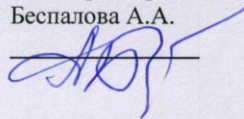


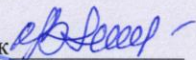
Российская Федерация
Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
Муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № 1
От « 10 » 09 2018
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Беспалова А.А.



УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 590
От « 10 » 09 2018
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска

О.В.Мельник



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы бальной хореографии»

Срок реализации –1 год
Возраст при поступлении – 7-13 лет

Автор-разработчик
педагог дополнительного образования

Матийшина И.И.

Братск 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. Бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время, бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Учащиеся с нуля в течение одного года постигают азы танцевального мастерства и готовятся к будущим соревнованиям. Исполнители бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах, центрах детского творчества, в Домах культуры. Современные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений. Дети, занимающиеся бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевального объединения, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Разработана система поэтапных аттестационных испытаний. «Основы бальной хореографии» для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенной ступени обучения. Предлагаемые в программе 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.

Цель программы: способствовать развитию хореографических навыков исполнения основ бальной хореографии учащихся и раскрытие их творческих способностей.

Задачи

Обучающие:

1. Сформировать музыкально-ритмические навыки: чувство ритма, координация движений, гибкость и пластика.

2. Обучить умениям и навыкам танцевального мастерства:
- сформировать правильную красивую осанку,
 - основные позиции рук, ног, головы индивидуально и в паре,
 - развить артистизм и эмоциональность
 - сформировать умения исполнять балльные танцы

Воспитательные:

1. Формировать мотивацию и осмысленный интерес к обучению балльной хореографией;
2. Развивать творческую активность в участии в различных сферах художественно-творческой деятельности танцевального коллектива;
3. Развивать личностные качества: трудолюбие, собранность, целеустремленность, самостоятельность и дисциплину.

Развивающие:

1. Сформировать навыки работы в группах, в парах.
2. Развивать творческие способности каждого ребенка в процессе коллективного или индивидуального исполнения танцевальных образов.
3. Развивать умения самооценки своей деятельности, анализировать и корректировать результаты.
4. Сформировать умения и навыки концертного выступления.

Планируемые образовательные результаты

Предметные:

Сформированы умения и навыкам танцевального мастерства:

- сформированы музыкально-ритмические навыки;
- прохлопывает различные танцевальные ритмы, используемые в танцах;
- выполняет комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений;
- выполняет требования к правильной осанке; знает основные позиции рук, ног, головы индивидуально и в паре;
- исполняет балльные танцы.

Личностные:

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям балльной хореографией; к участию в различных хореографических мероприятиях (конкурсы, концерты, досуговые мероприятия и др.);
2. Сформированы личностные качества: трудолюбие, целеустремленность, самостоятельность, дисциплина, собранность;
3. Сформирована способность творческого проявления и выразительного исполнения танцевальные композиции.

Метапредметные:

1. Сформированы способности к совместным действиям с другими учащимися на занятии в паре и группе;

2. Имеет первый социальный опыт через участие в демонстрационной деятельности;
3. Сформировано умение самооценки своей деятельности и доводить поставленную задачу до конца;
4. Сформированы умения и навыки концертного выступления:
 - владеет правилами поведения в танцевальном коллективе;
 - владеет умениями и навыками концертного выступления.

Характеристика программы

Данная программа «Основы бальной хореографии» ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца, имеет *художественную направленность*. По уровню содержания программа – *базовая*, по целевой установке – *развивающая*.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст детей при поступлении 7 – 13 лет.

Обучение по программе, предполагает активную концертную и демонстрационную деятельность: участие в концертах и мероприятиях Дворца творчества, района, города, области. Предусмотрено участие детей в конкурсах, в различных фестивалях.

Программой предусмотрено создание концертного репертуара – 5 номеров несложных детских балльных танцев:

два - по окончании 1 полугодия учебного года (январь);

три - по окончании учебного года (май).

Ежегодно на художественном совете определяется репертуарный план из 5 балльных танцев.

Форма обучения групповая. Состав учебных групп определен количеством учащихся: 14-16 человек. Занятия проходят общим количеством часов 180 часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебного предмета	Всего часов	В том числе:		
			Теор.	Практ.	Диagn.
1-й год обучения					
1.	Организационная работа по набору учащихся	2		2	
2.	Входящая диагностика	1			1
3.	Вводное занятие	1		1	
4.	Комплекс физических и танцевальных упражнений.	48		48	
5.	Основы музыкальных ритмов.	29		29	

6.	Общая и спортивная этика.	19		19	
7.	Партерная гимнастика.	28		28	
8.	Постановочная работа.	50		50	
9.	Педагогический контроль	2			2
	ИТОГО:	180		177	3

Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Набор групп	2ч								
Входящая диагностика	1ч								
Вводное занятие	1ч								
Комплекс физических и танцевальных упражнений	6ч	6ч	6ч	5ч	5ч	5ч	5ч	5ч	5ч
Основы музыкальных ритмов	4ч	4ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч
Общая и спортивная этика	2ч	2ч	2ч	3ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Постановочная работа		5ч	5ч	6ч	7ч	7ч	7ч	7ч	6ч
Партерная гимнастика	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	4ч	3ч
Итоговый контроль за полугодие.				1ч					
Итоговый контроль за год									1ч
Всего	22ч	20ч	19ч	21ч	20ч	20ч	20ч	21ч	20ч

Пояснение к учебному плану.

Учебный процесс построен таким образом, что в содержание каждого учебного занятия могут быть включены следующие разделы – виды деятельности:

1. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.
2. Основы музыкальных ритмов.
3. Общая и спортивная этика.
4. Партерная гимнастика.

5. Постановочная работа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- Входящая диагностика – 1 час.

Направлена на определение уровня музыкального и ритмического развития учащихся. Для этого вида контроля используются методы: наблюдение, игры.

- Вводное занятие – 1 час.

Знакомство с учащимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

- Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений – 48 часов.

Этот комплекс упражнений включает в себя разминку, с которой начинается каждое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). Развивает чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел включены такие танцевальные элементы как: подскоки, польки, вальса. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения. Большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера и т.д.

- Основы музыкальных ритмов – 29 часов.

Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Самба - 2/4, Ча-ча-ча - 4/4, Полька - 4/4. Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс - счет 1,2,3. Самба - Медленно и Медленно. Ча-ча-ча - счет 1,2,3, 4.

- Общая и спортивная этика - 19 часов.

Правила и нормы поведения во Дворце, коллективе и на танцевальном паркете. Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене); - танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция); - степень поворота (1/4, 4/4).

- Партерная гимнастика – 28 часов.

В раздел включены упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок; нарастить силу мышц. Эти

упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков корпуса, ног и помогают выработать «выворотность» ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

- Итоговый контроль – 1 час.

По итогам 1-го полугодия учебного года – проверка качества усвоения программы.

- Постановочная работа – 50 часов.

Программа предусматривает **постановочную работу**, в процессе которой создается коллективный «творческий продукт» - танцевальный репертуар. Включает движения разного характера танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полька».

На репетициях дети приучаются к сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

В ходе постановочной работы, на репетициях учащиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движением.

- Итоговый контроль в конце года (конкурс мастерства) - 1 час. Конкурс исполнительского мастерства, включает в себя исполнение 4 танцев: «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Самба», «Полька», «Джайв».

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В дополнительной общеразвивающей программе «Основы бальной хореографии» предусмотрены следующие виды контроля:

Входящий: в начале учебного года проводится в форме практического теста. Тест включает в себя 6 заданий на определение начального уровня способностей учащегося.

Приложение 1

Таблица фиксации результатов входящего контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Номер критерия						Итого	Уровень
		1	2	3	4	5	6		
1.									
2.									

Баллы суммируются и определяется уровень:

5 - 6 баллов – высокий уровень начальных способностей;

3 - 4 баллов – средний уровень начальных способностей;

0 - 2 баллов - низкий уровень начальных способностей.

Текущий контроль осуществляется на каждом учебном занятии в виде подведения итогов занятия в соответствии с поставленными задачами. Фиксируется в журнале и в дневниках учащихся, форма оценивания: самооценивание, взаимооценивание, оценка педагога.

Итоговый контроль после завершения первого полугодия проводится в форме практического теста, где определяется уровень хореографических умений учащихся.

Тест включает в себя 4 задания.

Приложение 2

Таблица фиксации результатов контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Номер задания				Итого	Уровень
		1	2	3	4		
1.							
2...							

Баллы суммируются и определяется уровень:

11-12баллов - высокий уровень умений;

6-10баллов - средний уровень умений;

0-5 баллов - низкий уровень умений.

Итоговый контроль по окончании учебного года проводится в форме «Конкурса мастерства», где определяется уровень хореографических умений учащихся.

Конкурс включает в себя исполнение 4 танцев из 5 определенных репертуарным планом на текущий учебный год.

Приложение 3

Таблица фиксации результатов контроля

№ п/п	Фамилия, имя	Номер задания				Итого	Уровень
		1	2	3	4		
1.							
2.							

Баллы суммируются и определяется уровень:

11-12 баллов - высокий уровень умений;

6-10 баллов - средний уровень умений;

0-5 баллов - низкий уровень умений.

Также учащиеся выполняют компетентностные задания для определения уровня учебно-познавательной, коммуникативной и общекультурной компетентностей (**Приложение 5**).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы проведения занятий

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:
 - словесные методы (устное изложение материала);
 - наглядные методы (педагогический показ);
 - практические методы (упражнения, тренинги).
2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:
 - объяснительно-иллюстративные (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию);
 - репродуктивные (дети воспроизводят полученные знания);
 - поисковые (дети самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах).
3. Методы, в основе которых лежит создание ситуации успеха учащегося:
 - *снятие страха*. Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.
"Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться".
"Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения".
"Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили".
 - *скрытое инструктирование ребенка* в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.
Достигается путем намека, пожелания.
"Возможно, лучше всего начать с....."
"Выполняя работу, не забудьте о....."
 - *мобилизация активности или педагогическое внушение*. Побуждает к выполнению конкретных действий.
"Нам уже не терпится начать работу..."
"Так хочется поскорее увидеть..."
 - *высокая оценка детали*. Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.
"Тебе особенно удалось то объяснение".
"Больше всего мне в твоей работе понравилось..."
"Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы".
 - *доброжелательность*. Расположенность окружающих, улыбки, дружеское подбадривание, ожидание исполнения и интерес к будущему результату – все это снижает зажатость, инициирует активность субъекта.

Формы проведения занятий

Для сознательного и прочного усвоения детьми материала, развития творческой активности и изобретательности, для развития эмоционального восприятия используются следующие формы работы:

- учебные занятия: теоретические, практические, деловые игры: «соревнование» и «аттестации»;

- концерты и показательные выступления;
- участие в фестивалях;
- внутренние соревнования;

Методическое обеспечение:

Обучение танцевальным движениям происходит методом практического показа и словесных объяснений, который является ведущим в хореографическом обучении, метод повторения применяется как для разучивания, так и совершенствования и закрепления хореографических навыков.

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:

Просторный хорошо проветриваемый зал, с деревянным покрытием или линолеумом. Необходимы зеркала на одной стороне в полный рост, взрослого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
3. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
4. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
5. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
6. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
7. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов - на- Дону, «Феникс», 2004 г.
8. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
9. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000.
10. Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
11. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
12. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
13. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.

Задания для входящего контроля

1 задание

Выполнение упражнения «Бутербродик», «Бабочка», «Корзиночка», «Кольцо» в партере.

1. Гибкость:

«Бутербродик» – складка: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

2. «Бабочка» - сидя на коврик. Превращаемся в бабочку, в божью коровку, которая машет крылышками и старается крылышки положить на листок, на котором сидит. (Ноги согнуты в выворотном положении, нажимаем на колени руками).

3. «Корзиночка» - лежа на животе. Тянемся, как струна вытягиваемся. Из своего тела вьем корзиночку: Руками берем ноги и тянем в потолок. Чем уже и выше корзиночка, тем лучше.

4. «Кольцо»- лежа на животе. А теперь превращаемся в кольцо: руками упираемся в пол как перед отжиманиями, ноги сгибаем в коленях, стараемся соединить голову и ноги.

2 задание

Выполнение упражнений на определение музыкально-ритмических способностей.

Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и притопыванием.

1. Игра «Ритмическое эхо».

Воспроизведение ритмического рисунка в хлопках, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения.

2. Игра: «Хлопок в такт».

Звучит музыкальное произведение. Ребенок хлопками и притопами акцентирует каждую сильную долю.

Критерии оценивания выставляется от 0 до 1 балла, где

0 – учащийся выполнял задание с большим затруднением или не смог его выполнить.

0,5 – учащийся выполнял задание с ошибками.

1 – учащийся выполнил задание без ошибок.

Итоговый контроль за 1-е полугодие учебного года

1 задание

Исполнение основных движений (элементы) танца «Ча-ча-ча».

Изучаемые фигуры:

- шассе вправо и влево
- основное движение в закрытой позиции
- вариация из сочетания фигур

2 задание

Исполнение основных движений (элементы) танца «Медленный вальс».

Изучаемые фигуры:

- маятник
- малый квадрат с правой ноги
- малый квадрат с левой ноги
- открытые перемены с правой ноги

3 задание

Исполнение основных движений (элементы) танца «Самба».

Изучаемые фигуры:

- пружинка
- основной шаг
- виск влево и вправо
- вариация из сочетания фигур

4 задание

Исполнение основных движений (элементы) танца «Полька»

Изучаемые фигуры:

- галоп вправо и влево
- каблук носок в сторону
- хлопки в ладони и о колени
- вариация из сочетания фигур

Критерии оценивания выставляется от 1 до 3 баллов, где

1 – учащийся выполнял задание с большим затруднением или не смог его выполнить.

2 – учащийся выполнял задание с ошибками.

3 – учащийся выполнил задание без ошибок.

Итоговый контроль по окончании учебного года

1. Основной ритм, счет, музыкальный размер танца «Ча-ча-ча».

Изучаемые фигуры:

- шассе вправо и влево
- основное движение в закрытой позиции
- раскрытие вперед
- вариация из сочетания фигур

2. Особенности работы стопы (подъем и снижение корпуса), музыкальный размер танца «Медленный вальс»

Изучаемые фигуры:

- маятник
- малый квадрат с правой ноги
- малый квадрат с левой ноги
- открытые перемены с правой ноги
- открытые перемены с левой ноги

3. Основной ритм, счет, музыкальный размер танца «Самба».

Изучаемые фигуры:

- пружинка
- основной шаг
- виск влево и вправо
- ботофого
- вариация из сочетания фигур

4. «Полька».

Изучаемые фигуры:

- галоп вправо и влево
- каблук носок в сторону
- хлопки в ладони и о колени
- повороты
- вариация из сочетания фигур

по критериям оценивания в баллах:

Критерии оценивания выставляется от 1 до 3 баллов, где

1 – исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное задание.

2 – отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами.

3 – технически качественное и осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Комплекс физических упражнений

Упражнение для общего развития

Исходное положение – ноги вместе. Ходьба, приставной шаг – влево, вправо по одному шагу. Темп средний. Движения можно сопровождать ударами в ладоши под музыку.

Упражнение для общего развития

Исходное положение – стоя. На счет “раз” – присесть, на счет “два” – встать. Руки вперед. Выполнить упражнение в 2 подхода по 8 раз.

Упражнение для общего развития

Исходное положение – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.

Упражнение для спины

Исходное положение – стоя, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, правая нога – вперед, на носке. На счет “раз” одновременно отставляем ногу назад и заводим руку за спину, на счет “два” – возвращаемся в исходное положение. Выполнить в медленном темпе 2 подхода по 8 раз в каждую сторону.

Упражнение для плечевого пояса и мышц между лопатками

Исходное положение – основная стойка. На счет “раз” поднять плечи вверх, руки свободно опущены, на счет “два” – плечи опустить. Выполнить упражнение 10 раз.

Упражнение для мышц низа спины

Исходное положение – стоя, ноги расставлены по возможности широко, колени слегка согнуты. На счет “раз” – небольшой наклон вперед, спина прямая. На счет “два” – локти проходят максимально назад, при этом руки согнуты. Если ребенку сложно держать ровно спину в наклоне, то положение спины может быть вертикальным и делать движения только руками. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

Упражнение для мышц низа спины

Исходное положение – стоя, одна нога протянута вперед, согнута в колене, другая – отведена назад, опора рукой на согнутое колено, спина прямая, другая рука свободно опущена. По счету заводим согнутую руку максимально назад и одновременно поднимаем плечо. Выполнить 2 подхода по 3-5 раз.

Упражнение для развития грудной клетки и легких

Исходное положение – стоя, руки в “замок” над головой. На счет “раз” – переводим руки вперед к груди, спина круглая, ноги можно слегка согнуть в коленях. На счет “два” – вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 5-10 раз.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса

одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания и разгибания, поднимания и опускания, повороты, круговые движения, взмахи и т.д.)

Упражнения для мышц шеи и туловища

наклоны головы вперед, назад, в сторону, круговые вращения головой, вращения туловища, наклоны (вперед, в сторону, назад).

Упражнения для мышц ног

поднимания и опускания ноги (прямой и согнутой, вперед, назад, в сторону), сгибания и разгибания ног, круговые движения ногами, взмахи ногой, прыжки на месте и в движении.

Упражнения для мышц всего тела

упражнения на формирование правильной осанки, сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища и т.д.)

Упражнение для дыхания

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Руки на поясе или разведенные в стороны и следуют за корпусом во время его поворота. Начинаем поворот корпуса влево и вправо, а потом возвращаемся в исходное положение. Выполнить, не спеша, 2 подхода по 8 раз.

Упражнение для дыхания

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Руками потянуться вверх, становясь на носочки. Вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 8 раз. После этого руками тянуться вперед. Выполнить также 2 подхода по 8 раз.

Упражнение на растягивание

В конце комплекса ребенку необходимо выполнить такое *упражнение*: стоя, наклониться вперед, спина круглая, и постоять в таком положении 10 секунд.

Комплекс танцевальных упражнений:

Основные позиции ног (1,3,6), проходящие (2,5).

Позиции ступней.

Позиция противодвижения корпуса.

Позиция променада.

Позиция сбоку партнера (партнерши).

Шаг и ход.

Шаг вперед, шаг назад.

Работа стопы в "свинговых" танцах.

Направление движения и "указывая".

Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).

Шаг пересекая корпус, шаг за корпус.

Осанка.

Положение корпуса (мужчина, дама).

Позиция рук (мужчина, дама).

"Держание в паре".

Баланс, посыл корпуса.

Шаг, пересекая корпус, шаг за корпус.

Подъем, снижение и опускание корпуса.

Понятие "без подъема ступни".

Наклоны.

Степень поворота ($1/8, 1/4, 3/8, 1/2, 5/8, 3/4, 7/8$, полный поворот)

Свинг в европейских танцах.

Основные элементы европейских танцев (каблучный поворот, пул-степ, шоссе, кросс).

Осанка и положение корпуса в латино-американских танцах.

Особенности позиций в латино-американских танцах.

Положение рук в закрытых позициях и позиции рук в открытых позициях (видоизмененные 1, 2 и 3 позиции).

Положение корпуса: для "Румбы" и "Ча-ча-ча", для "Самбы" и "Джайва".

Построение в танце "Самба".

Степени поворота в латино-американских танцах.

Латинское закрепление.

Положения рук. При движении из одной основной позиции в другую.

Руководство и подчинение

Ведение: физическое ведение, формирующее ведение.

Работа бедер и таза в латино-американских танцах.

Особенности работы стопы в латино-американских танцах.

Работа брюшного пресса в "Самбе" и "Джайве", работа мышц спины в "Румбе".

Понятия "свей" и "свинг" в латино-американских танцах.

Работа колена в "Ча-ча-ча", "Джайве" и "Самбе". Общее и отличие.

Методы смены ног в "Ча-ча-ча".

Биомеханическая структура танцевальных движений.

1. Основные позиции (положение партнеров по отношению друг к другу):

а) В европейских танцах:

2. Закрытая сомкнутая позиция

3. Променадная позиция

4. Обратная променадная позиция

б) В латино-американских танцах

1. Закрытая позиция:

- основная;
- сомкнутая.

2. Открытая позиция:

- с соединением левой руки с правой;
- правой руки с правой рукой;

- двойным соединением;
 - без соединения рук.
3. Веерная позиция
 4. Променадная позиция:
 - закрытая;
 - открытая.
 5. Обратная променадная позиция:
 - закрытая;
 - открытая.
 6. Контрпроменадная (встречная) позиция:
 - закрытая;
 - открытая.
 7. Обратная контрпроменадная позиция:
 - закрытая;
 - открытая.
 8. Фоллэвей позиция:
 - закрытая;
 - открытая (с соединением левой руки с правой).
 9. Обратная фоллэвей позиция:
 - закрытая;
 - открытая (с соединением правой руки с левой).
 10. Испанская линия (без соединения рук).
 11. Правая теневая позиция (с двойным соединением):
 - правая рука с левой, а левая рука;
 - левая рука с левой, а правая рука на правой с правой лопатке партнерши.
 12. Тандем позиция (в затылок):
 - партнерша впереди;
 - партнер впереди.
 13. Боковая позиция:
 - Правая рука партнера на левой лопатке партнерши, а левая рука партнерши на правом плече партнера без соединения рук;
 - Левая рука партнера на правой лопатке партнерши, а правая рука партнерши на левом плече партнера без соединения рук.
- Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
 - Вынос ПН назад с последующим переносом веса.
 - Также самое упражнение с левой ноги.
 - Ход лицом по кругу по линии танца, ход по кругу спиной.
 - Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.
 - То же с контактом корпуса не соединяя рук.
 - Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной.

- Браштеп с ПН вперед и поставить ЛН
- Правый и левый поворот на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса.
- Каблучные поворот вправо (с ЛН назад, поворот, с ЛН вперед, подставка).
- Боковое шассе налево (МББМ), шаг назад в ППДК (М).
- То же упражнение направо с Л.Н.
- Локк степ вперед и назад, добавляя один шаг.

Для "Медленного вальса".

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.
2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н. (опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения).
- То же упражнение начиная с левой ноги.
3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3.
- То же упражнение начиная с левой ноги.
4. "Правый квадрат".
5. "Левый квадрат"
6. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной).
7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
8. То же парами в танцевальной позиции.
9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на 1/4 вправо на каждом такте).
10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. (то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на 1/4 влево на каждом такте).
11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на 3/8, заканчивая второй половиной с поворотом на 1/8). Всего 1/2 поворота.
12. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).
13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).
14. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

Для "Самбы"

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счет "И" ноги вместе.
2. Основное движение с П.Н. и с Л.Н. (ритм 1 а 2).
3. "Виск" направо и налево.
4. Ход на месте с правой и с левой ноги.
5. Ход самбы по одному.
6. Променадный ход в парах.
7. "Корта джака" с П.Н вперед и с Л.Н. назад.
8. "Поступательное ботафого" лицом и спиной.
9. "Вольта" направо и налево (без поворота и с поворотом).

Для "Ча-ча-ча"

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога вперед), делая тазом восьмерку.
2. "Тайм степ" (открытое шассе налево, направо).
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Чек" (повороты влево из открытой променадной позиции в правую боковую позицию и вправо из обратной открытой променадной позиции в левую боковую позицию).
5. "Рука в руке" (1/4 поворота налево и направо с шагом назад).
6. Полный поворот направо и налево.
7. "Лок шассе" вперед и назад.
8. "Ронд шассе".
9. "Хип твист шассе"
10. "Твинкл шассе".
11. "Кубинский брейк".

Для "Джайва".

1. "Открытое шассе" направо и налево (основное движение на месте).
2. "Открытое шассе" вперед и назад (шаг Л.Н. назад, перенос веса и шассе вперед; шаг П.Н. вперед, перенос веса и шассе назад).
3. То же упражнение, делая вместо шассе "локк".
4. Два шассе вперед - два шассе назад.
5. Шаг П.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 влево, шаг Л.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 вправо (для партнерши).

Компетентностные задания

Мл. шк. 1, 2, 3, 4 класс.

Скоро у нас выступление по латиноамериканской программе танец Ча-ча-ча. Мы с вами должны показать хороший результат и безупречную подготовку к этому выступлению. Сегодня вы должны показать, как вы готовы к выступлению. Вы должны подобрать костюм, обувь, выбрать прическу. Положить в косметичку, все необходимое. Станцевать связку танца Ча-ча-ча под музыку.

- Картинки костюмов по двум направлениям. (Латиноамериканская и Европейская программа).
- Картинки причесок.
- Картинки всех принадлежностей которые нужно взять с собой.
- Музыка для танца Ча-ча-ча.

Ср. шк. 5-7, 8-9 класс.

Скоро у нас конкурс по латиноамериканской программе. Приедут танцоры из разных городов России. И мы с вами должны показать хороший результат и безупречную подготовку к этому конкурсу. Сегодня вы должны подобрать костюм, обувь, выбрать прическу. Положить в косметичку, все необходимое. Выбрать музыку танца Ча-ча-ча, составить связку из ранее выученных движений и станцевать танец.

Кейс:

- Картинки костюмов по двум направлениям. (Латиноамериканская и Европейская программа).
- Картинки причесок.
- Картинки всех принадлежностей которые нужно взять с собой.
- Музыка.
- Список ранее выученных движений.

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ОСНОВЫ БАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИИ»**

Пояснительная записка.

В соответствии с ФГОС, содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать определенные направления развития и образования детей: социально-коммуникативные, познавательные, речевые и художественно-эстетические компетентностей ребенка.

Хореография является одной из важнейших граней сложного процесса эстетического воспитания человека, позволяющей полнее раскрыть его творческие способности. Хореография прочно вошла в учебный процесс и являются одним из основных предметов, входящих в систему художественно-эстетического воспитания, в основе которой лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении.

На учебных занятиях хореографии из множества технологий педагог выбирает адекватные, то есть те из них, которые в большей степени способствуют развитию у учащихся самостоятельности и индивидуальных художественно-эстетических способностей. К программе «Основы бальной хореографии» на основе компетентного подхода разработан компетентностный компонент, в который включены мероприятия за рамками часов учебной деятельности, развивающие в детях основы художественно – эстетической компетентности.

Художественно-эстетическая компетентность предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (музыкальной).

Цель компетентностного компонента: Формирование основ художественно – эстетической компетентности учащихся.

Задачи:

1. Проводить мероприятия – постановочные практикумы для формирования художественно-эстетической компетентности.
2. Создавать ситуацию успеха для каждого учащегося через возможность быть положительно оцененным сверстниками и родителями.

Основная часть

Формирование гармоничной личности учащегося, его духовно-нравственной сферы в рамках компетентностного компонента идет одновременно с образовательным процессом и дополнительно-развивающими, воспитательными мероприятиями, направленными на развитие художественно – эстетической компетентности.

Реализация компетентностного компонента к программам «Основы балльной хореографии» позволит учащемуся накопить определенный опыт для применения своего творческого потенциала в области хореографического творчества. Даст возможность показать, в рамках проводимых мероприятий, комплекс элементов культурного опыта, позволяющих человеку свободно ориентироваться в коллективе сверстников и культурном окружении.

Программа мероприятий

месяц	мероприятия
Сентябрь	Постановочный практикум
Октябрь	Постановочный практикум
Ноябрь	Постановочный практикум
Декабрь	Постановочный практикум
Январь	Постановочный практикум
Февраль	Танцевальная гостиная
Март	Постановочный практикум
Апрель	Танцевальная гостиная
Май	Постановочный практикум

Постановочный практикум

Постановочный практикум - особый вид занятий, имеющих целью практическое усвоение хореографических навыков, занятие постановочной работой, выполнение упражнений для улучшения эстетического вида танцовщика, работа над сценическим гримом, образом, костюмом. Такие мероприятия способствуют развитию основ художественно – эстетической компетентности учащихся.

Танцевальные гостиные

Танцевальная гостиная – одна из форм работы с хореографическим коллективом. Целью, которой является ознакомление учащихся с материалами о направлениях хореографии, известных личностях, внёсших огромный вклад в современное искусство танца. Учащиеся могут быть

активными участниками данного мероприятия: исполнять танцы, представлять презентации.

Педагогический контроль

Мониторинг сформированности развития художественно – эстетической компетентности проводится один раз в год и включает в себя:

Проведение диагностики по отслеживанию уровня сформированности художественно – эстетической компетентности (диагностика прилагается). Отражение результатов в таблице мониторинга развития художественно – эстетической компетентности.

Ожидаемый результат

Сформированность художественно – эстетической компетентности на основе анализа соответствия определения этой компетентности.

На основании уровней художественно-эстетического развития ребёнка в хореографии, заполняется таблица, мониторинга развития художественно – эстетической компетентности.

№	ФИО ребенка	Уровень
1.	Высокий
2.	Средний
3.	Низкий

Результаты мониторинга, помогают педагогу не только увидеть реальную картину художественно-эстетического развития каждого ребёнка, но и определить перспективы его развития в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями, творческими возможностями и эстетическими способностями.

Приложения к программе

Цель: выявить уровень художественно – эстетической компетентности.

Критерии	Показатели уровня художественно-эстетического развития детей
Мотивационная активность	проявление любознательности и эстетического интереса к хореографическому искусству; проявление собственных предпочтений в творческой деятельности; сформированная художественная потребность в субъективации (воспринимать, познавать, чувствовать, оценивать); потребность в самопрезентации продуктов собственного творчества и их эстетическая оценка; самоактуализация в процессе творчества.
Степень освоения двигательными и техническими навыками	владение специальными двигательными и техническими навыками и умениями в хореографии; владение танцевальными техниками в соответствии с возрастом.
Продуктивная деятельность	сформированная координация движений рук и ног; передача правильных форм, движений, характера музыкального-хореографического образа; отражение практических навыков работы в хореографии; эмоциональная передача сюжетной линии танца; интеграция средств выразительности; способность к хореографии и творческой деятельности.
Процессуальная деятельность	планирование собственной деятельности; освоение хореографической деятельности ; деятельностно-субъектные проявления (самостоятельность); активизация в экспериментировании танцевальными движениями.
Личностный индивидуально-творческий потенциал (креативность)	использование накопленного опыта в собственном творчестве; проявление индивидуальности в манере исполнения; проявление творческого мышления через использование приёмов фантазирования; творческое наполнение и оригинальность образа или сюжета комбинации движений, танца и т.д.

Все обозначенные уровни рассмотрены с точки зрения особенностей художественно-эстетического развития детей: мотивационной активности ребёнка, процесса детского творчества и художественного восприятия, продуктов детского хореографического искусства, креативности продуктов детского творчества (танцев, импровизации и т.д.)

Определение эталонного соотношения уровней позволяет сформулировать краткую содержательную характеристику каждого критерия и уровней более подробно

Критерии	Качественные и количественные характеристики показателей по уровням художественно-эстетического развития ребёнка
Допустимый уровень	
Мотивационная активность	Не проявляет любознательность и эстетический интерес к хореографическому искусству; Не проявляет собственных предпочтений в творческой деятельности; Несформированная художественная потребность в субъективации (воспринимать, познавать, чувствовать, оценивать); потребность в самопрезентации продуктов собственного творчества и их эстетическая оценка не выражена; самоактуализация в процессе творчества не проявляется.
Степень освоения двигательными и техническими навыками	Не владеет специальными двигательными и техническими навыками и умениями в хореографии; Слабо владеет танцевальными техниками в соответствии с возрастом.
Продуктивная деятельность	наблюдается расогласование в движений рук и ног; затрудняется передавать правильные формы, движения, характер музыкально-хореографического образа; фрагментарное проявление практических навыков работы в хореографии; Отсутствует эмоциональная передача сюжетной линии танца; интеграция средств выразительности; Слабо выраженная способность к хореографии и творческой деятельности.
Процессуальная деятельность	Не умеет планировать собственную деятельность; Процесс освоения хореографической деятельности вызывает затруднения; слабо выраженные деятельностно-субъектные проявления (самостоятельность); не экспериментирует с танцевальными движениями.
Личностный индивидуально-творческий потенциал (креативность)	не использует собственный опыт в творчестве; слабое проявление индивидуальности в манере исполнения; не умеет фантазировать; оригинальность образа или сюжета не выражена.
Достаточный уровень	
Мотивационная активность	у ребёнка выражен познавательно-эмоциональный интерес к хореографическому искусству; проявляет собственные предпочтения в творческой деятельности; слабо развитое художественное восприятие; потребность в самопрезентации продуктов творчества выражается эпизодично; фрагментарные проявления самоактуализации в процессе творчества.
Степень освоения двигательными и техническими навыками	создаёт художественные образы с частичным использованием средств выразительности; достаточно владеет танцевальными техниками в соответствии с возрастом.
Продуктивная деятельность	согласованные движения рук и ног; часто передаёт правильный характер музыкально-хореографического образа; достаточно выраженное проявление практических навыков работы в хореографии; эмоциональная передача сюжетной линии танца с незначительными искажениями; частично использует интеграцию средств выразительности; выраженная способность к хореографии и творческой деятельности.
Процессуальная деятельность	планирует собственную деятельность, иногда с помощью педагога; Процесс освоения хореографической деятельности не вызывает затруднения;

	выраженные деятельностно-субъектные проявления (самостоятельность); пробует экспериментировать с танцевальными движениями.
Личностный индивидуально-творческий потенциал (креативность)	использует собственный опыт в творчестве; проявляет индивидуальность в манере исполнения; использует элементы фантазии; частично проявляется оригинальность образа или сюжета.
Устойчивый уровень	
Мотивационная активность	выражен повышенный интерес и любознательность к хореографическому искусству; ярко проявляет собственные предпочтения в творческой деятельности; устойчиво выраженная художественная потребность в субъективации (воспринимать, познавать, чувствовать, оценивать); обладает умением самопрезентовать продукты собственного творчества; яркие проявления самоактуализации в процессе творчества.
Степень освоения двигательными и техническими навыками	владеет комплексом двигательных и технических навыков в хореографии; владеет танцевальными техниками в соответствии с возрастом.
Продуктивная деятельность	Четко координирует движений рук и ног; передает правильные формы, движения, характер музыкально-хореографического образа; отражает практические навыки работы в хореографии; ярко передает эмоциональную сюжетную линию танца; сформированная потребность в оценке собственной деятельности.
Процессуальная деятельность	умеет самостоятельно планировать собственную деятельность; имеет высокий уровень освоения хореографической деятельности; ярко выраженные деятельностно-субъектные проявления (самостоятельность); -умело, увлечённо экспериментирует с танцевальными движениями.
Личностный индивидуально-творческий потенциал (креативность)	яркое проявление творческих способностей, основанных на индивидуальных предпочтениях; проявление творческого мышления через использование активно проявляет индивидуальное творчество в художественно-продуктивной деятельности; - создаёт оригинальные художественные образы или сюжеты комбинации движений, танца и т.д.