

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Центр детского творчества «Стрекоза»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от «17» 05 2024г.
Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»
Чудакова Елена Александровна
Приказ № 77 от «27» 05 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЭКСПРЕССИЯ»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок освоения программы: 36 учебных недель (144 уч часа)

Автор:

МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»

Рязань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец один из наиболее древнейших, наиболее доступных, наиболее массовых видов искусств. Танец развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, способствует развитию спонтанности и свободы движений, повышает умственную активность и работоспособность. Занятия танцами являются одним из важных факторов формирования творческих способностей обучающихся, при этом возможно самопознание духа и тела, выражение собственных чувств через движение.

Одним из танцевальных направлений, сочетающих в себе черты, как спорта, так и искусства, является бальный танец. Наряду с двигательными навыками, ловкостью, координацией движений большое значение имеет эстетическое впечатление, художественное содержание, воплощенное в танце исполнителем и передаваемое зрителю. Поэтому в рамках художественно-эстетического направления была разработана программа дополнительного образования «Экспрессия».

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях.

Программа включена в образовательные программы МБУДО «ЦДТ «Стрекоза». Данная программа заявлена как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая, имеет художественную направленность. Нацелена на развитие творческих способностей обучающихся, которые невозможно раскрыть в системе общего образования в виду недостаточного количества часов. Программа востребована на рынке образовательных услуг.

Актуальность данной программы заключается в том, что спортивные бальные танцы имеют большое значение для физического развития человека. Занятия совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают выносливость. Систематические занятия танцами пропорционально развивают фигуру, вырабатывают красивую осанку, придают внешнему облику человека подтянутость и элегантность.

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. Существуют только «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила, учебники по европейским и латиноамериканским танцам ведущих

мировых специалистов а также большой личный опыт педагога являются базой для составления настоящей программы обучения спортивным бальными танцам.

В программу включены занятия партерной гимнастикой, что позволяет развивать пластичность и формировать навыки владения собственным телом.

Кроме того, на занятиях изучаются элементы классического танца, что позволяет использовать полученные навыки для создания более красочных танцевальных композиций. Несмотря на то, что в бальных танцах присутствует эффект соревнований, стремление к достижению наивысших результатов, данная программа акцентирует внимание не на соревновательном моменте, а на обеспечении максимальных условий для проявления способностей каждого ученика, роста его потенциальных возможностей. Это достигается проведением индивидуальных занятий, использованием усовершенствованной материально-технической базы, привлечением квалифицированных специалистов в рамках мастер-классов и семинаров, применением ИКТ-технологий, что способствует высокой мотивации всех участников процесса обучения. В дальнейшем это наилучшим образом отразится на результатах участия в различных конкурсах и соревнованиях.

Новизна программы состоит в новых подходах к критериям оценки результативности обучения начинающих танцоров. Автором разработана система поэтапных аттестационных испытаний для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенном уровне обучения.

Несмотря на огромную популярность спортивных бальных танцев, танцевальный спорт несет сейчас большие потери среди начинающих танцоров: количество детей, бросивших танцы, примерно равно количеству вновь записавшихся детей. То есть, практически нет прироста начинающих танцоров-бальников. Одной из причин этого является то, что слишком рано дети выходят на соревнования. А ведь для того, чтобы бросить танцы, ребенку достаточно несколько раз занять последние места или не пройти отборочные туры на соревнованиях. Предлагаемые в программе новые критерии оценки результативности обучения бальным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста детей и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами у детей в течение длительного времени.

Направленность программы – художественная.

Адресат программы: Программа состоит из трех независимых модулей, каждый из которых равен 1 году обучения (144 часа). Возраст обучающихся: 6-14 лет.

№ модуля	Возраст	Часы в неделю	Часы в год
----------	---------	---------------	------------

1	6-8	4	144
2	9-11	4	144
3	12-14	4	144

Условия набора: Дети, обучившиеся по первому модулю, могут продолжить обучение по второму. Дети, не обучившиеся по первому модулю, принимаются на обучение по второму и третьему после собеседования с педагогом.

Условия формирования групп: При поступлении ребенка на каждый модуль обучения ему необходимо пройти испытания для зачисления в группу.

Отличительная особенность программы. Программа состоит из трех модулей и рассчитана на 3 года обучения. На каждом модуле обучения поставлены задачи с учетом возраста обучающихся, их физического и интеллектуального развития. Программный материал разделен на разделы, но в связи со спецификой занятий по танцу, границы тем несколько сглаживаются. То есть на одном занятии могут изучаться элементы народного, историко-бытового, бального и спортивного танца. Педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостность педагогического процесса, учитывая цели, задачи эстетического воспитания и конкретны.

Уровень программы: стартовый, базовый и продвинутый.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации каждого модуля – 144 уч. ч.

Режим занятий. Занятия учебных групп проводятся два раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом каждый час.

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности:

– фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

– коллективная: организация вербального, творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа и т.п.);

– групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Цели и задачи

Главная цель программы - формирование творческой физически развитой личности ребенка через раскрытие его индивидуальных возможностей в области хореографии посредством изучения и развития устойчивого интереса к спортивным бальным танцам, овладение основами спортивной бальной хореографии.

Основными задачами являются:

Задачи программы:

обучающие

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

развивающие

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистикетанцевальных костюмов,
- танцевальных причесок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

воспитательные

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

На решение этих задач ориентированы педагогические условия. При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные **методы**:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение);
- игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- практические (упражнения, тренинги, основы танцевальных движений);
- сценические (выступления на праздниках, конкурсах).

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

- уроки-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления, конкурсы);
- уроки творчества (работа детей над образом в танце, взаимодействие в

паре);

-уроки – «работа над ошибками».

Формы аттестации (контроля) В процессе обучения детей, по данной программе, отслеживаются три вида результатов:

- **текущие** (цель с выявление ошибок и успехов у обучающихся);
- **промежуточные** (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
- **итоговые** (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через **творческие задания** (данный метод, педагоги используют в различных формах и видах.);
- через **отчётные просмотры и соревнования**.

Отслеживание **личностного развития** детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

Формы контроля

Способы проверки результатов освоения программы:

- ежегодная промежуточная и итоговая аттестация воспитанников;
- занятие-конкурс;
- открытые занятия;
- отчетные концерты;
- открытые турниры по бальным танцам.

Итоговый контроль осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний и внутренних конкурсов объединения Аттестация проводятся в один день в конце каждого учебного года.

Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 100-балльной системе.

Краткое описание программы проведения аттестации: учащиеся выполняют тестовое задание из 10 теоретических вопросов и ведётся наблюдение за выполнением практических заданий.

Счетная комиссия подсчитывает для каждого исполнителя средний балл за каждый танец и общий средний балл за исполнение всех танцев. По итогам аттестации счетной комиссией оформляется протокол. На основании подсчитанных средних баллов по танцам в зачетной книжке исполнителя по каждому танцу делается одна из следующих записей: «Полностью освоил», «Освоил», «Не освоил»

Низкий уровень: 0-49 баллов Средний уровень: 50-79 баллов Высокий уровень: 80-100 баллов

Аттестация считается успешно пройденной, если суммарный итоговый балл по практической и теоретической части от 50 и выше, а также нет неудовлетворительных средних баллов по отдельным танцам.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- развитие познавательного интереса;
- приобретение уверенности в себе;
- приобретение навыков доброжелательного и уважительного общения;
- развитие ответственности за качество своей деятельности;
- развитие способности к преодолению трудностей;
- развитие самостоятельности;
- приобретение навыков доброжелательного и уважительного общения.

Метапредметные результаты:

- умение находить несколько вариантов решения проблемы;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение самостоятельно организовывать деятельность (целеполагание, планирование, анализ, рефлексия).
- умение инициировать учебное взаимодействие с взрослыми - вступать в диалог, задавать вопросы;
- навыки интервьюирования, устного опроса.
- навыки коллективного планирования;
- умение взаимодействовать с любым партнером;
- навыки взаимопомощи в группе в решении общих задач;
- умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы.
- навыки монологической речи.
- умение уверенно держать себя во время выступления.
- умение отвечать на незапланированные вопросы.

Предметные результаты:

- имеют навык постановки элементарных хореографических постановок (проявляется свобода творчества).
- свободно импровизируют под музыку в случае неловкой ситуации на занятиях или сценических площадках во время танца (избежание травм при подержках, избежание столкновений во время активных перестроений в незнакомом или небольшом по площади помещении). Активно проявляют актерское мастерство в хореографических постановках.
- активно участвуют в конкурсах, растет результативность участия на мероприятиях различного уровня, как в личном, так и коллективном зачете.
- обладают элементарными навыками преподавания, учат друг друга, а также работают с младшими участниками коллектива при замене педагога по его просьбе.

Модуль 1

6-8 лет

Возрастной диапазон обучающихся 1 модуля от 6 до 8 лет. В группе 1

года обучения групповые занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Задачи:

- Выявление задатков и способностей детей
- Всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам технике танцевальных базовых движений
- Освоение азоров ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых и бальных танцев, а также народного танца
- Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивным танцем.

В это время дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развиваются способности самовыражения посредством танца.

Работая с детьми, следует учитывать, что для дошкольников характерно слабое развитие мышц, дети быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в прямом положении. Педагог должен обратить внимание на укрепление и развитие мышц, формирование устойчивых навыков правильной осанки и совершенствование основных естественных движений.

Недостаточно развитая сердечно-сосудистая и дыхательная системы требуют от педагога очень осторожного увеличения физической нагрузки.

У детей данного возраста недостаточно развиты анализаторы: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярный аппарат, несовершенно восприятие: дети не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения, плохо ориентируются в пространстве и времени. Развитие органов чувств, сенсорных умений и совершенствование восприятия должны стать первоочередной задачей обучения.

Хотя такие важные для занятий бальным танцем способности, как координация движений и моторная память, развиты у детей слабее, чем у взрослых, следует отметить, что эти способности быстро развиваются посредством упражнений, а дошкольный возраст является благоприятной порой для занятия танцами.

Нельзя не учитывать при работе с детьми дошкольного возраста того факта, что у них не развиты такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность. Поэтому особую привлекательность приобретают для детей этого возраста занятия, если они строятся на простом материале и включают элементы игры или соревнования.

Наряду с некоторыми особенностями этого возраста, дошкольники отличаются неутомимой любознательностью и внимательностью ко всему происходящему. И для педагога в такой ситуации стоит нелегкая задача сосредоточить внимание детей только на себе и преподаваемом материале.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 1

№	Тематические блоки	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Беседа
2.	Стартовая диагностика	-	2	2	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
3.	Теоретическая подготовка	18	-	18	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
4.	Комплекс физических и развивающих упражнений	12	34	46	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
5.	Основы европейской программы	6	30	36	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
6.	Основы латиноамериканской программы	6	30	36	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
7.	Итоговое занятие	1	1	2	Занятие-конкурс
8.	Итоговая аттестация	1	1	2	
	ИТОГО:	46	98	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие.

Теоретическое занятие. Начальная диагностика. Оценка физических и музыкальных способностей: эластичность стопы; гибкость корпуса; танцевальный шаг; музыкальность и ритмичность движений.

Раздел 2. Стартовая диагностика.

Практическое занятие. Оценка физических и музыкальных способностей: эластичность стопы; гибкость корпуса; танцевальный шаг; музыкальность и ритмичность движений.

Раздел 3: Теоретическая подготовка.

Тема 3.1 Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическое занятие. Правила поведения в Учреждении и других общественных местах.

Тема 3.2 Основы технических элементов.

Теоретическое занятие. Работа тела в танце: работа стопы, колена, бедра, корпуса.

Тема 3.3 Взаимодействие в паре.

Теоретическое занятие. Совместное творчество в паре. «Двое в паре – это больше чем ты и я, двое – это «МЫ».

Раздел 4: Комплекс физических и развивающих упражнений.

Тема 4.1: Игроритмика.

Практическое занятие. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Тема 4.2: Игрогимнастика.

Практическое занятие. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на укрепление осанки, дыхательные упражнения, акробатические упражнения.

Тема 4.3: Игротанцы.

Практическое занятие. Дискотанцы, бесконтактные («Стирка», «Локомотив», «Слоненок»), контактные («Модный рок»).

Тема 4.4: Перестроение для танцев.

Практическое занятие. Линии, хоровод, шахматы, змей, круг.

Тема 4.5 Музыкальные подвижные игры.

Теоретическое занятие. Музыкальные фразы. Способы передачи музыкальных образов. Передача характера исполняемых танцев. Акцентировка музыкальных образов.

Практическое занятие. Музыкальные игры организующего характера «Тик-Так», «Танцуйте сидя», «Приглашение». Импровизированные, самостоятельные движения.

Раздел 5: Основы европейской программы.

Теоретическое занятие. Знакомство с танцами, входящими в Европейскую программу.

Практическое занятие. Стойка партнера, стойка партнерши, парное танцевание, позиции ног, положение корпуса, положение головы.

Практическое занятие. Хореографические основы. Базовые фигуры Медленного вальса (перемены, квадрат) и Квикстепа (четвертной поворот)

Раздел 6: Основы латиноамериканской программы.

Теоретическое занятие. Знакомство с танцами, входящими в Латиноамериканскую программу.

Практическое занятие. Подготовка к танцу. Позиции ног, позиции рук. Положение партнеров в паре. Положения позвоночника.

Практическое занятие. Хореографические основы. Базовые фигуры Ча-ча-ча (альтернативное движение, Нью-Йорк) и Самбы (основное движение, виск)

Закрепление материала. Итоговое занятие.

Практическое занятие. Повторение пройденного материала бальной программы: танцы европейской и латиноамериканской программ. Прослушивание музыкального материала. Положение корпуса, рук, ног и

ГОЛОВЫ.

Практическое занятие. Закрепление практического курса изученных танцев: Медленный вальс (перемены, квадрат); Квикстеп (четвертной поворот); Ча-ча-ча (альтернативное движение, Нью-Йорк); Самба (основное движение, виск).

Итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты обучения дети будут знать:

- правила исполнения движений;
- названия основных танцевальных элементов;
- жанры музыкальных произведений;
- новые направления и виды хореографии и музыки;
- особенности исполнения вальса, ча-ча-ча, самбы.

Уметь:

- двигаться в музыку;
- исполнять хореографические этюды;
- различать особенности медленных и быстрых танцев;
- могут слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

Личностные качества:

- трудолюбие;
- ответственность;
- самокритичность;
- самоконтроль.

Модуль 2

9-11 лет

Возрастной диапазон обучающихся этого модуля от 9 до 11 лет. Данный

уровень подразумевает развитие и формирование творческого потенциала детей.

Проводятся групповые занятия 2 раза в неделю продолжительностью 2 час (144 часа в год).

Задачи данного уровня:

– Всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, подготовка к обучению сложным элементам и соединений, воспитание волевых качеств (умение самостоятельно работать и соревноваться).

– Развить укрепить психического и физического здоровья посредством танца.

– Содействовать правильной постановке линии корпуса, рук и ног, формированию осанки и точному исполнению ритма.

– Создавать условия для воспитания у детей сознательного отношения к предлагаемому учебному материалу и к самому занятию.

– Развить техническое мастерство, способность синхронно исполнять движения.

– Научить свободно ориентироваться в музыке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль 2

№	Тематические блоки	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
2	Теоретическая подготовка	6	-	6	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
3	Совершенствование физических способностей	2	6	8	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
4	Европейская программа. Танец Медленный Вальс	8	16	24	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
5	Европейская программа. Танец Квикстеп	6	14	20	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
6	Латиноамериканская программа. Танец Ча-Ча-Ча.	8	14	22	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
7	Латиноамериканская программа. Танец Самба.	6	12	18	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ)

					движений, наблюдение)
8	Европейская программа. Танец Венский вальс.	6	10	16	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
9	Латиноамериканская программа. Танец Джайв.	6	18	24	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
10	Промежуточная аттестация	1	1	2	Занятие-конкурс
11	Итоговая аттестация		2	2	
	ИТОГО:	51	93	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. Начальная диагностика.

Теоретическое занятие. Знакомство с планом работы на учебный год, беседа с детьми. Просмотр видео и фото материалов. Оценка уровня подготовленности.

Раздел 2: Теоретическая подготовка

Тема 2.1 Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическое занятие. Правила поведения в Учреждении и других общественных местах. Правила пользования пиротехническими средствами в период новогодних каникул.

Тема 2.2 Общая и спортивная этика.

Теоретическое занятие. Правила проведения соревнований. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров-спортсменов. Выработка имиджа.

Раздел 3: Совершенствование физических способностей.

Тема 3.1 Семинара «Развитие музыкального слуха».

Теоретическое занятие. Знакомство с ритмом, темпом и динамическими оттенками мелодий изученных танцев бальной хореографии.

Практическое занятие. Упражнение на развитие ритмических возможностей детей «Хлопок».

Тема 3.2 Семинара «Правильность постановки корпуса».

Теоретическое занятие. Форма положения рук и корпуса в европейской и латиноамериканской программах. Демонстрация журналов, фотографий, видеоматериала.

Практическое занятие. Изучение новой формы рамочки в европейской программе. Упражнения на постановку корпуса, развитие пластичности и работы рук «Веселые пальчики» и «Змея» в латиноамериканской программе

Тема 3.3 Обобщение и применение полученных знаний.

Теоретическое занятие. Значение рук в бальной хореографии.

Особенности работы корпуса, во время исполнения танцевальной вариации.

Практическое занятие. Усложнение индивидуальных танцевальных вариаций за счет работы рук. Корректировка изменения корпуса в вариации, совершенствование положение рук и корпуса.

Тема 3.4 Совершенствование техники исполнения.

Практическое занятие. Изучение дополнительных упражнений, помогающие улучшить технику исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ: «Пружинка», «Снежинка», «Прогулка».

Раздел 4: Европейская программа. Танец Медленный Вальс.

Практическое занятие. Практическое знакомство с материалом танца Медленный вальс.

Тема 4.1: Повторение пройденного.

Теоретическое занятие. Прослушивание музыкального материала танцев. Повторение правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Повтор пройденного танцевального материала.

Тема 4.2: Изучение движений танца Медленный Вальс.

Практическое занятие. Спин поворот, Шассе, Проходящий шаг, Виск.

Тема 4.3: Составление вариаций на материале танца медленного Вальса.

Практическое занятие. Использование основных шагов, элементов вальса и вспомогательных композиций для составления танцевальных вариаций.

Раздел 5: Европейская программа. Танец Квикстеп.

Практическое занятие. Практическое знакомство с материалом танца квикстеп.

Тема 5.1: Повторение пройденного.

Теоретическое занятие. Прослушивание музыкального материала танцев. Повторение правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Повтор пройденного танцевального материала.

Тема 5.2: Изучение движений танца квикстеп.

Практическое занятие. Спин-поворот.

Тема 5.3: Составление вариаций на материале танца квикстеп.

Практика. Использование основных шагов, элементов квикстепа и вспомогательных композиций для составления танцевальных вариаций.

Раздел 6: Латиноамериканская программа. Танец Ча-Ча-Ча.

Практическое занятие. Практическое знакомство с материалом танца ча-ча-ча.

Тема 6.1: Повторение пройденного.

Теоретическое занятие. Прослушивание музыкального материала танцев. Повторение правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Повтор пройденного танцевального материала.

Тема 6.2: Изучение движений танца ча-ча-ча.

Практическое занятие. Рука в руке, Разноименная фигура, Алимана.

Тема 6.3: Составление вариаций на материале танца ча-ча-ча.

Практическое занятие. Использование основных шагов, элементов ча-ча-ча и вспомогательных композиций для составления танцевальных вариаций.

Раздел 7: Латиноамериканская программа. Танец Самба.

Тема 7.1: Повторение пройденного.

Теоретическое занятие. Прослушивание музыкального материала танцев. Повторение правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Повтор пройденного танцевального материала.

Тема 7.2: Изучение движений танца самба.

Практическое занятие. Ронд, Шаги крузадас, Повороты на трех шагах, Круговая вольта.

Тема 7.3: Составление вариаций на материале танца самба.

Практическое занятие. Использование основных шагов, элементов самба и вспомогательных композиций для составления танцевальных вариаций.

Раздел 8: Европейская программа. Танец Венский вальс.

Практическое занятие. Практическое знакомство с материалом танца Медленный вальс.

Тема 8.1: Повторение пройденного.

Теоретическое занятие. Прослушивание музыкального материала танцев. Повторение правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Повтор пройденного танцевального материала.

Тема 8.2: Составление вариаций на материале танца Венского Вальса.

Практическое занятие. Использование основных шагов, элементов вальса и вспомогательных композиций для составления танцевальных вариаций.

Раздел 9: Латиноамериканская программа. Танец Джайв.

Тема 9.1: Повторение пройденного.

Теоретическое занятие. Прослушивание музыкального материала танцев. Повторение правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Повтор пройденного танцевального материала.

Тема 9.2: Изучение движений танца джайв.

Практическое занятие. Шассе, раскрытие, Ковырялочка, Стоп энд гоу, Смена мест, Американский спин.

Тема 9.3: Составление вариаций на материале танца джайв.

Практическое занятие. Использование основных шагов, элементов джайва и вспомогательных композиций для составления танцевальных вариаций.

Закрепление материала. Итоговое занятие.

Теоретическое занятие. Повторение пройденного материала бальной программы: танцы европейской и латиноамериканской программ. Прослушивание музыкального материала. Положение корпуса, рук, ног и головы.

Практическое занятие. Закрепление практического курса изученных танцев: Квикстеп (поступательное шассе, типл-шассе, лок-степ); Ча-ча-ча («винт», «таймстеп»); Самба (вольта, карте-джага, ботофого); Венский вальс (правый поворот, левый поворот); Джайв(фоловей-разделение, фоловей-рок)

Контрольное занятие. Промежуточная аттестация.

Итоговая аттестация.

Ожидаемые результаты. будут знать:

- позиция ног;
- позиция рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- виды взаимодействия в паре;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Уметь:

- владеют корпусом, движением рук, головы;
- выразительно, артистично исполнить танец, этюд, комбинацию;
- свободно ориентироваться в музыке, исполняя выученные движения, связки под незнакомую музыку,
- начинать и заканчивать движения, точно укладываясь в музыкальную фразу.

Личностные качества:

- трудолюбие;
- умение импровизировать;
- умение радоваться своим успехам и успехам товарищей;
- умение воспринимать конструктивную критику.

Модуль 3

12-14 лет

Возрастной диапазон обучающихся этого модуля от 12 до 14 лет.

Задачи данного модуля:

– Достижение определенного уровня физического развития, психологической и музыкально-эстетической подготовленности учащегося, обеспечивающие способности исполнять фигуры и танцы высокой степени сложности.

– Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей.

– Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

– Закрепление изученной ранее программы.

– Развитие творческой личности учащегося.

Третий год обучения ориентирован на успех, совершенствование исполнительского и актерского искусства, пробуждение интереса к профессии, подготовку к поступлению в специальное учебное заведение.

Целью этого уровня является достижение высоких результатов на официальных соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Модуль 3

№	Тематические блоки	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Беседа Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
2	Теоретическая подготовка	10	-	10	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
3	Европейская программа бальных танцев	8	56	64	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
4	Латиноамериканская программа бальных танцев	8	56	64	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
5	Итоговое занятие	1	1	2	Занятие-конкурс
6	Промежуточная аттестация	1	1	2	
	ИТОГО:	30	114	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. Начальная диагностика.

Теоретическое занятие. Знакомство с планом работы на учебный год,

беседа с детьми. Просмотр видео и фото материалов. Оценка уровня подготовленности.

Раздел 2: Теоретическая подготовка

Тема 2.1 Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическое занятие. Правила поведения в Учреждении и других общественных местах. Правила пользования пиротехническими средствами в период новогодних каникул.

Тема 2.2 Актерское мастерство танца.

Теоретическое занятие. Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения.

Тема 2.3 Основы пластической анатомии человека и предупреждение травм.

Теоретическое занятие. Изучение исходно-подготовительных положений как основы устойчивости. Техника исполнения движений, предупреждение травм.

Раздел 3. Европейская программа балльных танцев

Тема 3.1: Медленный вальс.

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс».

Практическое занятие. Закрытый телемарк, Открытый телемарк, Закрытый импетус поворот, Открытый импетус поворот, Кросс хэзитэйшн, Крыло, Закрытое крыло.

Тема 3.2: Квикстеп.

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп»:

Практическое занятие. Закрытый импетус поворот, Левый пивот, Двойной левый спин, Быстрый открытый левый поворот.

Тема 3.3: Венский вальс.

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Правые и левые перемены.

Тема 3.4: Танго.

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Изучение и отработка фигур танца «Танго»: Фо степ, Браш тэп, Наружный свивл, Фоллэвэй променад, Фо степ перемена.

Тема 3.5: Медленный фокстрот

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие.

Изучение и отработка фигур танца «Медленный фокстрот»:

–Перо (Перо шаг), Изогнутое перо, Перо назад

–Левый поворот, Правый поворот, Проходящий правый поворот из ПП
(Открытый правый поворот из ПП)

–Плетение (Основное плетение), Правое плетение

–Закрытый телемарк, Открытый телемарк.

–Тройной шаг, Левая волна, Смена направления.

Раздел 4. Латиноамериканская программа бальных танцев

Тема 4.1: Ча-Ча-Ча

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Изучение и отработка фигур танца «Ча-ча-ча»:

Кубинский брэйк, Дробный кубинский брэйк, Чейс, Усложненное раскрытие вправо, Усложненный хип твист, Турецкое полотенце.

Тема 4.2: Самба.

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Изучение и отработка фигур танца «Самба»:

Аргентинские кроссы, Спиральный поворот дамы на трех шагах, Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП, Самба шассе в сторону, Дропнт вольта.

Тема 4.3: Джайв.

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Изучение и отработка фигур танца «Джайв»:

Флик болл чеиндж, Брэйки в «Джайве», Перекрученный фоллэвэй троуэвэй, Перекрученная смена мест слева направо, Простой спин, Кели вип, Левый хлыст.

Тема 4.4: Румба.

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Изучение и отработка фигур танца «Румба»: Левый волчок, Раскрытие из левого волчка, Фоллэвэй (Аида), Кубинские роки, счет «2.3.4.1»

Тема 4.5: Пасодобль.

Теоретическое занятие. Терминология фигур, движений и элементов танца. Просмотр видеоматериала.

Практическое занятие. Изучение и отработка фигур танца «Пасодобль»:

Практическое занятие. Аппэль, Основное движение – Марш – Сюр Плейс, Дрэг, Перемещение (включая Атаку и Слип атаку), Променад,

Променадное звено (включая закрытый променад), Фоллэвэй виск (Экар), Разъединение, Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»), Фоллэвей-окончание к разъединению.

Контрольное занятие. Промежуточная аттестация. Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты

будут знать:

- Ребята имеют навык постановки элементарных хореографических постановок (проявляется свобода творчества).
- Свободно импровизируют под музыку в случае неловкой ситуации на занятиях или сценических площадках во время танца (избежание травм при подержках, избежание столкновений во время активных перестроений в незнакомом или небольшом по площади помещении). Активно проявляют актерское мастерство в хореографических постановках.
- Повышается активность участия в конкурсах, растет результативность участия на мероприятиях различного уровня, как в личном, так и коллективном зачете.
- Обладают элементарными навыками преподавания, учат друг друга, а также работают с младшими участниками коллектива при замене педагога по его просьбе.

Методическое обеспечение

1. Обеспечение программы различными видами методической продукции.

Программа предполагает групповые и индивидуальные занятия в актовом зале школы. Форма проведения занятий комбинированная (теория + практическая часть + игровая деятельность).

Возрастные особенности младших школьников требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены. На занятиях используются наглядные пособия, аудио и видеоматериалы. Значительное место на занятиях отводится партерной гимнастике и практическим тренировкам детей в парах. Также предусмотрены: игра-путешествие, праздники, экскурсии, концертная деятельность, открытые турниры.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение);
- игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- практические (упражнения, треннги, основы танцевальных движений);
- сценические (выступления на праздниках, конкурсах).

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

-уроки-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления, конкурсы);

-уроки творчества (работа детей над образом в танце, взаимодействие в паре).

Проводится на каждом занятии «статический танец» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом.

Способность к зрительному восприятию свойственна школьному возрасту.

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

2. Дидактические материалы

Дидактические материалы (таблицы, наглядные пособия, демонстрационные карточки, образцы выполненных заданий и др.) использующиеся на теоретических занятиях:

1. Учебные и методические пособия:

- учебники и методические пособия по европейским танцам,
- учебники и методические пособия по латиноамериканским танцам.

2. Видеоинформация:

-лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация,

- видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

Материально-техническое обеспечение:

- оснащенный кабинет хореографии с необходимым освещением;
- коврики для занятий на полу;
- магнитофон и аудиозаписи для проведения занятий,

- концертная аппаратура для проведения открытых уроков, праздников, конкурсов, фестивалей, аттестаций и соревнований,
- компьютер или телевизор для работы с учебной видеоинформацией и видеоматериалами.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательный процесс неразрывно связан с развитием личности ребенка, поэтому важно создать благоприятные условия, в которых дети смогут успешно социализироваться.

Цель: развитие личностных качеств ребенка.

Задачи:

- формирование ответственного отношения к своей семье, обществу;
- развитие внимательного и чуткого отношения к людям, культуры поведения, чувства долга и чести, уважения человеческого достоинства, приобщения к общечеловеческим ценностям;
- воспитание добросовестного, ответственного, дисциплинированного человека - формирование позитивного отношения к труду, воспитание трудолюбия, развитие трудовых навыков;
- развитие патриотического чувства обучающихся.

Методы воспитательного воздействия. В настоящее время наиболее распространенной является классификация методов воспитания И.Г. Щукиной на основе направленности – интегративной характеристики, включающей в себя в единстве целевую, содержательную и процессуальную стороны методов воспитания. Она выделяет три группы методов:

1. Методы формирования сознания (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещевание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример);

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации);

3. Методы стимулирования (соревнование, поощрение, наказание).

Формы проведения мероприятий: беседы, игры, концерты, литературные гостиные.

Ожидаемые результаты:

- формирование этических и моральных качеств;
- закрепление таких ценностей как патриотизм, духовность, нравственность, права человека, инициативное и активное участие в жизни общества;
- уважение к истории и культуре народов Российской Федерации;
- положительное отношение к здоровому образу жизни.

Применяемые технологии:

- лично-ориентированная,
- игровая,
- здоровье сберегающая,
- информационная.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	«Песня, сгоревшая на ветру...»	октябрь	Литературно – музыкальная гостиная, посвященная памяти С.А. Есенина	1. речевое развитие 2. воспитание патриотических чувств к родному краю
2	«Читаем вместе»	В течение года	«круглый стол» (чтение пьес)	Формирование интереса к литературе
3	«День матери»	ноябрь	Концертная игровая программа	формирование семейных ценностей
4	«Дорогою добра»	декабрь	Концертная программа ко Дню инвалида	1. воспитание нравственности, 2. социализация 3. воспитание этических и моральных качеств
5	«День защитника Отечества»	февраль	Концертная программа	формирование семейных ценностей
6	«Уроки доброты» (школа здоровья)	март	Лекции, беседы	воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни
7	«Православная Пасха»	апрель	Конкурсная программа	Популяризация, внедрение и развитие значимости православных и национальных традиций
8	«Была Весна – была Победа!»	май	Праздничный концерт	Патриотическое воспитание

Список литературы

Основная:

1. Асылмуратова А. Методика Вагановой – фундамент для дома любогостиля/Вестник.-Спб,:АРБ 2003. №9.
2. Базарова Н. Классический танец. /Н. Базарова. – Л., 2000.
3. Имперское общество любителей танцев "Венский вальс"; Серебренников Н. Поддержка в дуэтном танце. /Н. Серебренников. – Л., 1985.
4. Новые балльные танцы. [Текст]-М., 1980.
5. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. [Текст]-Лондон. Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П.,1992.
6. Сохор А. Вопросы социологии и эстетики музыки. /А. Сохор. – Л., 1981.
7. Уолтер Лейрд "Техника латинских танцев" (самба, ча-ча, румба, джайв, пасодобль);
- 8.12. Гай Говард «Техника европейских танцев», 2003 г.

Дополнительная литература:

9. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы. [Текст]-М., 1985.
10. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. [Текст]-Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
11. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. [Текст]-М., 1978.
12. Лиф И.В. Ритмика. [Текст]- М., Академия , 1999.
13. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред.Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1993.
14. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. [Текст]-М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
15. Новые балльные танцы. [Текст]-М., 1980.
16. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. [Текст]-Лондон.Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П.,1992.

Интернет ресурсы:

1. Балльный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. (<http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d371.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-obuchenijabalnym-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://dnevnik.ykt.ru/maverick/437747>

Календарный план Модуль 1

№	Тематические блоки	Количество часов			Формы контроля	Месяц
		Теория	Практика	Всего		
1.	Вводное занятие	2	-	2	Беседа	Сентябрь
2.	Стартовая диагностика	-	2	2	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Сентябрь
3.	Теоретическая подготовка	18	-	18	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Сентябрь Октябрь
4.	Комплекс физических и развивающих упражнений	12	34	46	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Октябрь Ноябрь Декабрь
5.	Основы европейской программы	6	30	36	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Январь Февраль Март
6.	Основы латиноамериканской программы	6	30	36	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Апрель Май
7.	Итоговое занятие	1	1	2	Занятие-конкурс	Май
8.	Итоговая аттестация	1	1	2		Май
	ИТОГО:	46	98	144		

Календарный план Модуль 2

№	Тематические блоки	Количество часов			Формы контроля	Месяц
		Теория	Практика	Всего		
1	Вводное занятие	2	-	2	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Сентябрь
2	Теоретическая подготовка	6	-	6	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Сентябрь
3	Совершенствование физических способностей	2	6	8	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Сентябрь Октябрь
4	Европейская программа. Танец Медленный Вальс	8	16	24	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Октябрь Ноябрь
5	Европейская программа. Танец Квикстеп	6	14	20	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Декабрь Январь
6	Латиноамериканская программа. Танец Ча-Ча-Ча.	8	14	22	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Январь Февраль
7	Латиноамериканская программа. Танец Самба.	6	12	18	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений,	Февраль Март

					наблюдение)	
8	Европейская программа. Танец Венский вальс.	6	10	16	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Март Апрель
9	Латиноамериканская программа. Танец Джайв.	6	18	24	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Апрель Май
10	Промежуточная аттестация	1	1	2	Занятие-конкурс	Май
11	Итоговая аттестация		2	2		Май
	ИТОГО:	51	93	144		

Календарный план Модуль 3

№	Тематические блоки	Количество часов			Формы контроля	Месяц
		Теория	Практика	Всего		
1	Вводное занятие	2	-	2	Беседа Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Сентябрь
2	Теоретическая подготовка	10	-	10	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Сентябрь
3	Европейская программа бальных танцев	8	56	64	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ)	Октябрь Ноябрь Декабрь

					движений, наблюдение)	Январь
4	Латиноамериканская программа бальных танцев	8	56	64	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Февраль Март Апрель Май
5	Итоговое занятие	1	1	2	Занятие- конкурс	Май
6	Промежуточная аттестация	1	1	2		Май
	ИТОГО:	30	114	144		

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- 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.

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 *plié*
 - *relevé* на полупальцы (на 2-х ногах, 2-е - 1-а; по очередная перемена (с руками), завороты бедра с *relevé* 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»).

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-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 вверх 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).

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.	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
		➤ Выполняет действия самостоятельно, но допускает ошибки и неточности.	2
		➤ Слабо ориентируется, действует по показу педагога или, глядя	1

		на товарищей.	
4	Техника исполнения (свинг, равновесие, подъемы, опускания)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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

