

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА ИМЕНИ АКАДЕМИКА СЕРГЕЯ ПАВЛОВИЧА КОРОЛЁВА»**

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей_
общественно-научных предметов
Протокол № 5 от 26. 05.2023 г.

ПРИНЯТА

решением Педагогического
совета
Протокол № 8/3 от 29.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Школа имени С.П.
Королёва» № 67 от 30.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы бальной хореографии»**

Возраст: 7-11 лет

Класс: 1-4

Направленность: художественная

Срок реализации: 4 года

Составитель:

Сорокина Е.Б., учитель начальных классов

Тольятти, 2022г.

Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для обучения детей 7-11 лет. Срок реализации 4 года.

Бальные танцы затрагивают все сферы жизни - музыкальную, спортивную, творческую и относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих заключаются в том, что она предусматривает теоретическую, физическую, хореографическую подготовку, а также включает в себя знакомство с различными танцевальными стилями. Помимо обучения хореографии, большое внимание уделяется физической подготовке: включены упражнения на развитие всех групп мышц, стрейчинг, элементы йоги.

Новизна программы в интегрировании хореографии и физкультурно-оздоровительной аэробики – соединение аэробных упражнений в танце, что способствует укреплению здоровья на основе художественно-творческой деятельности.

Актуальность. Свыше 90% современных детей и подростков имеют различные патологические отклонения в физическом развитии. Разнообразные движения и действия, выполняемые под музыку в танцевальном ритме, соблюдая рисунок популярного танца, оказывают на детей не только оздоровительное воздействие, но и способствуют творческому развитию. Укрепление здоровья детей, привитие интереса к занятиям, одна из основных задач - способствовать гармоничному развитию личности в физическом и духовно-нравственном направлении.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в укреплении здоровья, развитии общефизических и хореографических навыков обучающихся, но и в развитии творческих и коммуникативных качеств личности обучающихся. В процессе занятий современными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Цель: Создание условий для физического развития и формирования художественной культуры средствами хореографической деятельности.

Задачи:

образовательные:

- обучить базовым шагам танца
- дать знания по истории возникновения и развития танца
- научить технике выполнения танцевальных связок
- научить правилам движения в различных стилях танца
- научить создавать хореографические композиции на музыкальные темы

воспитательные:

- прививать интерес к хореографическому искусству
- воспитывать трудолюбие, выносливость, силу воли

развивающие:

- развивать правильную осанку
- развивать основные групп мышц
- развивать основные физические качества : силу, гибкость, выносливость, ловкость
- чувство динамического равновесия.

Ожидаемые результаты.

За период обучения дети приобретают определенные знания, умения и навыки. Формой учета знаний, умений и способом оценки результатов обучающихся являются итоговые занятия и промежуточные контрольные занятия по пройденным темам.

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «Основы бальной хореографии» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

Обучающиеся 1-го года обучения должны:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- базовые шаги танца;
- понятие танцевального рисунка;
- движения и связки в различных стилях;
- понятие хореографической композиции.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- правильно выполнять базовые шаги;
- создавать хореографические связки;
- выполнять движения и связки в разных стилях;
- создавать хореографические композиции.

Обучающиеся 2-го года обучения должны**знать:**

- средние показатели тренировочных нагрузок;
- базовые элементы средней и высшей группы трудности;
- фундаментальные фигуры танцев;
- структуру танца;
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основы начальной теоретической и тактической подготовки;
- средства музыкальной выразительности.

уметь:

- строить композиции танцев из фигур;
- мыслить композиционно;
- разделять фигуры на единичные технические действия;
- понимать музыку;
- владеть паркетом.

Обучающиеся 3-го года обучения должны**знать:**

- элементы танцевальных форм в сложных соединениях;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- тренировочные и конкурсные композиции;
- правила перемещения на танцевальной площадке;
- правила спортивного костюма;
- критерии судейства;

уметь:

- четко выполнять фигуры;
- ориентироваться в пространстве;
- использовать хореографию в композициях;
- выполнять сложные элементы в соединениях;
- выдерживать психологические нагрузки;

Контроль уровня образования и воспитанности.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в учебном году: в декабре и мае.

Формы подведения итогов:

Хорошей проверкой результативности обучения является *самостоятельное исполнение обучающимися танцевальных номеров* без помощи педагога, участие в различных конкурсах и концертах.

Опыт успешного участия воспитанников в различных праздниках и конкурсах, в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься балльными танцами .

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых занятий в присутствии родителей, в рамках которых проходят творческие показы по изучению тем программы.

Итоговый контроль проводится по годам обучения (участие в отчетных концертах учреждения, конкурсы и праздники на уровне детского объединения, подросткового клуба по месту жительства). Формой проведения итогового занятия является *выступление* обучающихся. Обучающиеся самостоятельно подготавливают хореографические композиции.

По качеству исполнения определяется уровень усвоения образовательной программы.

Критерии оценки выступлений:

- Техника выполнения шагов.
- Правильность подбора связок с учетом использования шагов, меняющих ногу.
- Эстетичность хореографии.

Методическое обеспечение.

Для поддержания интереса к занятиям современными танцами необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. При проведении занятий широко используются специфические методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся:

- метод музыкальной интерпретации;
- метод усложнений;
- метод сходства;
- метод блоков;
- метод «Калифорнийский стиль».

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнений на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее удобным для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2\4 или 4\4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальной фразой. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с « музыкальным квадратом». Например, упражнение составленное на 4 счета, нужно повторить 8 раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом- музыкальным предложением или музыкальным периодом.

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой.

Метод усложнения - так называется логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения;
- изменение ритма движения;
- изменение направления движения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений(например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое

последующие упражнения могут быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности-2,4.8 счетов и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с «музыкальным квадратом»).

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений.

Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотом, по кругу, по диагонали). Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

Учебно-методические средства обучения первого года обучения.

Раздел 1. Введение в образовательную программу.

Форма занятия: беседа.

Технологические приемы, методы: демонстрационный, сходство.

Технические средства: фильм «Требования к спортивной одежде».

Дидактический материал: иллюстрации спортивной одежды.

Форма подведения итогов: викторина.

Раздел 2 Музыкально-ритмическая подготовка

Форма занятия: беседа-исследование

Технологические приемы, методы: демонстрационный, объяснение, тесты.

Технические средства: спортивные тренажеры.

Дидактический материал: иллюстрационный тест.

Форма подведения итогов: объявление результатов тестов.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Форма занятия : практическое занятие.

Технологические приемы: демонстрация, усложнение.

Технические средства : фильм «Фитнес от А до Я».

Дидактический материал : фото спортсменов.

Раздел 4. Танцевальная азбука

Форма занятия: беседа.

Технологические приемы, методы: иллюстративный, демонстрационный.

Техническое оснащение: диски, мультимедиа.

Дидактический материал: фильм «Современный танец», иллюстрации из книги «Современная хореография», фото спортсменов.

Формы подведения итогов: викторина.

Раздел 5. Танцевальная хореография.

Форма занятия : практическое занятие.

Технологические приемы и методы: демонстрация, интерпретация.

Технические средства: фильм «Базовые шаги танца»

Дидактический материал: фото спортсменов

Форма подведения итогов: выступление.

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Форма занятия: практическое занятие.

Технологические приемы и методы: отчетный концерт, музыкальная интерпретация.

Учебно-методические средства обучения 2-го года обучения.

Раздел 1. Введение в образовательную программу.

Форма занятия: беседа.

Особенности занятий 2 года обучения, его задачи, программа публичных выступлений.

Технологические приемы, методы: иллюстративный, демонстрационный.

Техническое оснащение: диски, мультимедиа.

Дидактический материал: фильм «Современный танец», иллюстрации из книги «Современная хореография», фото спортсменов.

Формы подведения итогов: викторина.

Раздел 2 Музыкально-ритмическая подготовка.

Форма занятия: беседа-исследование «Структура музыкального произведения, эстетика и сценические движения».

Технологические приемы, методы: демонстрационный, объяснение, тесты.

Технические средства: мультимедиа.

Дидактический материал: иллюстрационный тест.

Форма подведения итогов: объявление результатов тестов.

Раздел 3 Специально-физическая подготовка.

Форма занятия: практическое

Технологические приемы, методы: наглядный показ, метод усложнение.

Технические средства: фильм «Требования к спортивной одежде».

Дидактический материал: иллюстрации спортивной одежды.

Форма подведения итогов: викторина.

Раздел 4. Структура танца.

Форма занятия: беседа.

Технологические приемы и методы: демонстрационный, метод блоков.

Технические средства: фильм «Танцевальный рисунок»

Дидактический материал: фотографии танцоров.

Форма подведения итогов: беседа-обсуждение.

Раздел 5. Основы стандартных танцев.

Форма занятия: практическое занятие.

Технологические приемы и методы: демонстрация, метод сходства.

Технические средства: фильм «Базовые шаги танца»

Дидактический материал: фото спортсменов

Форма подведения итогов: выступление.

Раздел 6 Промежуточная аттестация.

Форма занятия: практическое занятие.

Технологические приемы и методы: отчетный концерт.

Учебно-методические средства обучения 3-го года обучения.

Раздел 1 .Введение в образовательную программу.

Форма занятия: беседа « Особенности занятий 3 года обучения, его задачи, программа публичных выступлений.

Технологические приемы, методы: иллюстративный ,демонстрационный.

Техническое оснащение: диски, мультимедиа.

Дидактический материал: фильм «Современный танец», иллюстрации из книги «Современная хореография», фото спортсменов.

Формы подведения итогов: викторина.

Раздел 2 Музыкально-ритмическая подготовка.

Форма занятия: беседа-исследование

«Структура музыкального произведения, эстетика и сценические движения»

Технологические приемы, методы: демонстрационный, метод усложнений.

Технические средства: мультимедиа.

Дидактический материал: иллюстрационный тест.

Форма подведения итогов: объявление результатов тестов.

Раздел 3 Специально-физическая подготовка.

Форма занятия: практическое.

Технологические приемы, методы: наглядный показ, метод блоков.

Технические средства : фильм «Фитнес от А до Я.»

Дидактический материал: иллюстрации спортивной одежды.

Форма подведения итогов: викторина.

Раздел 4 Структура танца.

Форма занятия: беседа.

Технологические приемы и методы: демонстрационный, метод интерпретации.

Технические средства: фильм «танцевальный рисунок»

Дидактический материал: фотографии танцоров.

Форма подведения итогов: беседа-обсуждение.

Раздел 5. Основы латиноамериканских танцев.

Форма занятия : практическое занятие.

Технологические приемы: демонстрация.

Технические средства: фильм «Самба».

Дидактический материал :фото спортсменов.

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Форма занятия : Беседа-анализ выступлений.

Технологические приемы: демонстрация

Технические средства: мультимедия.

Дидактический материал: фото, видео.

Рабочая программа

1 год обучения.

Цель программы:

Создание условий для формирования художественной культуры и физического развития средствами хореографической деятельности.

Совершенствование физического развития и повышение функциональных возможностей организма посредством занятий спортивными танцами.

Задачи:

Образовательные:

-обучить базовым шагам танца

-дать знания по истории возникновения и развития танца.

-научить технике выполнения танцевальных связок.

-научить правилам движения в различных стилях танца

-научить создавать хореографические композиции на музыкальные темы

Воспитательные:

-прививать интерес к хореографическому искусству;

-воспитывать трудолюбие, выносливость, силу воли.

Развивающие:

-развивать правильную осанку.

-развивать основные групп мышц.

-развивать основные физические качества: силу ,гибкость ,выносливость ,ловкость, чувство динамического равновесия.

Программа первого года обучения рассчитана на 34 часа - режим занятий: 1раз в неделю по 1 часу.

Учебно - тематический план 1-го года обучения.

П.п.	Наименование разделов, тем.	Количество часов.		
		Всего	Теория	Практика.
1.	Введение в образовательную программу	2	1	1
1.1	Техника безопасности в зале.Цели и задачи, форма занятий, внешний вид	1	1	
1.2	Диагностика по контрольным упражнениям.	1		1
<u>II</u>	Музыкально-ритмическая подготовка.	6		6
2.1	Общий характер музыки.	2	1	1
2.2	Танцевальные связки аэробики.	4		4
III.	Общая физическая подготовка.	6		6
3.1	Силовые упражнения для мышц рук.	1		1
3.2	Силовые упражнения для мышц ног.	2		2
3.3	Упражнения на развитие осанки.	2		2
3.4	Стрейчинг.	1		1
<u>IV.</u>	Танцевальная азбука.	8		8
4.1	Базовые шаги.	5		5

4.2	Базовые связки.	3		3
V.	Танцевальная хореография.	12		12
5.1	Комплекс танцевальной хореографии	5		5
5.2	Постановка танцев.	6		6
	Итоговое занятие	1		1
	итого	34	2	32

Средства контроля.

Оценка освоения обучающимися знаний, умений, навыков (З У Н)
Проводится в течении года путем мониторинга.

Уровень усвоения (ЗУН)	Требования к уровню (ЗУН)
Репродуктивный	Владеет техникой выполнения шагов, с помощью педагога составляет связки.
Конструктивный	Самостоятельно составляет связки, с помощью педагога составляет хореографические композиции.
Творческий.	Самостоятельно создает хореографические композиции на различные музыкальные темы.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение обучающимися танцевальных номеров без помощи педагога, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по современным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий современными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься современным танцами .

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов), которые проходят почти каждую неделю.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде анкеты, концертов и праздников, проводимых объединением.

Формой проведения итогового занятия является обучающих выступление. Обучающиеся самостоятельно подготавливают хореографические композиции.

По качеству исполнения определяется уровень усвоения образовательной программы.

Критерии оценки выступлений:

-Техника выполнения шагов.

-Правильность подбора связок с учетом использования шагов ,меняющих ногу.

-Эстетичность хореографии

Содержание программы первого года обучения.

Раздел 1 .Введение в образовательную программу.

Тема 1. 1.Техника безопасности в зале.

Теория: беседа-инструкция «Требования к одежде ,обуви, правила поведения во время занятий.

Практика: исследование и подбор одежды, обуви, знакомство с залом.

Тема 1.2. Диагностика по контрольным упражнениям.

Теория: Тест психологический.

Практика: начальная диагностика по контрольным упражнениям.

Тема 1.3. Цели и задачи, форма занятий, внешний вид.

Теория. Цели, задачи, формы занятий, форма одежды.

Беседа о возникновении и развитии танца.

Практика: просмотр и обсуждение фильма «Хореография и искусство».

Раздел 2. Музыкально-ритмическая подготовка.

Тема 2.1 .Общий характер музыки

Теория: Характер (веселый - грустный), жанр (песня-марш-танец) музыки.

Понятие ритма, темпа. Строение музыкальной речи, метроритм.

Динамические оттенки (громко - тихо).

Практика: Освоение характера и жанра музыки, ритма и темпа музыки через музыкальные игры и упражнения. Освоение элементов танцев в динамике.

Тема 2.2. Танцевальные связки аэробики.

Теория: Ритм и важность ритма в танце.

Практика: Танцевальные упражнения на развитие чувства ритма.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Тема 3.1. Силовые упражнения на развитие мышц рук.

Теория: беседа-объяснение техники выполнения упражнений

Практика: комплекс силовых упражнений на развитие мышц рук.

Тема 3.2 . Силовые упражнения на развитие мышц ног.

Практика: комплекс силовых упражнений на развитие мышц ног.

Тема 3.3 .Упражнения на развитие осанки.

Теория: Значение пластической гимнастики при постановке танца. Правила исполнения упражнений.

Практика: Силовые и пластические упражнения; упражнения для гибкости и выносливости.

Тема 3.4. Стрейчинг

Теория: беседа-объяснение техники выполнения упражнений.

Практика : выполнение упражнений стрейчинга и йоги.

Раздел 4. Танцевальная азбука

Тема 4.1. Базовые шаги.

Теория: правильное исполнение позиции рук, позиции ног, положение и движение головы.

Практика: Движение рук по позициям: упражнения для рук с различным характером музыки. Положения и движения ног: опорная нога, свободная нога, полупальцы. Техника выполнения базовых шагов.

Тема 4.2. Базовые связки.

Теория: правило исполнение шагов, бега, прыжков.

Практика: освоение основных видов танцевальных движений: различные виды шагов: бодрый шаг, тихий шаг, скользящий шаг, приставной шаг, быстрый шаг, высокий шаг; различные виды бега, подскоков и прыжков: лёгкий бег, стремительный бег, лёгкие прыжки, пружинные прыжки, прыжки с одной ноги на другую, с двух ног на одну и др.

Тема 4.3.Элементы танцев и танцевальных движений

Теория: Танцевальная хореография. Знакомство с танцевальными стилями.

Практика: изучение и отработка: притопы, шаги с притопом, шаги с подскоками, шаги польки, шассе, танцевальные этюды.

Раздел 5. Танцевальная хореография.

Тема 5.1 Комплекс базовой хореографии.

Теория: беседа: «Разновидности танцевальной хореографии»

Практика: разучивание основных шагов танцевальных этюдов.

Тема 5.2.Постановка танцев.

Теория : беседа-объяснение принципов постановки.

Практика: постановка комбинации «Латино», «Хип - хоп», «Дэнс».

Раздел 6. Промежуточная аттестация.

Теория: беседа-анализ выступлений.

Практика: выступление.

Учебно-методические средства обучения первого года обучения.

Раздел 1.Введение в образовательную программу.

Форма занятия: беседа.

Технологические приемы ,методы: демонстрационный ,интерпретация.

Технические средства: фильм «Требования к спортивной одежде».

Дидактический материал :иллюстрации спортивной одежды.

Форма подведения итогов :викторина.

Раздел 2 Музыкально-ритмическая подготовка

Форма занятия :беседа-исследование

Технологические приемы ,методы: демонстрационный , тесты.

Технические средства: спортивные тренажеры.

Дидактический материал: иллюстрационный тест.

Форма подведения итогов :объявление результатов тестов.

Раздел 3.Общая физическая подготовка

Форма занятия :практическое занятие.

Технологические приемы: демонстрация, усложнение. Технические средства :фильм «Фитнес от А до Я»

Дидактический материал :фото спортсменов.

Раздел 4.Танцевальная азбука

Форма занятия :беседа.

Технологические приемы, методы: иллюстративный, демонстрационный.

Техническое оснащение: диски, мультимедиа.

Дидактический материал: фильм «Современный танец»,иллюстрации из книги «Современная хореография»,фото спортсменов.

Формы подведения итогов: викторина.

Раздел5. Танцевальная хореография.

Форма занятия :практическое занятие.

Технологические приемы и методы :демонстрация, сложение.

Технические средства: фильм «Базовые шаги танца»

Дидактический материал: фото спортсменов.

Форма подведения итогов :выступление.

Раздел 6 Промежуточная аттестация. Форма занятия:
практическое занятие. Технологические приемы и методы:
отчетный концерт.

2 год обучения.

Цель: освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение базовых фигур танца. Специальная техническая подготовка и формирование стиля выполнения фигур и танцев.

Задачи:

Образовательные:

1. Начальная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней группы трудностей, освоение фигур танца.
3. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.
4. Ритмическая подготовка.
5. Формирование понимания структуры танца.
6. Построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (Е Т Д) .
7. Начало формирования композиционного мышления.
8. Базовая хореографическая подготовка-освоение элементов всех танцевальных форм простейших соединениях.

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма.
2. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
3. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации ,реакции на движущийся предмет, -т.е. пар на паркете, владение паркетом).
5. Формирование умений понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, « тихо-громко»). Слитно - отрывисто, форма и фраза) и согласовывать свои движения с музыкой.
6. Регулярное участие в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Базовая психологическая подготовка.
2. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
3. Воспитание творческой активности, привитие необходимых гигиенических качеств и навыков.

Требования к уровню подготовки в конце второго года обучения.

В конце второго года обучения обучающиеся должны знать:

- средние показатели тренировочных нагрузок;
- базовые элементы средней и высшей группы трудности;
- фундаментальные фигуры танцев; -структуру танца;
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основы начальной теоретической и тактической подготовки;
- средства музыкальной выразительности.

Уметь:

- строить композиции танцев из фигур;
- мыслить композиционно;
- разделять фигуры на единичные технические действия;
- понимать музыку;

Программа второго года -34 часа - 1 раз в неделю по 1 часу.

Учебно - тематический план 2-го года обучения.

П.п.	Наименование разделов, тем.	Количество часов.		
		Всего	Теория	Практика.
1.	Введение в образовательную программу	1	1	
1.1	Техника безопасности в зале.	1	1	
<u>II</u>	Музыкально-ритмическая подготовка.	5	1	4
2.1	Структура музыкального произведения	1	1	
2.2	Развитие танцевально – ритмических движений	4		4
<u>III</u>	Специально - физическая подготовка.	6		6
3.1	Общая и физическая подготовка.	3		3
3.2	Специальная физическая подготовка в современной хореографии	2		2
3.3	Восстановительные мероприятия	1		1
<u>IV</u>	Структура танца.	4		4
4.1	Фигуры танца.	2		2
4.2	Композиция танца.	2		2
<u>V</u>	Основы стандартных танцев	9		9
5.1	Техника венского вальса.	4		4

5.2	Техника медленного вальса.	5		5
VI	Основы латиноамериканских танцев	8		8
6.1	Техника Самбы	4		4
6.2	Техника Ча-Ча-Ча	4		4
	Итоговое занятие	1		1
	Итого	34	2	32

Средства контроля.

Средства контроля.

Оценка освоения обучающимися знаний, умений, навыков (З У Н)

Проводится в течении года путем мониторинга.

Уровень усвоения (ЗУН)	Требования к уровню (ЗУН)
Репродуктивный	Владеет техникой выполнения шагов, с помощью педагога составляет связки.
Конструктивный	Самостоятельно составляет связки, с помощью педагога составляет хореографические композиции.
Творческий.	Самостоятельно создает хореографические композиции на различные музыкальные темы.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение обучающимися танцевальных номеров без помощи педагога, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по современным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий современными танцами у ребят развиваются творческие

способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься современным танцами .

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов), которые проходят почти каждую неделю.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде анкеты, концертов и праздников, проводимых объединением.

Формой проведения итогового занятия является выступление обучающихся,0. Обучающиеся самостоятельно подготавливают хореографические композиции.

По качеству исполнения определяется уровень усвоения образовательной программы. Критерии оценки выступлений:

- Техника выполнения шагов.
- Правильность подбора связок с учетом использования шагов ,меняющих ногу.
- Эстетичность хореографии

Содержание программы 2-го года обучения.

Раздел 1.

Тема 1.1: Введение в программу.

Теория: Беседа. «Особенности занятий 2 года обучения, его задачи, программа публичных выступлений».

Раздел 2. Музыкально-ритмическая подготовка.

Тема 2.1: Структура музыкального произведения.

Теория: Объяснение структуры музыкального произведения.

Практика: танцевальные движения в соответствии со структурой музыкального произведения.

Тема 2.2 «Развитие танцевально – ритмических движений».

Теория: значение классического экзерсиса в современной хореографии.

Практика: -элементы классического экзерсиса

- особенности парного танца
- усложнение комплекса ритмических движений
- развитие танцевальной координации движений
- поворот, вращение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1: Общая и физическая подготовка.

Теория: Беседа-объяснение. «Всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма.»

Практика:

- кросс;
- бег;
- прыжки на скакалке;
- упражнения с отягощением;
- отжимания;
- подтягивания;

Тема 3.2: Специальная физическая подготовка в современной хореографии.

Теория: Беседа - обсуждение. С Ф П - служит для воспитания физических качеств ,специальной выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движений; основные средства С Ф П - упражнения, близкие к технике танца, базовая структура движений.

Практика:

- взаимодействие в паре
- подводящие движения и фазы движений

-упражнения на синхронность при исполнении единых технических действий при перемещении центра массы (Ц М).

Тема 3.3: Восстановительные мероприятия.

Теория: беседа : « Система специальных средств восстановления»

Практика: упражнения на расслабление, восстановление дыхания, корректирующие упражнения для позвоночника и стоп.

Раздел 4. Структура танца.

Тема 4.1: Фигуры танца.

Теория: Беседа-объяснение. «Фигуры - технические элементы внутри двух тактов».

Практика: исполнение вариаций (фигуры внутри двух фраз);

Тема 4.2 Композиция танца.

Теория: значение композиции в танце.

Практика: исполнение композиций (вариаций внутри предложения), техническая подготовка.

Раздел 5. Основы стандартных танцев

Тема 5.1.: Техника венского вальса

Теория: Беседа-объяснение «Правильная осанка, стойка и линия тела; собранный внешний вид; элегантность; грациозное движение. Фазы движения.

Практика: исполнение технических элементов и фаз движения стандартных танцев.

Техника венского вальса:

-правый поворот;

- перемена;

Тема 5.2: Техника медленного вальса.

Теория: Беседа. «Музыкальные и технические сравнительные характеристики.»

Практика: «Качели», перемены с П Н и Л Н, перемены с поворотом на четверть с П Н и ЛН .Продвижение по линии тела , индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой позиции. Натуральный поворот, обратный поворот, виск, шоссе.

Практика:

-натуральный поворот;

-закрытая перемена;

-обратный поворот;

-внешняя перемена;

Раздел 6 Основы латиноамериканских танцев

Тема: Техника Самбы, техника Ча-Ча-Ча.

Теория: Анализ выступлений, соревнований, участие в концертах ,конкурсах.

Практика: отчетное выступление. Подведение итогов. Анализ выступления.

Учебно-методические средства обучения 2-го года обучения.

Раздел 1. Введение в образовательную программу.

Тема 1. История современного танца.

Форма занятия :беседа « Особенности занятий 2 года обучения, его задачи, программа публичных выступлений.

Технологические приемы, методы: Иллюстративный ,демонстрационный.

Техническое оснащение: диски, мультимедиа.

Дидактический материал: фильм «Современный танец.»,иллюстрации из книги «Современная хореография»,фото спортсменов. Формы подведения итогов: викторина.

Раздел 2

Тема: Музыкально-ритмическая подготовка.

Форма занятия: беседа-исследование «Структура музыкального произведения, эстетика и сценические движения»

Технологические приемы, методы: демонстрационный ,метод интерпретации, тесты.

Технические средства: мультимедиа.

Дидактический материал: иллюстрационный тест.

Форма подведения итогов: объявление результатов тестов.

Раздел 3

Тема : Специально-физическая подготовка.

Форма занятия: практическое.

Технологические приемы, методы: наглядный показ, усложнения.

Технические средств : фильм «Требования к спортивной одежде».

Дидактический материал: иллюстрации спортивной одежды.

Форма подведения итога : викторина.

Раздел 4.

Тема: Структура танца.

Форма занятия : беседа.

Технологические приемы и методы: демонстрационный , метод блоков.

Технические средства: фильм «танцевальный рисунок

Дидактический материал: фотографии танцоров.

Форма подведения итогов: беседа-обсуждение.

Раздел 5.

Тема: Основы стандартных танцев. Техника венского вальса.

Форма занятия: практическое занятие.

Технологические приемы и методы : демонстрация, метод сходства.

Технические средства: фильм «Базовые шаги танца»

Дидактический материал: фото спортсменов

Форма подведения итогов: выступление.

Раздел 6

Тема: Техника медленного вальса.

Форма занятия: практическое занятие.

Технологические приемы и методы: демонстрация.

Технические средства: фильм «Вальс от А до Я»

Дидактический материал: фото спортсменов.

Раздел 7.

Тема: Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.

Форма занятия : практическое занятие.

Технологические приемы: демонстрация, метод усложнения.

Технические средства: фильм «Самба»

Дидактический материал :фото спортсменов.

Раздел 8.

Тема: Техника ча-ча-ча.

Форма занятия : практическое занятие.

Технологические приемы: демонстрация, метод усложнений.

Технические средства: фильм « Спортивные танцы»

Дидактический материал: фото спортсменов.

Раздел 10.

Тема: Общая физическая подготовка.

Форма занятия: практическое занятие.

Технологические приемы: объяснение, демонстрация.

Технические средства: фильм «Фитнес от А до Я.»

Дидактический материал: фото спортсменов.

Раздел 11

Тем :Аттестация. Подведение итогов. Анализ выступлений.

форма занятия : беседа-обсуждение.

Технологические приемы: обсуждение, интерпретация.

Технические средства: фильм «Танцы народов мира.»

Дидактический материал :фото спортсменов

Раздел 12.

Тема: Восстановительные мероприятия.

Форма занятия :практическое занятие.

Технологические приемы: демонстрация, интерпретация.

Технические средства: фильм «Система специальных средств восстановления»

Дидактический материал :фото спортсменов.

3 год обучения.

Цель: сформировать навыки выполнения соревновательных действий,

Позволяющие эффективно демонстрировать индивидуальный стиль исполнения оригинальных и сложных фигур и композиций в единстве с музыкой.

Задачи:

Образовательные:

- 1 .Совершенствование специальной физической подготовки, особенно гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение стабильности выполнения базовых танцевальных элементов и фигур.
3. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях и композициях.
- 4 .Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
5. Формирование тренировочного и индивидуального стиля исполнения.

Развивающие:

1. Развитие восприятие движения через характер, форму, амплитуду, направление, усилие, продолжительность, скорость.
2. Развитие мышечно – двигательных , вестибулярных, осязательных, органических, зрительных, слуховых ощущений через овладение техникой физических упражнений.
3. Развитие сложных перспективных элементов и соединений.
4. Развитие творческих способностей, совершенствование музыкально-двигательной подготовленности.

Воспитательные:

1 .Формирование психологической готовности к соревнованиям, самонастрой, Сосредоточения, мобилизации всех психологических и физических сил, аутотренинг. и воспитание чувства дружбы и товарищества, достоинства и чести, долга ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе , культуры поведения.

Требования к уровню подготовки в конце третьего года обучения.

В конце третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- элементы танцевальных форм в сложных соединениях;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- тренировочные и конкурсные композиции
 - правила перемещения на танцевальной площадке
 - правила спортивного костюма
- критерии судейства;

уметь:

- четко выполнять фигуры;
- ориентироваться в пространстве;
- использовать хореографию в композициях;
- выполнять сложные элементы в соединениях; -
- выдерживать психологические нагрузки

Программа третьего года обучения - 34 часа (1 час в неделю) - 1 занятия по 1 час

Учебно - тематический план 3-го года обучения.

П.п.	Наименование разделов, тем.	Количество часов.		
		Всего	Теория	Практика.
<u>I.</u>	Введение в образовательную программу	1	1	
1.1	Техника безопасности в зале.	1	1	
<u>II.</u>	Музыкально-ритмическая подготовка.	4		4
2.1	Структура музыкального произведения	1		1
2.2	Развитие танцевально – ритмических движений	3		3
<u>III.</u>	Специально - физическая подготовка.	9	1	8
3.1	Общая и физическая подготовка.	4		4
3.2	Специальная физическая подготовка в современной хореографии	5	1	4
<u>IV.</u>	Структура танца.	8		8
4.1	Фигуры танца.	4		8
4.2	Композиция танца.	4		8
<u>V.</u>	Техника латино – американских танцев	6		6
5.1	Техника самбы.	3		3
5.2	Техника ча-ча-ча.	3		3
<u>VI.</u>	Техника европейских танцев	5		5
6.1	Техника медленного вальса	3		3
6.2	Техника венского вальса	2		2
<u>VII.</u>	Итоговое занятие	1		1
	<u>итого</u>	<u>34</u>	2	32

Средства контроля.

Средства контроля.

Оценка освоения обучающимися знаний, умений, навыков (ЗУН)

Проводится в течении года путем мониторинга.

Уровень усвоения (ЗУН)	Требования к уровню (ЗУН)
Репродуктивный	Владеет техникой выполнения шагов, с помощью педагога составляет связки.
Конструктивный	Самостоятельно составляет связки, с помощью педагога составляет хореографические композиции.
Творческий.	Самостоятельно создает хореографические композиции на различные музыкальные темы.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение обучающимися танцевальных номеров без помощи педагога, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по современным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий современными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься современным танцами.

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов), которые проходят почти каждую неделю.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде анкеты, концертов и праздников, проводимых объединением.

Формой проведения итогового занятия является выступление обучающихся. Обучающиеся самостоятельно подготавливают хореографические композиции.

По качеству исполнения определяется уровень усвоения образовательной программы.

Критерии оценки выступлений:

-Техника выполнения шагов.

-Правильность подбора связок с учетом использования шагов, меняющих ногу.

-Эстетичность хореографии.

Содержание программы.

Раздел 1.

Тема : Введение в программу Музыкально-ритмическая подготовка

Теория : Беседа. «Особенности занятий 3 года обучения, его задачи, программа публичных выступлений.

Практика: Режим занятий. Техника безопасности.

Раздел 2.

Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Объяснение «Основные средства СФП»

Практика: - элементы , упражнения.

-особенности парного танца

-усложнение комплекса ритмических движений

-развитие танцевальной координации движений

-поворот, вращение.

Раздел 3.

Тема: Структура танца.

Теория: Беседа-объяснение. «Фигуры - технические элементы внутри двух тактов»

Практика:

-взаимодействие в паре

-подводящие движения и фазы движений

-упражнения на синхронность при исполнении единых технических действий при перемещении центра массы (ЦМ).

Раздел 4.

Тема: Основы стандартных танцев. Техника венского вальса.

Теория: Беседа-объяснение «Правильная осанка, стойка и линия тела; собранный внешний вид; элегантность; грациозное движение. Фазы движения.

Практика: исполнение технических элементов и фаз движения стандартных танцев.

Раздел 5.

Тема: Техника медленного вальса.

Теория: Беседа. «Музыкальные и технические сравнительные характеристики»

«Качели», перемены с ПН и ЛН, перемены с поворотом на четверть с ПН и ЛН

.Продвижение по линии тела , индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой позиции. Натуральный поворот, обратный поворот, виск, шассе.

Практика:

-натуральный поворот;

-закрытая перемена;

-обратный поворот;

-внешняя перемена

Раздел 6.

Тема : основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.

Теория: Беседа - обсуждение. Музыкальные и технические характеристики.

Основной ход, виск вправо, виск влево ,наружный основной ход, променандный ход, боковой ход. Продвижение по ЛТ. Индивидуально, В подготовительной поддержке, в закрытой лицевой позиции, в променандной позиции.

Практика:

-самба ход;

-виск;

-внешняя перемена;

- Самба ход в пп;

-бото фого;

Раздел 7

Тема: Техника ча-ча-ча.

Теория: Беседа-повторение. Музыкально – технические сравнительные характеристики. Основной ход ча-ча-ча, шоссе, чек, ход назад с поворотом, стоп-поворот. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции.

Практика:

- чек;
- стоп
- поворот;
- рука к руке;
- локстеп.

Раздел 8

Тема: Общая и физическая подготовка.

Теория: Беседа-объяснение. «Всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма.»

Практика:

- кросс;
- бег;
- прыжки на скакалке;
- упражнения с отягощением;
- отжимания;
- подтягивания;

Раздел 9

Тема: Аттестация. Подведение итогов. Анализ выступлений.

Теория Анализ выступлений , соревнований, участие в концертах ,конкурсах.

Практика: отчетное выступление.

Раздел 10

Тема: Восстановительные мероприятия.

Теория: беседа : « Система специальных средств восстановления»

Практика: упражнения на расслабление, восстановление дыхания, корректирующие упражнения для позвоночника и стоп.

Учебно-методические средства обучения 3-го года обучения.

Раздел 1 .Введение в образовательную программу.

Тема 1. История современного танца.

Форма занятия : беседа « Особенности занятий 3 года обучения, его задачи, программа публичных выступлений.

Технологические приемы, методы: иллюстративный , демонстрационный, метод сходства.

Техническое оснащение: диски, мультимедиа.

Дидактический материал: фильм «Современный танец»,иллюстрации из книги «Современная хореография»,фото спортсменов.

Формы подведения итогов: викторина.

Раздел 2

Тема : Специально-физическая подготовка.

Форма занятия: практическое

Технологические приемы, методы: наглядный показ, метод усложнения.

Технические средства : фильм «Фитнес от А до Я.»

Дидактический материал: иллюстрации спортивной одежды.

Форма подведения итогов : викторина.

Раздел 3

Тема: Структура танца.

Форма занятия : беседа.

Технологические приемы и методы: демонстрационный , метод усложнения.

Технические средства: фильм «танцевальный рисунок»

Дидактический материал: фотографии танцоров.

Форма подведения итогов: беседа-обсуждение.

Раздел 6. Основы латиноамериканских танцев

Тема: Техника самбы.

Форма занятия : практическое занятие.

Технологические приемы: демонстрация, метод блоков.

Технические средства: фильм «Самба»

Дидактический материал : фото спортсменов.

Тема: Техника ча-ча-ча.

Форма занятия : практическое занятие.

Технологические приемы: демонстрация , метод сходства.

Технические средства: фильм « Спортивные танцы»

Дидактический материал: фото спортсменов.

Раздел 9.

Тема: Общая физическая подготовка.

Форма занятия: практическое занятие.

Технологические приемы: объяснение, демонстрация.

Технические средства:

Дидактический материал: фото спортсменов.

Раздел 10

Тема : Аттестация. Подведение итогов. Анализ выступлений.

форма занятия : беседа-обсуждение.

Технологические приемы: обсуждение, интерпретация.

Технические средства: фильм « Танцы народов мира»

Дидактический материал : фото спортсменов

Раздел 11.

Тема: Восстановительные мероприятия.

форма занятия : практическое занятие.

Технологические приемы: демонстрация ,метод блоков.

Технические средства: фильм «Система специальных средств восстановления»

Дидактический материал : фото спортсменов.

Список литературы.

1. Л.Белова. «12 уроков здоровья, молодости и красоты»
2. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания танцев/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивным танцам/ Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
4. В.А.Савченко. Средства и методы восстановления и работоспособности спортсменов.
5. Д.В. Колесов. Основы гигиены и санитарии.
6. В.В. Севостьянова. Дыхательная гимнастика
- 7 Современный бальный танец. М., Просвещение. 1978.
- 8 «Техника исполнения Европейских танцев», под ред. Ю. Пина; Санкт-Петербург, - 1996 г.
- 9 «Пересмотренная техника Латинских танцев», под ред. Ю. Пина; Москва - Санкт-Петербург, - 1992-1993гг.
- 10 «Современный бальный танец» под ред. В. Стриганова и Т. Уральского, М, «Просвещение».- 1977.
- 11 Резникова З. Приглашение к танцу. М., ,1966.
- 12 Череховская Р. Л. Танцевать могут все. М.инсг.. 1973.
- 13 Бахрушин Ф. История русского балета. М., 1976.
- 14 Захаров Р. Беседы о танце. М., 1963.
- 15 Красовская В. Русский балетный театр начала XX века. Л.. 1971
- 16 Слонимский Ю. В честь танца. М., 1974.

Видео - информация:

1. Плетнев Л., Павлова Т. «Линия танца», М., 1996 г.
2. «Школа чемпионов»
3. Конкурсы бального танца.