. **Вводное занятие.**

Знакомство с коллективом. Ознакомление участников объединения с программой, правилами поведения (Приложение 10) с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически). Беседа с детьми об основах хореографии. Инструктаж по ТБ в учреждении и на занятиях хореографией. Обучение поклону (приветствие- прощание).

2. **Музыкально-ритмическая деятельность.**

Теория: основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (центр, линии, диагонали), рисунок танца, комбинация, вариация, закрытая и открытая лицевая и теневая позиции.

Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III, allonge).

Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала, par terre (см. приложение 1)

3. **Современные детские массовые танцы.**

Хореографические этюды, направленные на отработку полученных знаний, проработку рисунков танцев, взаимодействие в парах, вхождение в хореографический образ. Из опыта отечественных (например, программа Железновых) и зарубежных педагогов: «Мы маленькие звезды», «Современные ритмы», «Свидание», «Гномики», «О-а-о», «Смени пару», «Ладошки», «Матрешки» и т.д.

4. **Бальные танцы.**

Теория: История происхождения «Медленного вальса». Понятие спусков и подъемов, опорной и рабочей ног, выноса рабочей ноги,

приставки, учебной рамки рук, учебное положение рук при исполнении движений по-одному, баланса, растяжения позвоночника.

История происхождения танца «Ча-ча». Ритмический рисунок танца. Понятие работы коленей. Постановка корпуса в паре, понятие рамки и линий рук, при исполнении основных фигур. Взаимодействие и ведение в паре.

Практика: Образование произвольных танцевальных пар. Разучивание соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса, линии рук, ног), основных элементов движений, комбинаций и связок, эмоциональной окраски при исполнении движений, отношения в паре.

«Медленный вальс» - тренировочные движения на технику, основные элементы и фигуры: качель, маленькие и большие правый и левый квадраты, перемена, вальсовая дорожка.

«Ча-ча» - тренировочные движения на технику, основные элементы и фигуры: basic в его интерпретациях, time step, рука к руке, new York, обоюдный поворот.

5. Рисунок танца.

Теория: Точки класса, понятие центра класса, диагоналей, линии, колонны, парная колонна, парная диагональ.

Практика: Расположение и перемещение танцующих по сценической площадке, умение перестраиваться из одного рисунка в другой на основе хореографической лексики.

6. Танцы-игры.

Сюжетно-ролевые игры под музыку, игры на внимание, быстроту реакции, ловкость, проворность и т.д.

«Море волнуется», «Каравай», «У оленя дом большой», «У медведя во бору», «Ручеек», «Птички в клетке», и др. (Приложение 5)

7. Творческая деятельность.

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

8. Итоговые занятия.

Проверочные теоретические опросы по названиям элементов, фигур и комбинаций, рисункам танца, постановке и положению в паре, правилам технике исполнения движений. Зачетные занятия по знанию пройденного практического материала по одному и в паре. Танцевальные батлы с последующим анализом. Показ приобретенных ЗУН на открытых занятиях и класс – концертах.

Планируемые результаты стартового уровня обучения

В процессе прохождения стартового уровня обучения дети развиваются физически, совершенствуются их двигательные навыки, дети становятся более уверенными и раскрепощенными. По окончанию данного уровня обучающиеся будут **знать:**

- Правила поведения в центре «Созвездие», танцевальном зале, на сцене.
- Правила имиджа танцора.
- Основные понятия хореографии: разметка зала, рисунки танца, названия элементов и фигур, позиций и положений.
- Правила поведения партнеров в танцевальной паре.

Уметь:

- Сосредотачивать свое внимание на педагоге и учебном процессе, а также реагировать на условные жесты педагога.
- Проявлять активность на занятиях, выразительно и правильно выполнять танцевальные движения, свободно ориентироваться в пространстве, следовать рисунку танца.
- Ориентироваться в музыке, правильно следовать ритмическому рисунку, эмоционально выражать музыкальный образ.
- Координировать движения с музыкой - самостоятельно и правильно их выполнять.
- Сохранять постановку в паре.
- Выполнять несложные элементы и движения по-одному и в паре.

1.4. Учебно-тематический план, содержание программы, планируемые результаты базового уровня обучения

Задачи базового уровня.

1. Способствовать развитию, укреплению психического и физического здоровья посредством танца.
2. Содействовать правильной постановке линий корпуса, рук и ног, формированию осанки и точному исполнению ритма.
3. Развивать техническое мастерство, способность синхронно исполнять движения.
4. Научить свободно ориентироваться в музыке.
5. Создавать условия для воспитания у детей сознательного отношения к предлагаемому учебному материалу и к самому занятию.
6. Содействовать формированию художественного и эстетического вкуса.
7. Поддерживать увлечение занятиями музыкой и танцем.
8. Обучить детей самоанализу и анализу исполнения танцевальных элементов другими детьми
9. Способствовать сплоченности детского коллектива.

Учебно-тематическое планирование базового уровня обучения.

№	Тематические блоки	1 год (дети 7 -8 лет) Количество часов			2 год (дети 8-9 лет) Количество часов			3 год (дети 9-10 лет) Количество часов			4 год (дети 10- 11 лет) Количество часов		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	4	24	28	4	24	28	4	24	28	4	24	28
3.	Основы актерского мастерства.	6	6	12	6	6	12	6	6	12	6	6	12
4.	Постановка пар в ансамбле.	4	20	24	4	20	24	4	20	24	4	20	24
5.	Бальные танцы.	20,9	102	122,9	20,9	102	122,9	20,9	102	122,9	20,9	102	122,9
6.	Игры.	0,2	2	2,6	0,2	2	2,6	0,2	2	2,6	0,2	2	2,6
7.	Творческая деятельность.	3	20	23	3	20	23	3	20	23	3	20	23
8.	Итоговые занятия		2, 5	2,5		2, 5	2, 5		2, 5	2,5		2, 5	2,5
	ИТОГО:	39,6	176,4	**216**	39,6	176,4	**216**	39,6	176,4	**216**	39,6	176,4	**216**

Содержание программы базового уровня обучения

1. **Вводное занятие.**

Ознакомление с программой базового уровня обучения. Напоминание правил поведения во время занятия, общие правила в Центре. Организационные вопросы. Напоминание требований к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически). Обучение поклону (приветствие-прощание) в усложненной форме.

2. **Музыкально-ритмическая деятельность.**

Повторение основ хореографии (материал II года обучения). Спортивно-танцевальная разминка, ритмика с элементами пластики, пластика, сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении (см. приложение 2).

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. Тренинги на раскрепощение и сплочение коллектива.

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. 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.

9. Итоговые занятия.

Проверочные теоретические опросы по названиям элементов, фигур и комбинаций, рисункам танца, постановке и положению в паре, правилам технике исполнения движений. Зачетные занятия по знанию пройденного практического материала по одному и в паре. Танцевальные батлы с последующим анализом. Показ приобретенных ЗУН на открытых занятиях и класс – концертах.

Планируемые результаты базового уровня

В процессе прохождения базового уровня обучения дети становятся физически окрепшими, посещение занятий более осознанным, дети становятся самостоятельными и ответственными, происходит развитие художественного и эстетического вкуса, формируется сплоченный детский коллектив.

По окончанию 2 этапа обучающиеся будут **знать**:

- Разновидность танцев двух программ бальных танцев и их отличия.

- Отличия постановки и позиций партнеров в паре, согласно правилам, европейской и латиноамериканской программ.
- Историю зарождения бальных танцев.
- Терминологию бальных танцев (названия элементов, движений, фигур, понятие комбинаций, вариаций, композиции)

Уметь:

- Свободно ориентироваться в музыке – начинать движение в такт, начинать и заканчивать движения, согласно началу и концу музыкальной фразы, просчитывать музыкальные такты.
- Раскладывать движения фигур на музыкальный счет, ритмически правильно выполнять фигуры.
- Сохранять правильные линии корпуса, рук и ног во время танца.
- Технически верно исполнять движения, входящие в европейскую и латиноамериканскую программу.
- Синхронно исполнять движения в паре и всей группой.
- Проводить самоанализ и анализ исполнения танцевальных элементов другими детьми.

1.5. Учебно-тематический план, содержание программы, планируемые результаты продвинутого уровня обучения

Задачи продвинутого уровня.

1. Совершенствовать исполнительское мастерство детей.
2. Научить чувствовать эмоциональное содержание музыки и выражать его в танце.
3. Способствовать развитию актерского мастерства.
4. Развивать умение показать и научить друг друга преподаваемому педагогом материалу.
5. Не допускать конфликтов в паре, научить находить компромиссы.
6. Содействовать развитию профессионального интереса, подготовке к поступлению в специальные учебные заведения.
7. Тесно взаимодействовать с родителями в решении трудных ситуаций, возникающих из психологических и физиологических особенностей детей данного возраста. (работа с родителями)

Учебно-тематическое планирование продвинутого уровня обучения

№	Тематические блоки	1 год (11-13 лет) Количество часов			2 год (12-14 лет) Количество часов			3 год (13-16 лет) Количество часов		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1	1	-	1	1	-	1
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	2	16	18	1	10	11	1	10	11
3.	Актерское мастерство танцора.	1	3	4	1	2	3	1	2	3
4.	Действие бальных пар в ансамбле.	3	15	18	1	10	11	1	10	11
5.	Бальные танцы.	20	115,5	135,5	12	79	91	12	79	91
6.	Тренинги и игры	1,5	5,5	7	1	4	5	1	4	5
7.	Творческая деятельность.	2	28	30	1	19	20	1	19	20
8.	Итоговые занятия		2, 5	2,5		2	2		2	2
	ИТОГО:	31	185	**216**	31	185	**144**	31	185	**144**

Содержание программы продвинутого уровня обучения

1. **Вводное занятие.** Ознакомление обучающихся с программой продвинутого уровня обучения. Напоминание правил поведения во время занятия, общие правила в Центре. Организационные вопросы. Напоминание требований к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически). Вариации поклона (приветствие- прощание) в усложненной форме. Организационные вопросы.
2. **Музыкально-ритмическая деятельность.**

Музыкальное сопровождение танца. Музыка различных танцевальных жанров. Язык музыки. Повторение основ хореографии, пройденных на II этапе обучения. Спортивно-танцевальная разминка, пластика, стрейч, вращение на месте и в продвижении.

3. **Актерское мастерство танцора.**

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения. Культура взаимоотношений танцоров в паре. Правила поведения на сценической площадке. Тренинги на раскрепощение и сплочение коллектива.

4. **Действие бальных пар в ансамбле.**

Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

5. **Бальные танцы.**

История происхождения и развития танцев.

Европейская программа бальных танцев, «Д» класс. Движения-подготовки на технику исполнения танцев «стандарта». Постановка корпуса, положение в паре. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.

Латиноамериканская программа бальных танцев, «Д» класса. Движения-подготовки на технику исполнения танцев «латины». Постановка

корпуса, положение в паре. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.

Проведение *мастер-классов, семинаров* с привлечением тренеров с высшим классом мастерства.

6. Тренинги и Игры.

Проведение тренингов и игр на раскрепощение детей, а также сплочение коллектива. (Приложение 6)

7. Профессиональная подготовка.

Специальные знания в области хореографии, необходимые при поступлении в специальные учебные заведения, где требуется хореографическая подготовка (театральный институт, училище культуры или хореографическое училище).

8. Творческая деятельность.

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

9. Итоговые занятия.

Проверочные теоретические опросы по названиям элементов, фигур и комбинаций, рисункам танца, постановке и положению в паре, правилам технике исполнения движений. Зачетные занятия по знанию пройденного практического материала по одному и в паре. Танцевальные батлы с последующим анализом. Показ приобретенных ЗУН на открытых занятиях и

Планируемые результаты продвинутого этапа

Обучающие свободно ориентируются в информации, связанной с миром бального танца, анализируют и отбирают для себя полезную информацию. При постановке определенных целей, ориентируются на успех в их достижении. Благодаря сформировавшимся и развитым положительным личностным качествам свободно адаптируются в современных условиях. Владеют ЗУН, необходимыми при подготовке к поступлению в специальные

учебные заведения. Проявляют профессиональный интерес. В процессе прохождения продвинутого уровня обучения продолжается и поддерживается тесное сотрудничество с родителями в решении трудных ситуаций, возникающих из психологических и физиологических особенностей детей данного возраста.

дети будут **знать:**

- Историю происхождения бальных танцев, особенности характера музыки, сопутствующей танцам, названия фигур.
- Особенности social dance, названия фигур.
- Способы и упражнения на развитие артистизма, командообразования.

Специфику имиджа танцора-бальника. класс – концертах.

Уметь:

- Свободно владеть техникой исполнения движений танцев европейской и латиноамериканской программ, проявлять исполнительское мастерство с помощью развитой пластики.
- Владеть лексикой танцев европейской и латиноамериканской программ.
- Артистично передавать танцевальные образы, сюжетную линию номера, эмоционально выражать характер музыкального материала, проявлять эмоции при взаимодействии в паре.
- Импровизировать во время исполнения хореографического материала.
- Свободно проявлять художественно-творческие способности, как на занятиях, так и в повседневной жизни.
- Применять правила при составлении хореографических комбинаций, постановки танцевальных композиций.
- Применять правила техники безопасности при исполнении трюков, поддержек.
- Показывать и учить друг друга преподаваемому педагогом материалу.
- Находить компромиссы при возникновении конфликтов в паре.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Программа рассчитана на 10 лет и предполагает три уровня подготовки исполнителей бального танца. Согласно концепции развития дополнительного образования детей в РФ, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является **разноуровневость.** Исходя из этого дети, проходящие обучение по программе «Бальный танец», имеют возможность начать обучение на разном уровне программы, имея при этом удовлетворяющий и требующийся уровень подготовки, и опыт для выбранного уровня и также закончить свое обучение, пройдя выбранный уровень обучения. Согласно санитарным нормам у детей 4-8 лет 1 учебный час = 30 мин, начиная с 9 лет 1 учебный час = 45 мин.

Стартовый уровень (3 года обучения)

Воспитание интереса к танцам, начальное обучение технике и тактике, воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики бального танца. Освоение азов ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых и бальных танцев, а также народного танца. Возраст от 4 до 7 лет. Состав группы 20- 28 чел. В это время дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развиваются способности самовыражения посредством танца, формируются дружеские отношения в паре и во всем коллективе, дети получают начальные навыки взаимодействия в паре. Проводятся групповые занятия 2 раза в неделю продолжительностью 1 час = два академических часа (1 академический час = 30 мин) На 3 году обучения численность группы может немного уменьшиться.

Базовый уровень (4 года обучения) – групповые занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу = два академических часа (1 академический час = 30 мин) в группах с участниками возраст до 9 лет. И по 1,5 часа = два

академических часа (академический час = 45 мин) Группа формируется из 16 - 24 человек, возраст 7-11 лет.

На данном этапе происходит укрепление и развитие мышц, формирование устойчивых навыков правильной осанки и совершенствование основных естественных движений, оптимальное увеличение физической нагрузки. Формирование базовой технико-тактической, физической подготовки. Активная концертная деятельность. Совершенствование навыков ориентации в танцевальном пространстве и времени. Развитие более сложной координации и моторной памяти посредством упражнений. Формирование волевых качеств, как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность через элементы игры и соревнований. Перевод неутомимой любознательности и интереса детей ко всему происходящему в сосредоточенность внимания детей только на себе и преподаваемом материале.

Расширяется кругозор обучающихся в области бального танца, взаимодействия в паре, работы в коллективе.

Продвинутый уровень (3 года обучения).

На данном уровне продолжается активная концертная деятельность. Формирование специально-физической, специально-технической, тактической подготовки. Совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, освоение репертуара историко-бытовых и массовых бальных танцев, изучение и исполнение народных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первых этапах работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации. Проходят специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Совершенствуя свои знания в избранном жанре, обучающиеся активно осваивают репертуар спортивных бальных танцев, изучают специализированную литературу, используют видеоматериалы, совершенствуют исполнительское мастерство.

Возраст – 11-16 лет. Группа формируется из 12-16 чел. Данный уровень подразумевает развитие и формирование творческого потенциала детей. Проводятся групповые занятия 3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час = 45 мин). По желанию можно проводить индивидуальные занятия с парой детей 1 раз в неделю 1 час.

Данный уровень ориентирован на пробуждение интереса к профессии, подготовку к поступлению в специальное учебное заведение. На 3 году обучения групповые занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Уменьшение часов занятий в неделю может происходить по причине занятости старшеклассников профильными уроками, факультативами, занятиями у репетиторов и т.д. Возможно проводить индивидуальные занятия с каждой парой 1 раз в неделю по 1 часу.

2.2. Формы аттестации

Дети, закончившие обучение на определенном уровне и желающие продолжать обучение дальше, переводятся на следующий уровень обучения по результатам прохождения аттестации, которая проходит в форме конкурса бального танца или отчетного концерта. Исполнительский уровень (уровень усвоения материала на данном уровне) оценивается по следующим критериям: темп и основной ритм, линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, ног, головы, шеи), правильность исполнения движений, техника исполнения, артистизм (эмоциональность, характер).

2.3. Оценочные материалы

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 социально-педагогических результатов, а также 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. Педагогический мониторинг (Приложение 4) является инструментом для отслеживания результативности образовательного и воспитательного процесса и состоит из следующих этапов контроля:

- Начальный (сентябрь)
- Промежуточный (конец декабря)
- Итоговый (май)

Задачи	**Критерии**	**Показатели**	**Методы**
Образовательные задачи программы:			
Познакомить с историей происхождения бальных танцев, с названиями фигур бальных танцев, правилами и специальными терминами;	Уровень соответствия теоретических знаний программным требованиям	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	Опрос
Способствовать формированию навыков танцевального мастерства;	Уровень соответствия практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	• Наблюдения, • Метод специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре (Приложение 4). • Внутриколлективные конкурсы • Участие в конкурсах и фестивалях • Анализ и самоанализ выступлений на конкурсах, на отчетных концертах, открытых занятиях
Обучить основам актерского мастерства танцоров.	Уровень соответствия практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	• Наблюдения, • Метод специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре (Приложение 4). • Участие в конкурсах и фестивалях • Анализ и самоанализ выступлений на

			конкурсах, на отчетных концертах, открытых занятиях.
Развивающие задачи:			
Способствовать формированию понимания правильных линий корпуса, общей физической подготовки;	Уровень сформированности правильного понимания постановки корпуса	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	• Наблюдение • Зачетные занятия • Метод специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре (Приложение 4).
Способствовать развитию чувства ритма и музыкальности детей, их двигательной и логической памяти;	Уровень развития музыкального слуха	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	• Наблюдение • Метод специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре (Приложение 4).
Предоставить возможность развития творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.	Уровень развития импровизации, творческих способностей	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	• Наблюдение • Творческие задания
Воспитательные задачи:			
Приобщить ребенка к здоровому образу жизни;	Уровень развития личностных качеств	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	• Наблюдение • Собеседование
Способствовать формированию эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, согласно сценическому образу и правилам ФТСР, применяемых к возрастным	Уровень эстетического вкуса и этики поведения	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	• Наблюдение • Собеседование

категориям танцоров, а также культуры эмфатического общения;			
Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;	Уровень развития личностных качеств	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	• Наблюдение
Способствовать распространению влияния эстетики бального танца среди сверстников, одноклассников.	Уровень развития личностных качеств	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень	• Наблюдение • Собеседование

2.4. Методическое обеспечение программы

Для реализации образовательной программы необходимо наличие методического и материально-технического обеспечения, а также поддержка творческого процесса родителями. 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. В процессе обучения педагогом ведется тесное сотрудничество с родителями участников коллектива. Родители активно принимают участие в творческой жизни коллектива, организации мероприятий различного характера, привлекают спонсоров.

<u>Организационное обеспечение</u>

Особенности преподавания бального танца

На всех этап программы занятия проходят, как с группой, так и индивидуально с парами. Сольные постановки дают возможность ребятам:

- участвовать в конкурсах различного уровня в номинациях «Дуэты», прописанными в положениях, что оказывает положительное влияние на их личностный рост и мотивацию к творчеству;
- находить самовыражение в танце на танцевальных площадках небольшой величины по социальным запросам;
- удовлетворить запрос родителей.

Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению бальному танцу, следование методике обучения (использование как предыдущего опыта, так и освоение нового), правильный учёт возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений.

Выбор методов и приёмов обучения зависит от типа коллектива, его задач, состава учащихся, их подготовленности, срока обучения, возрастных особенностей и целевых установок. Обучение бальному танцу – это всегда творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества преподавателя.

Участие педагога и детей в семинарах-практикумах, мастер-классах, проводимых тренерами высшего класса мастерства, способствуют повышению профессионализма, дают положительный результат в решении возникающих проблем.

Танец является эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Рекомендации по организации учебного процесса с дошкольниками, младшими школьниками и подростками

Следует поощрять любые попытки к старанию, сосредоточенности, красивую прическу, танцевальную одежду, осанку - все то, что вы хотите развить в своих учениках. Необходимо подчеркивать любые, даже самые маленькие моменты улучшения во всем, что касается танцевального мастерства, спортивного характера и танцевального имиджа.

Объяснять материал нужно понятными словами, использовать образные выражения, иллюстрировать то или иное упражнение или движение понятными детям сюжетами и образами (сказочные персонажи, животные, считалки, скороговорки).

Информация на занятии должна быть разнообразной и привлекающей внимание для того, чтоб исключить нарушение дисциплины и отвлеченности от учебного процесса.

Переключение с одного вида работы на другой должно быть размеренным. Каждое новое задание должно быть четко обозначено - когда оно начинается и когда заканчивается. Здесь важно замечать, чтобы для всех детей это было понятным. Можно придумать специальные «ритуальные» действия, призванные отграничить разные виды работы друг от друга. И хорошо, когда это игровые упражнения. Вы можете, перед тем, как начать новое задание, проверить их построение на линиях и напомнить про красивую осанку, и так же ее у всех проверить и похвалить. Можно сделать любое физическое упражнение на 1 - 2 минуты. Вы можете попросить вспомнить название новой фигуры, которую разучивали прошлый раз. И не ждите, что обязательно вспомнят - начинайте подсказывать по буквам и слогам. Важно так же каждый раз до и после нового материала напоминать и повторять название того вида работы или той фигуры, над которой вы работаете. Хорошо так же, для запоминания давать задание разучить новое упражнение или фигуру с мамой, папой, братом, сестрой, дядей или тетей, собакой и кошкой. Не обязательно каждый бросится это делать, но в памяти останется.

В конце занятия стоит посвятить 5 минут на подвижную игру - ребенок должен уйти с занятия уставшим, эмоционально и физически разрядившимся. Важно хорошо сбалансировать степень физической нагрузки с развлекательной составляющей - чтобы это было и трудно, и весело.

Приемы обучения музыкальности:

1- Не считать танец, а петь счет под музыку.

2- Упражнение для развития взрывной силы ног - прыжки из упора сидя с поднятием рук со следующим заданием: достать до потолка и выкрикнуть «ква». Клич может быть любой и лучше, если его периодически менять - от «ура» до «кукареку».

3- Для развития осознания движения - давать задание танцевать «как ленивые танцоры», а потом «как упорные танцоры».

4- Счет под музыку или добавление эмоционального фона («супер!», «давай!», «Еще!», «кра-со-та, два, три, мо-лод-цы, два, три, су-пер-де-ти, два, и, три», конечно же, не в счет.

Данная программа подразумевает построение занятий с учетом различий развития психики мальчиков и девочек и строится с учетом этих половых различий.

1. **Мотивация спортсменов.** Более значимыми для мальчиков, по сравнению с девочками, являются потребность в уважении, мотивация на самосовершенствование, способность самостоятельно находить интересное для себя (личный интерес), престиж (соотносительная оценка социальной роли или действия, социальной или профессиональной группы, социального института, физического достоинства, психологических качеств и т.п., разделяемая членами данного общества

или группы на основании определенных системы ценностей), порядок и организованность процесса.

Менее значимой для мальчиков является потребность в безопасности.

Результаты анализа значимых мотиваций подтверждают общепризнанный факт, что в бальных танцах для спортсменов мужского пола более важен фактор престижности, личного интереса, выражения своего собственного “Я” через спорт, доказательство своего превосходства, чем для спортсменок.

2. **Способности спортсменов.** У девочек, по сравнению с мальчиками, более развиты воображение, социальный интеллект (способность понимать людей и управлять ими, поступать мудро в человеческих отношениях), эмпатия (осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека, без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания).

3. **Психодинамические особенности спортсменов.** У мальчиков, по сравнению с девочками, более развиты лабильность (подвижность, неустойчивость психики), выносливость, адаптивность (приспосабливаемость к изменяющимся внешним и внутренним условиям) и старательность (тщательность).

У девочек более развита быстрота (стремительность).

4. **Нормативность.** У мальчиков менее развита нормативность (чувство долга и ответственности, осознанное соблюдение общепринятых моральных правил и норм).

5. **Деятельность, волевые особенности.** У мальчиков более развиты уверенность в собственных силах и деловитость (способность подходить к своим обязанностям деловым образом), умение рационально осуществлять собственную деятельность. Человек, обладающий таким качеством, во многом видит практически полезные для дела стороны, элементы, связи, отношения и из всего может извлечь пользу для дела.

У девочек более развиты склонность к излишнему беспокойству относительно производимого впечатления, ориентация на результат (противоположное качество – ориентация на мнение окружающих), самоконтроль (способность к управлению своими действиями), усидчивость (терпение, выдержка в занятиях, обычно требующих длительной работы), разборчивость в средствах достижения целей, ориентация на достижение цели (противоположное качество – ориентация на избегание неудач).

6. **Социально-психологические особенности спортсменов танцоров.** У мальчиков более развиты эгоизм (поведение, целиком определяемое мыслью о собственной пользе, выгоде, когда индивид ставит свои интересы выше интересов других), социальная смелость (включает социальный интеллект, уверенность в себе, способность рисковать, в ситуациях риска проявляется в активизации социального взаимодействия), конфликтность (склонность к ситуациям, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам другой стороны).

Подростковый возраст.

В возрасте 10-12 лет начинается половое созревание детей, что, в свою очередь, сказывается на внешнем виде и взаимоотношениях мальчиков и девочек. Например, они смущаются при выполнении танцевальных движений, стесняются становиться в пары. В этом случае следует проводить тренинги (с привлечением специалиста) на раскрепощение детей друг перед другом и снятие мышечных зажимов. Неплохо провести досуговые мероприятия с игровыми программами внутри коллектива, способствующие сплочению коллектива, формированию дружеских отношений, парные конкурсы, рассчитанные на доверие, взаимопомощь и способствующие совместному успеху.

Многолетние занятия в коллективе дают детям возможность, охотно подражая педагогу, который демонстрирует танцевальное мастерство,

определить танец как свою будущую профессию. Педагог – мастер способствует развитию осознанной мотивации к занятиям хореографией. Данная программа позволит привить любовь к танцевальному искусству и поможет воспитать профессиональных танцоров или педагогов-хореографов. Конечно же, не каждый ребенок станет великим танцором, или хореографом, но это будет яркая, уверенная в себе, способная на многое Личность. А также каждый из участников коллектива с теплотой будет вспоминать свое «танцевальное детство».

На каждом этапе программы в процесс занятия включается проведение тренингов и игр на раскрепощение детей, взаимодействие в парах, а также сплочение коллектива (Приложение 6 и 7)

Методическое обеспечение:

Раздел или тема программы	**Форма занятия**	**Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)**	**Дидактический материал**	**Техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итогов**
1.Музыкально-ритмическая деятельность.	Групповая: • Игра-путешествие • Традиционная (теория и практика)	• Перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств); • Словесные (рассказ, объяснение и т.п.); • Наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенной образец); • Практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий); • Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися. • Импровизация • 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	• Сборники музыки для выполнения разминки • Стендовые материалы: позиции ног, рук. • Фото материалы	• Оборудование кабинета: ✓ помещение площадью не менее 5х8 м.; ✓ зеркало на одной из стен сплошной площадью; ✓ паркетный или покрытый ламинатом пол; • Технические средства: ✓ Музыкальный центр; ✓ Флеш носители; ✓ Проектор; ✓ Ноутбук.	• Задания на самостоятельное исполнение • Открытое занятие

		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)			
2.Основы актерского мастерства.	Групповая: • Традиционная (теория и практика) • Тренинг • Коллективно – творческое задание • Мастер-класс	• Перцептивные методы • Словесные • Наглядные • Иллюстративно-демонстративные; • Практические • Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися. • Эмоциональные методы • Познавательные • Волевые методы • Социальные методы • Импровизация	• Карточки с эмоциями • Сборник, музыки для упражнения • Сборники упражнений по развитию артистизма. • Стендовый материал фото проявлений эмоций.		• Анализ видеовыступлений (взгляд на себя со стороны) • Наблюдение друг за другом в группе с указанием ошибок и пожеланий - взаимопроверка.
3.Постановка пар в ансамбле.	Ансамблевая, групповая: • Традиционная (теория и практика) • Игра	• Перцептивные методы • Словесные • Наглядные; • Практические • Логические (организация логических операций – аналогия,	• Сборник, музыки по изучаемой теме • Видео материалы		• Анализ видеовыступлений (взгляд на себя со стороны) • Наблюдение

		анализ, индукция, дедукция); • Гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы); • Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися. • Эмоциональные методы • Познавательные • Волевые методы • Социальные методы • Импровизация	(Формейшн)		друг за другом в группе с указанием ошибок и пожеланий • Игры на ориентацию в пространстве, знание своего места.
4.Бальные танцы.	Ансамблевая, групповая, индивидуальная • Традиционная (теория и практика) • Мастер-класс • Открытое занятие (Посещение занятия другого коллектива) • Класс-концерт(Посещение занятия другого коллектива) • Соревнован	• Перцептивные методы • Словесные • Наглядные • Иллюстративно-демонстративные; • Практические • Логические • Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися. • Эмоциональные методы • Познавательные • Волевые методы • Социальные методы • Импровизация	• Эскизы костюмов тренировочной формы, сценических костюмов для мальчиков и девочек • Реквизит для сценических номеров (Цветы, корзины и т.д) • Сборники музыки по проходимой теме • Стендовый материал –		• Анализ видеовыступлений (взгляд на себя со стороны) • Наблюдение друг за другом в группе с указанием ошибок и пожеланий • Открытое занятие • Класс концерт • Конкурс • Концерт • Викторина с помощью ИКТ • Зачетные занятия

	ие • Концерт (Посещение выступления другого коллектива) • Лекция, рассказ • Видеоурок		фотоподборка фигур и положений в паре • Видео материалы (примеры, образцы танцевания хореографического материала)		
5.Тренинги и игры	Групповая: • Игра • Творческие задания	• Перцептивные методы • Словесные • Наглядные • Иллюстративно-демонстративные; • Практические • Логические • Гностические • Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися. • Импровизация • Телестно-ориентированные технологии • Эмоциональные методы • Познавательные • Волевые методы • Социальные методы	• Реквизит для упражнений (маленькие мягкие игрушки, листы бумаги, палки с резинкой «Лимбо», мячик), • Сборник музыки для тренингов и игр;		• Наблюдение за межличностными отношениями, сплоченностью коллектива, раскрепощенностью, снятием мышечных зажимов.
6.Творческая деятельность.	Ансамблевая, групповая, индивидуальная: • Открытое	• Перцептивные методы • Словесные • Наглядные • Практические	• Сборники музыки для танцевальных		• Анализ видеовыступлений (взгляд на себя со

	занятие • Конкурс • Класс-концерт • Концерт	• Логические • Гностические • Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися. • Эмоциональные методы • Познавательные • Волевые методы • Социальные методы • Импровизация	композиций и оформления массовых праздников • Фото и видео отчеты • Материалы для украшения зала		стороны) • Наблюдение друг за другом в группе с указанием ошибок и пожеланий • Открытое занятие • Класс концерт • Конкурс • Концерт
7.Профессиональная подготовка	Групповая, индивидуальная: • Традиционная (теория и практика) • Лекция, рассказ • Видеоурок • Мастер класс • Творческое задание	• Перцептивные методы • Словесные • Наглядные • Практические • Логические • Гностические • Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися. • Эмоциональные методы • Познавательные • Волевые методы • Социальные методы • Импровизация	• Музыкальные сборники • Стендовые фото материалы • Видео материалы по изучаемому материалу		• Самостоятельная хореографическая постановка • Самостоятельная творческая деятельность
8.Итоговые занятия	Ансамблевая, групповая, индивидуальная: • Теоретические опросы • Практические зачеты • Танцевальн	• Перцептивные • Словесные • Наглядные • Иллюстративно-демонстративные; • Практические • Логические	• изготовление необходимого реквизита, оформления для проведения занятий, праздников и		Опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие для родителей, концерт, конкурс, самостоятельная работа, взаимозачет, коллективная

	ые батлы • Открытые занятия и класс – концерты.	• Гностические • Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися. • Эмоциональные методы • Познавательные • Волевые методы • Социальные методы • Импровизация	игровых программ; • приобретение костюмов, реквизита; • запись, монтаж музыки для разучивания и постановки танцевальных композиций и проведения массовых зрелищ; • фото и видео материалы		рефлексия, коллективный анализ работы, самоанализ .

2.5. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется на учебный год или период для каждой учебной группы, является обязательным приложением к программе.

Определяет:

- сроки начала и окончания программы;
- продолжительность обучения по программе (часов в год);
- количество занятий в неделю;
- продолжительность занятия в соответствии с СанПин;
- сроки проведения промежуточной итоговой аттестации.

Календарный учебный график составляется ежегодно до начала учебного

года. Даты начала и окончания учебных занятий и каникул меняются в соответствии с календарем на каждый учебный год (Приложение 7).

Список информационных источников

Для педагога:

1. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы. [Текст]-М., 1985.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
3. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. [Текст]-М., 1978.
4. Лиф И.В. Ритмика. [Текст]- М., Академия , 1999.
5. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1993.
6. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. [Текст]-М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
7. Новые бальные танцы. [Текст]-М., 1980.
8. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. [Текст]-Лондон. Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.
9. Пересмотренные направления и формы обучения танцам. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1995.
10. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МУДО Центр дополнительного образования «Созвездие» ТМР.
11. Светинская В.Н. Современный бальный танец. Учебное пособие. [Текст]-М., 1976.
12. Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова и В.И.Уральской. [Текст]-М., Просвещение 1978.
13. Строганов В.Н. Современный бальный танец. [Текст]- М., 1975.
14. Ткаченко Т.С. Народный танец. [Текст]-М., 1980.
15. Уральская В. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. [Текст]-М., 1973.

16._Череховская Р.Л. Танцевать могут все. [Текст]-Минск. Издательство «Народная асвета», 1973.

Для детей:

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – [Текст]-М., 1973.
2. Гринберг Е.Я. Растем красивыми. [Текст]- Новосибирск, 1992.
3. Земская И. Свет мой, зеркало, скажи. [Текст]- Новосибирск, 1984.
4. История костюма. [Текст]-М., Искусство, 1996.
5. Как построить свое «я». [Текст]- М., Педагогика, 1991.

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-otlichija-sportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah)
5. Детская интернет зависимость -[Электронный ресурс]. – Режим доступа. http://www.chelpsy.ru/articles/detskaya-internet-zavisimost
6. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
7. Компьютерная зависимость у детей: советы психолога [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.burn-soft.ru/zdorove-i-komyuter/kompyuternaya-zavisimost-u-detej-sovety-psixologa.html

8. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html
9. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenija-bal-nym-tancam.html?page=5)
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы [Электронный ресурс]. – Режим доступа**.** **-** http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168723/
11. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа**. -** http://www.mama-music.ru/list.html
12. Федеральный закон об образовании в Российской федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа**.** **-**http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
13. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.ftsr.ru/data.php
14. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - http://dnevniki.ykt.ru/maverick/437747

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Музыкально-ритмическая деятельность (Вариант 1).

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 выделением 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- хлопка то же самое вниз, хлопки за спиной).
8. Pert de bras: «Листики», «Снежинки», «Ветерок», «Зеркальце», «Яблочки»

3. Par terre.

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»;
- «Солдатик»;
- «Галочка»;
- «Лисички».
- «Страус»

4. Лежа на животе:

- «Львенок» - сгибание ног в коленях»;
- «Лодочка»;
- «Вазочка»;
- «Корзиночка»;
- «Лягушка»;

- «Галочка».

5. Stretch -Растяжки:

Шпагат на правую ногу, левую ногу, «веревочка».

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Музыкально-ритмическая деятельность (Вариант 2)

Теория. Понятие музыкального размера 2/4; 4/4; 6/4. Постановка корпуса, положения в паре латиноамериканской и европейской программы. Позиции ног 1,2,3,4. Позиции рук 1,2,3. Станок, способы растяжек у станка. Парная колонка, точка восприятия, исполнение движений по цепной реакции. История происхождения и развития танцев: «Джайв», «Ча-ча-ча», «Медленный вальс».

Практика. Поклон.

Разминка на середине зала в линиях.

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые вращения головой, смещение головы вперед, назад, в стороны.
2. Плечевой пояс и руки: упражнения на руки и плечи.
    - «мешочек»
    - «яблочки»;
    - «зеркальце»
3. Наклоны корпуса в стороны:

- наклон в сторону с рукой;
- наклон в сторону с двойным махом рукой;
- наклоны в стороны с разнообразным положением рук (например: одна за спиной, другая наверху);
- наклоны вперед, назад;
- «мельница»;
- круговые вращения корпусом.
- смещение верха корпуса крестом
- «Маятник»

4. Бедра:

- раскачивание по одному разу;
- с хлопком на «четыре», с координацией рук;
- по два раза;

- круговые вращения.

5. Ноги:

- Battement tendu крестом с plie
- releve на полупальцы (на 2-х ногах, 2-е - 1-а; по очередная перемена (с руками), завороты бедра с releve на п/п);
- отставление ног назад из 4 позиции («пружинка» - исполняется с разбивкой по четвертям);
- «цапелька» - поднятие бедра, отведение его в сторону и обратно с раскрытыми в стороны руками.
- «bounce» - пружинка

6. Прыжки:

- трамплинные прыжки по 6 позиции с хлопками на «четыре»;
- прыжки на одной ноге (чередование левой и правой);
- «крестик» (в стороны, вперед-назад);
- подскоки на месте, вокруг себя;
- комбинация прыжков: вперед, назад, врозь, вместе.

7. Вскок-вращение (исполняется на месте с руками).
8. Вращение на месте на п/п – «держать точку».
9. Вращение по диагонали:

- шаг приставка, шаг-поворот;
- шаг-поворот (с руками).

6. 10 Stretch -Растяжки:

на станке, шпагаты (на правую, левую ногу, «веревочка»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Музыкально-ритмическая деятельность (Вариант 3)

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-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).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

№	*Критерии оценок* *Ф.И. ребенка*	Темп и основной ритм			Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, ног, головы, шеи)			Правиль-ность исполне-ния движений			Техника исполнения			Артистизм (эмоциональ ность, характер)		
		Нач .к онтр.	Пром. контр.	Итог. контр.	Нач .к онтр.	Пром. контр.	Итог. контр.	Нач .к онтр.	Пром контр.	Итог. контр.	Нач .к онтр.	Пром. контр.	Итог. контр.	Нач .ко нтр.	Пром. контр.	Итог. контр.
1.																

Карта учета основных хореографических критериев

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. ➢ Самостоятельное, но иногда неточное попадание в музыку. ➢ Слабое или отсутствие музыкального слуха, смещение темпа и ритма исполняемого танца. «Не дружит с музыкой»	3 2 1
2	Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, ног, головы, шеи)	➢ Правильная постановка корпуса и положение в паре на протяжении всей танцевальной композиции. ➢ Допущение неточностей и ошибок при постановке корпуса и положении в паре. ➢ Отсутствие правильной постановки корпуса и положения в паре.	3 2 1
3	Правильность исполнения	➢ Точное выполнение последовательности движений	3 2

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Игры с дошкольниками

I. Сова - догонялки

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелилися (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

II. Ловля бабочек - догонялки

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и садят на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы. Игра повторяется.

III. Смени флажок - эстафета

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колоны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны

площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колоне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колоне, сами встают в конце колоны. Колона подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колоны не сменит флажок. Выигрывает та колона, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

IV. Ладонь в ладонь – согласие и доверие, компромисс - эстафета

Это упражнение делается в парах. Один ребенок в паре прижимает свои ладошки к ладошкам другого и дети таким образом, не отрывая ладошки друг от друга, двигаются по комнате, где они преодолевают или обходят различные препятствия. Это могут быть стул или стол, а также другие движущиеся пары. При этом останавливаться нельзя, если пара остановилась, она приседает.

Более сложный вариант этого упражнения – движение пары с зажатым между лбами листком бумаги, который полностью закрывает лица. Двигаться нужно так, чтобы зажатый листок не упал.

V. Бег в мешках – эстафета

Поделить детей на две команды, первым игрокам вручаются целлофановые пакеты с ручками, каждый пакет следует одеть себе на ноги, оббежать предмент, вернуться к команде и передать следующему участнику.

VI. К своему флажку - внимание

По середине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колоны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колону за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

VII. Плетень - внимание

Составьте две команды, стоящие или сидящие напротив друг друга. Игроки в каждой команде переплетают руки (правой рукой берут левую руку соседа слева, левой рукой - правую руку соседа справа) и выполняют движения под руководством ведущего, читающего текст. Мы плели... (Одна команда поднимает заплетенные руки вверх и опускает.) Плели плетень... (Другая команда поднимает заплетенные руки вверх и опускает.) Любовались... (Первая команда повторяет движения.) Целый день... (Вторая команда повторяет движения.) Расплетали... (Игроки кладут обе руки на плечо сидящего слева.) Очень долго... (Руки на плечо сидящего справа.) Только никакого толка! (На эти слова командам надо заплести "плетень" снова и поднять руки вверх.) Команда, сделавшая это первой, победила.

VIII. Баранки, баранки - стук головой! - скорость

Наверное, все знают эту детскую игру: взрослый и малыш, сидя друг против друга, сначала крутят головами - "баранки, баранки!", а потом -"стук головой!" Для игры со взрослыми понадобятся веревки или ленты по числу

команд, бублики и сушки по 15 штук для команды, коробки. Команда состоит из двух человек.

1. Игроки натягивают веревку, держа за концы. Возле каждого игрока - коробка (корзина): одна с баранками и сушками, другая пустая. Один игрок нанизывает баранки и сушки на веревку, другой со своей стороны снимает их и кладет в пустую коробку. Когда все баранки и сушки по веревке "перекочуют" из одной коробки в другую, члены команды крутят головами, говоря: "Баранки, баранки!", и стукаются лбами: "Стук головой!" Какая команда окажется проворней?

IX. Шоферы

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадки. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

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 педагогу-хореографу 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 игру 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, произнеся 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
10 год обучения Группа №1	3.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
	3.09 -31.12.20 – 1 полугодие 12.01 -28.05.21 – 2 полугодие (С учетом праздничных и каникулярных дней) Зимние каникулы с 1.01-09.01.21 Летние каникулы с 01.06 – 31.08.21 Праздничные дни:4					
8 год обучения Группа №2	2.09	28.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
	2.09 -30.12.20 – 1 полугодие 11.01 -31.05.21 – 2 полугодие (С учетом праздничных и каникулярных дней) Зимние каникулы с 1.01-09.01.21 Летние каникулы с 01.06 – 31.08.21 Праздничные дни: 4					
3 год обучения Группа №3	2.09	28.05	36	109	216	3 раза в неделю по 2 часа
	2.09 -30.12.20 – 1 полугодие 11.01 -31.05.21 – 2 полугодие					

	(С учетом праздничных и каникулярных дней) Зимние каникулы с 1.01-09.01.21 Летние каникулы с 01.06 – 31.08.21 Праздничные дни: 4				