

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 80 от 18.09.20)



**АВТОРСКАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**продвинутого уровня
«ПРЕМЬЕР ДАНС»**

возраст учащихся: от 12 до 16 лет

срок реализации программы: 4 года



Составители:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Коляденко Елена Олеговна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Двинянин Дмитрий Юрьевич

РЕЦЕНЗИЯ

на образовательную программу развития творческих способностей ребенка в процессе обучения основам балльной хореографии педагога дополнительного образования Коляденко Е.О. МБОУДОД города Новосибирска «Центра внешкольной работы «Пашинский»»

Работа над развитием творческих способностей подрастающего поколения требует особенных усилий со стороны всех образовательных систем. Хореографическая деятельность обладает большим потенциалом, который заключается в уникальном соотношении удовлетворения познавательных потребностей детей, формирования эстетического сознания, физического развития, здорового образа жизни и духовного мира воспитанников. Разработка и реализация образовательных программ в данном направлении является, тем самым, актуальным, формирующим гармоничную личность, педагогическим механизмом.

Программа развития творческих способностей ребенка в процессе обучения основам балльной хореографии Е.О. Коляденко содержит все требующиеся для данного вида документов компоненты.

В актуальности программы Елена Олеговна демонстрирует авторский подход не типичный для обучения детей балльными танцами, а именно изучение общих основ хореографии и формирование навыков самостоятельной постановки танцевальных сценических номеров. Цель программы обеспечивает необходимую комплексность в реализации художественно-эстетического направления образования. Однако задачи программы несколько прикладные, что вероятно связано со спецификой обучения балльным танцам.

Важным достоинством программы является определение автором ожидаемых результатов, условий её реализации, а также механизмов взаимодействия с родителями, что способствует правильному восприятию идей автора.

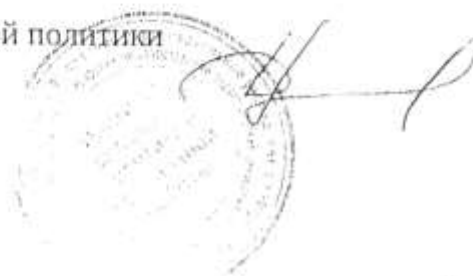
Подробно определяется в программе содержание всех уровней обучения. Каждому уровню соответствуют свои задачи о основные теоретические подходы, обеспечивающие реализацию программы. Однако наиболее ценным, на наш взгляд в программе является наличие в ней собственных методических механизмов организации образовательного процесса, ориентированных на достижение конкретных результатов.

Отметим и стремление педагога оценить результативность своей деятельности по данной программе, для чего разработана и интегрирована в программу

исследовательская деятельность. Вместе с тем, пожелаем автору программы ещё и объяснять значение для детей приобретаемых ими в ходе реализации программы умений и навыков, возможностей их реализации в повседневной жизни, также обратить внимание в программе на здоровьесберегающий аспект работы студии. Однако, просим рассматривать это положение лишь в качестве рекомендации, не умоляющей заслуг разработчика.

Таким образом, представленная на рецензирование программа отвечает научно-методическим требованиям, предъявляемым к документам системы дополнительного образования детей. Программа содержит собственные разработки в методической части обеспечения образовательной деятельности и может быть признана авторской

к.и.н., доцент Института молодежной политики
и социальной работы НГПУ,



Д.В. Чернов

Рецензия
на авторскую образовательную программу
Студии спортивного бального танца «Master-dance»
Автор: педагог дополнительного образования
Елена Олеговна Коляденко

Авторская образовательная программа Студии спортивного бального танца «Master-dance» представляет собой вариативный подход к обучению бальным танцам, адаптированный для учреждения дополнительного образования детей. В программе раскрываются авторские методики, используемые не только для профессиональной подготовки танцоров, но и для гармоничного развития каждого воспитанника в танцевальном искусстве. Автор программы обобщила опыт известных педагогов Пензулаева Л.И., Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Алекса Мура, Уолтера Лайерда и др., проанализировала существующие проблемы в процессе обучения детей основам бальной хореографии. Освоение материала данной программы воспитанниками, по замыслу автора, проходит в три этапа. В основе каждого этапа находится учет индивидуальных возможностей ребёнка, постепенное овладение мастерством танца без физиологических и конституциональных ограничений. В процесс обучения естественным образом включена ансамблевая работа, позволяющая сплотить детский коллектив, повысить мотивационную составляющую процесса обучения. Подробная характеристика каждого этапа работы над материалом, содержание тематического плана позволяет использовать материал программы для достижения высоких результатов. Содержание программы предусматривает не только подготовку профессионального исполнителя бальных танцев, но и «творца» собственного танцевального произведения.

Программа Е.О.Коляденко соответствует требованиям, предъявляемым к авторским образовательным программам, и может быть рекомендована к использованию педагогами-хореографами образовательных учреждений.

Кандидат исторических наук
Заведующая отделом методической службы
МБОУДОД «ЦВР «Пашинский»



А.М. Хламова

10.09.2012 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Авторская дополнительная общеобразовательная программа «Премьер Данс» относится к художественному направлению. Программа продвинутого уровня рассчитана на творческое сотрудничество с учащимися от 12 до 16 лет и реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Гвардейский» в студии спортивного бального танца «Премьер Данс». Данная программа является продолжением авторской программы базового уровня «Премьер Данс», а также авторской программы «Развитие творческих способностей ребёнка в процессе обучения основам бальной хореографии», реализующейся с 2012 по 2020 гг.

При разработке программы за основу была взята следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. И доп., вступ. В силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский»

В настоящее время занимать активную жизненную позицию может только человек с хорошим творческим потенциалом: активный, мыслящий, умеющий ставить перед собой цели и достигать их. Источником выявления, поддержки и развития творческого потенциала детей и подростков, учитывающим и ориентирующимся на их интересы, является дополнительное образование. Объединения, кружки, студии, секции вызывают личную заинтересованность ребенка и положительные эмоции, а, следовательно, именно здесь ребенок может раскрыть свои способности, самоутвердиться.

Занятия спортивными бальными танцами являются одним из популярных и востребованных направлений творческой деятельности. Только в городе Новосибирск

Федерация танцевального спорта Новосибирской области объединяет около 35 клубов по спортивным бальным танцам, каждый из которых имеет несколько филиалов.

Занимаясь спортивными бальными танцами, ребёнок развивает не только физические, но и личностные качества. Физические нагрузки под музыку в определенных ритмах улучшают выносливость танцора, силовые и скоростные характеристики, развивают пластику тела, грациозность движений. Красивая прическа, изящный костюм, элегантные позы, яркая эмоциональная музыка – создают у детей эстетические идеалы, развивают эстетические качества, способствуют формированию эмоциональной отзывчивости, способности выражать свои переживания мимикой и жестами. Во время занятий бальными танцами формируются важные волевые качества: целеустремленность, решительность, настойчивость, самообладание и дисциплинированность. Немалая роль отводится и развитию познавательных процессов: памяти, внимания, мышления, воображения. Всестороннее развитие личности ребёнка посредством бальной хореографии является **актуальностью** написания программы.

На данный момент существует достаточное количество программ, связанных с обучением спортивному бальному танцу. Эти программы имеют художественную или физкультурно-спортивную направленность. Но ни одна из них не соответствует целям программы «Премьер Данс», условиям и требованиям, предъявляемым учреждением дополнительного образования. Поэтому, в основу разработки программы «Премьер Данс» легли работы авторов учебников по спортивному бальному танцу Алекса Мура, Уолтера Лайерда [15, 19], известный в узких кругах учебник «WDSFTECHNIQEBOOK», с опорой на психологический опыт Р.И. Айзман, Г.Н. Жаровой, В.С. Мухиной, Д. Грэя, Р.С. Немова [2, 8, 9, 20, 21]. Учебная программа строилась в соответствии с перечнем допустимых движений Федерации Танцевального Спорта России для танцоров «Е», «D», «C» классов, а также исходя из многолетнего опыта автора данной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа продвинутого уровня «Премьер Данс» относится к **художественной** направленности. Её содержание ориентировано на совершенствование у обучающихся хореографических способностей, на приобщение их к культуре, поддержанию здорового образа жизни, на воспитание эстетических идеалов. Программа продвинутого уровня предполагает обязательное участие в турнирах по бальным и спортивным бальным танцам. Полученное количество знаний на данном уровне помогает учащимся самоопределиваться, спланировать творческий путь самореализации и двигаться к намеченной цели.

Вид программы: авторская

В процессе обучения бальному танцу учащийся учится не только управлять своими движениями, но также учится анализировать возникающие ощущения и впечатления. Чем разнообразнее выполняемые движения, тем больше информации поступает в мозг, и тем интенсивнее идет процесс психического развития ребенка. Посредством физических упражнений развивается личность ребенка: воспитывается трудолюбие, волевые качества личности. Посредством приобщения к постановочной деятельности развивается креативность и творческое восприятие мира.

Обучая спортивным бальным танцам, развивая физические и хореографические данные ребенка, педагог развивает творческий потенциал ребенка.

Цель программы: создание условий для развития и реализации творческого потенциала ребенка посредством обучения спортивным бальным танцам.

Задачи:

Предметные:

1. Обучить технике исполнения программы десяти бальных танцев.
2. Совершенствовать технику исполнения классического танца.
3. Способствовать усвоению учащимися характеристик, терминологии и техники исполнения программы десяти бальных танцев.

Метапредметные:

1. Совершенствовать музыкальность исполнительского мастерства.
2. Содействовать освоению сложных координационных действий.
3. Способствовать развитию танцевальных и общефизических данных.
4. Способствовать реализации творческого потенциала в процессе соревновательной и концертной деятельности.

Личностные:

1. Создать условия для развития творческого мышления через обогащение собственного танцевального опыта.
2. Содействовать развитию лидерских качеств, целеустремленности, трудолюбия.
3. Способствовать формированию эстетического восприятия.

Отличительной особенностью программы «Премьер Данс» является направленность на подготовку обучающихся к соревнованиям с учетом требований Федерации танцевального спорта России, а также на их подготовку к концертно-исполнительской деятельности.

Данная программа учитывает вариативность подготовки танцоров к соревнованиям. Она может быть использована для обучения танцевальных пар (мальчик-девочка, юноша-девушка), для подготовки танцоров-солистов (одна девочка, один мальчик), и для подготовки танцоров-синхронистов (девочка-девочка).

В связи с запросами учреждения дополнительного образования на участие в концертной деятельности, в программе учтено время для подготовки ансамблевых концертных номеров, что является не характерным для спортивных бальных танцев.

Новизна программы заключается в том, что она разработана специально для танцоров, прошедших программу базового уровня или имеющих достаточный танцевальный опыт, поскольку учащиеся по программе продвинутого уровня обязательно регистрируются педагогом в Федерации танцевального спорта России, получают книжку танцора-спортсмена с указанной танцевальной категорией «Е-класс», реализуя творческий потенциал на спортивных бальных соревнованиях и получая углубленные знания в области танцевального спорта.

Использование совместного аналитического метода позволяет выстраивать траекторию творческого развития и совершенствовать танцевальные навыки каждого танцора. С одной стороны, педагог анализирует исполнение танцевальных композиций, постановочных номеров, конкурсных выступлений танцора, отмечая достоинства и

недостатки исполнения. С другой стороны, учащийся, во время занятий наблюдая исполнение движений другими учащимися, учится сравнивать и анализировать технику исполнения движений. Во время самостоятельной работы проводит анализ техники исполнения собственных движений. Полученные педагогом и учащимся результаты сопоставляются, анализируются и обсуждаются. После чего, педагог совместно с учащимся, принимает решение о дальнейшей работе по коррекции и совершенствованию исполнительского мастерства учащегося.

Использование данного метода помогает повысить качество танцевальной техники, развивает мышление учащихся, способствует развитию рефлексивных качеств.

Краткая характеристика обучающихся

Период жизни детей старше 12 лет характеризуется резким изменением работы эндокринных желез. Происходит формирование фигуры по женскому и мужскому типу. Скорость роста сердца отстает от темпов удлинения тела, рост просветов сосудов отстает от повышения мощности сокращений миокарда, рост туловища отстает от удлинения конечностей. Увеличение размеров тела требует повышения энергозатрат, что снижает возможность энергообеспечения мышечной работы. Это вызывает временное нарушение координации движений, снижается физическая работоспособность. В этом возрасте важно постоянно следить за формированием осанки, развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз. Упражнения необходимо выполнять на обе стороны. Нежелательно использовать отягощения.

Наиболее интенсивный период прироста мышечной силы у мальчиков приходится на 14–16 лет, а у девочек несколько раньше. Различия в показателях мышечной силы у мальчиков и девочек более выражено проявляются с 11–12 лет. С этого же возраста мальчики и девочки становятся более выносливыми. К 14 годам мышечная выносливость составляет 50–70 %, а к 16 годам – около 80 % выносливости взрослого человека.

В подростковом возрасте школьники очень хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам. Скоростные качества ребенка растут вплоть до 13-летнего возраста, но в 14–15 лет происходит снижение выносливости во время использования скоростных навыков.

Морфофункциональные предпосылки для развития такого качества, как гибкость, появляются уже в младшем школьном возрасте. К 13–15 годам этот показатель достигает максимума, высокого уровня развития достигает и ловкость движений.

Ребенка следует обучать умениям и навыкам, которых он еще не достиг, но для достижения которых уже имеются морфофункциональные предпосылки.

Подростковый период (12 – 16 лет) является временем больших эндокринных преобразований, при этом нарушается уравновешенность нервных процессов, большую силу приобретает возбуждение, замедляется прирост подвижности нервных процессов, значительно ухудшается дифференцировка условных раздражителей. Ослабляется деятельность коры головного мозга, а вместе с тем и второй сигнальной системы. Все функциональные изменения приводят к психической неуравновешенности подростка (вспыльчивость, «взрывная» ответная реакция даже на незначительные раздражения) и

частым конфликтам с родителями и педагогами. Только правильный здоровый режим, спокойная обстановка, регулярная программа занятий, физическая культура и спорт, доброжелательность и понимание со стороны взрослых являются основными условиями для того, чтобы переходный период прошел без развития функциональных расстройств и связанных с ними осложнений в жизни ребенка.

Программа продвинутого уровня разработана для обучающихся 12-13 лет (8-ой год обучения), 13-14 лет (9-ой год обучения), 14-15 лет (10-ый год обучения), 15-16 лет (11-ый год обучения), прошедших базовый уровень или имеющих танцевальный опыт.

Для зачисления в коллектив предъявляются следующие требования: родитель (законный представитель) должен заполнить все необходимые документы (заявление, анкету, согласие на обработку персональных данных), предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией, копию свидетельства о рождении. Справка предоставляется ежегодно до 1 сентября.

Для оформления книжки танцора-спортсмена в Федерации танцевального спорта России, родителю (законному представителю) необходимо предоставить документы, в соответствии с требованиями Федерации танцевального спорта России, а также медицинскую справку из физкультурно-спортивного диспансера (либо другой лицензированной организации).

Психолого-педагогические особенности организации образовательного процесса

Программа продвинутого уровня «Премьер Данс» рассчитана на 4 года обучения. Оптимальное количество учащихся в группе составляет 8-10 человек. Допускается индивидуальная форма обучения, обусловленная различным уровнем подготовки учащихся к соревновательной деятельности, их индивидуальными особенностями и потребностями.

Подростковый возраст является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка. В подростковом возрасте социальная ситуация развития представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность в подростковом возрасте сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

В результате такой резкой смены интересов часто страдает учебная деятельность, снижается мотивация. Важно, чтобы к этому возрасту учащийся чувствовал свою принадлежность к определенной группе по возрасту и уровню подготовки. Через понимание своих сходств и различий со сверстниками у подростков происходит познание себя.

Важно использовать диалог с равенством позиций взрослого и подростка, поэтому цели во время занятий необходимо ставить совместно. Важно проявлять внимание к их жизни, но вместе с тем не быть навязчивым.

Во время тренировочного процесса подростку можно позволить встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия).

Принципы и методы обучения

Работа по программе построена на следующих принципах:

1. Принцип систематичности и последовательности. Знания преподносятся в определенной системе, в логичной последовательности. Навыки и умения учащихся находят свое применение в концертной и соревновательной деятельности.
2. Принцип сознательности и активности. Педагог создает условия для развития мотивации и стимулирования активной деятельности учащихся. Со стороны обучающихся обучение должно быть осознанным, осмысленным, целенаправленным.
3. Принцип наглядности. Учебная информация подкрепляется показом, конкретными примерами, демонстрацией видеоматериалов.
4. Принцип личностного подхода. Опора на личностные качества ребенка, его темперамент, привычки, ценности.

В работе используются различные методы (словесный, наглядный, практический), с помощью которых реализуются поставленные задачи и, в конечном итоге, достигается цель.

Словесный метод используется для разъяснения техники выполнения движений, для описания характера танца.

Наглядный метод предполагает демонстрацию исполнения танца педагогом, показ видеоматериалов (исполнение танцев и передача различных танцевальных образов и эмоциональных состояний мастерами танца), показ иллюстраций, фотографий.

Большое внимание в работе уделяется практическому методу, с помощью которого учащийся совершенствует технику собственного исполнения учится выражать собственные эмоциональные состояния, пытается понять, почувствовать собственное настроение.

Наряду со словесным, наглядным, практическим методом, методом стимулирования деятельности используются эффективные методы, способствующие развитию творческих способностей учащихся:

- метод сенсорного восприятия, который предполагает прослушивание музыкальных произведений, их анализ, включая образное мышление и воображение;
- метод вживания в образ, в сюжет посредством чувственно-образных и мысленных представлений учащихся;
- метод проблемного обучения, который предполагает создание проблемной ситуации, являющейся для ребенка интеллектуальным затруднением
- метод анализа техники исполнения движений используется как педагогом, так и учащимся, и позволяет улучшить качество танца и способствует развитию рефлексии учащегося.

Режим проведения занятий

- 8-ой год обучения 4 раза в неделю по 2 ч. (всего 288 часов в год);
- 9-ой год обучения 4 раза в неделю по 2 ч. (всего 288 часов в год);
- 10-ый год обучения 4 раза в неделю по 2 ч. (всего 288 часов в год);
- 11-ый год обучения 4 раза в неделю по 2 ч. (всего 288 часов в год);

- продолжительность занятий – 45 мин.

Данный объем программы может осваиваться в групповой и индивидуальной форме обучения. Для всех обучающихся в групповой форме, по программе продвинутого уровня, предусматриваются индивидуальные занятия, обусловленные различным уровнем подготовки учащихся к соревновательной деятельности, их индивидуальными особенностями и потребностями. Индивидуальные занятия проходят по отдельному учебному плану.

При наличии кадрового потенциала возможно введение индивидуальных занятий по классическому танцу, а также введение занятий с психологом.

Алгоритм занятия

1. Вступительная часть. Каждое танцевальное занятие начинается с построения учащихся в центре зала в шахматном порядке для приветствия педагога и разминки. Во время разминки учащиеся поочередно самостоятельно демонстрируют движения для разогрева мышц и развития координации. Упражнения, включённые в разминку, разогревают мышцы тела, начиная с мышц шеи, груди, живота, затем бёдер, коленей, икроножных мышц и заканчивая мышцами стопы и кистей рук. В заключительной части разминки выполняются прыжки, дыхательные упражнения и вращения. Вращательные упражнения разучиваются и выполняются по диагонали зала. Музыкальное сопровождение – современная эстрадная музыка.

2. Основная часть. Во время основной части занятия учащиеся разучивают или совершенствуют технику исполнения движения спортивного бального танца. Педагог осуществляет показ движений, разъясняет учащимся особенности танца (ритм, характер). Вначале движения разучиваются медленно, под счет. Педагог контролирует понимание учащимися информации. Движения учащихся корректируются. Затем движения исполняются в быстром темпе под музыку.

В основную часть занятия также включается повторение и закрепление ранее изученного материала.

После разучивания, закрепления, исполнения движений спортивного бального танца, выполняется партерная гимнастика для развития танцевальных данных и укрепления мышечно-связочного аппарата обучающихся или упражнения для общей физической подготовки. Гимнастика выполняется на ковриках, сопровождается разъяснениями техники исполнения движений педагогом.

3. Заключительная часть. В заключительной части занятия педагог подводит итоги занятия, учащимся проводится рефлексия собственных достижений. Выполняется танцевальный поклон.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

– Для занятий студии спортивного бального танца необходим танцевальный зал площадью не менее 200 кв.м., оборудованный зеркалами, гимнастическими станками и имеющий паркетный пол.

– Разнообразный спортивный инвентарь позволит сделать занятия более интересными и продуктивными:

- коврики необходимы во время партерной гимнастики для развития танцевальных данных (выворотность, вытянутость ног, гибкость, танцевальный шаг);

- утяжелители, обручи, мячи-фитболы, тренажеры для рук и плечевого пояса необходимы для повышения физических качеств, укрепления мышц определенных групп;

- скакалки, мячи необходимы для развития координационных способностей учащихся.

- Для проведения занятий используется аудио и видеоаппаратура, ноутбук, планшет.

- Для занятий балльными танцами необходима специальная танцевальная форма. Обязательная форма дисциплинирует учащихся, приготовление формы и переодевание перед занятиями настраивают на работу во время занятий.

Информационно-методическое обеспечение:

- Для демонстрации правильного и качественного исполнения движений во время занятий, знакомства с последними тенденциями танцевального спорта используются видеоматериалы: лекции известных тренеров, педагогов по балльным танцам.

- Музыкальное сопровождение различных этапов занятия является неотъемлемой частью обучения балльным танцам. Музыка отражает смысл танца, передает идею, сюжет, создает нужное настроение. Поэтому необходимо наличие тщательно отобранной фонотеки.

- С целью профессионального роста в работе используются интерактивные издания для педагогов дополнительного образования.

- Для быстрого информирования родителей и обсуждения различных событий жизни студии целесообразно создание групп в социальных сетях.

Кадровое обеспечение

Спортивные балльные танцы имеют свою специфику. Это танец в парах, в котором у мальчиков и у девочек разные танцевальные партии. Занятия проводят два педагога – мужчина и женщина, которые могут показать исполнение движений в паре. Педагог-мужчина разучивает партию партнера с мальчиками, а педагог-женщина – партию партнерши с девочками.

Педагогам студии спортивного балльного танца необходимо высшее или среднее специальное педагогическое образование, квалификация – педагог-хореограф, преподаватель хореографических дисциплин, руководитель хореографического коллектива.

Прогнозируемые результаты выпускника

Предметные:

1. Будет уметь исполнять программу десяти балльных танцев.
2. Будет демонстрировать высокий уровень техники исполнения классического танца.
3. Будет владеть терминологией, характеристиками и техникой исполнения программы десяти балльных танцев.

Метапредметные:

1. Будет демонстрировать высокий уровень музыкальности исполнительского мастерства.
2. Будет иметь навык выполнения сложных координационных действий.
3. Будет внесен вклад в развитие танцевальных и общефизических данных.
4. Будет способен реализовать творческий потенциал в процессе соревновательной и концертной деятельности.

Личностные:

1. Будет внесен вклад в развитие творческого мышления через обогащение собственного танцевального опыта.
2. Будет проявлять целеустремленность, трудолюбие, лидерские качества.
3. Будет иметь сформированное эстетическое восприятие.

Основными способами проверки результатов освоения программы являются педагогическое наблюдение, беседа, сравнение и анализ выполняемых упражнений, комбинаций, заполнение турнирной таблицы (Приложение 1), итоговый анализ полученных умений и навыков учащихся за период обучения.

Помимо этого, проводится входящая, промежуточная и итоговая диагностика достижений обучающихся по следующим параметрам: музыкальность исполнения, знание терминологии, освоение техники движений по программе, развитие целеустремленности, развитие творческих способностей. Для каждого года обучения эти параметры имеют разные критерии оценки. Результаты диагностики заносятся в групповые диагностические карты (Приложение 2).

Для диагностики творческих способностей взяты диагностические признаки из методики, предложенной Р.С. Немовым «Вербальная фантазия». Используя метод наблюдения и внося результаты в диагностическую карту, оцениваются следующие признаки: скорость процессов воображения, необычность, оригинальность образов, богатство фантазии, глубина и проработанность (детализированность) образов в начале обучения по программе продвинутого уровня (7 год обучения), к концу восьмого года обучения и к концу десятого года обучения (Приложение 3).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Продвинутый уровень 8 год обучения					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие координации движений	8	2	6	Наблюдение
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	20	4	16	Диагностика
4.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Медленный вальс»	20	4	16	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 4, 6 танцев
5.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Ча-ча-ча»	20	4	16	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 4, 6 танцев
6.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Квикстеп»	20	4	16	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 4, 6 танцев
7.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Самба»	20	4	16	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 4, 6 танцев
8.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Венский вальс»	16	4	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 6 танцев
9.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Джайв»	16	4	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 6 танцев
10.	Ансамблевая деятельность	72	12	60	Наблюдение. Выступление на концертных мероприятиях
11.	Подготовка к соревнованиям	72	12	60	Наблюдение. Анализ выполняемых движений
12.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
Всего часов		288	55	233	
9 год обучения					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие координации движений	8	2	6	Наблюдение
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	12	2	10	Диагностика
4.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Медленный вальс»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс

5.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Ча-ча-ча»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс
6.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Квикстеп»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс
7.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Самба»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс
8.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Венский вальс»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс
9.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Джайв»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс
10.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Танго»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс
11.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Румба»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс
12.	Ансамблевая деятельность	72	12	60	Наблюдение. Выступление на концертных мероприятиях
13.	Подготовка к соревнованиям	72	12	60	Наблюдение. Анализ выполняемых движений
14.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
Всего часов		288	53	235	
10 год обучения					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие координации движений	8	2	6	Наблюдение
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	12	2	10	Диагностика
4.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Медленный вальс»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс

5.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Ча-ча-ча»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
6.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Квикстеп»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
7.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Самба»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
8.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Венский вальс»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
9.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Джайв»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
10.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Танго»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
11.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Румба»	15	3	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
12.	Ансамблевая деятельность	72	12	60	Наблюдение. Выступление на концертных мероприятиях.
13.	Подготовка к соревнованиям	72	12	60	Наблюдение. Анализ выполняемых движений
14.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
Всего часов		288	53	235	
11 год обучения					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Развитие координации движений	8	2	6	Наблюдение

3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	12	2	10	Диагностика
4.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Медленный вальс»	12	3	9	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
5.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Ча-ча-ча»	12	3	9	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
6.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Квикстеп»	12	3	9	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
7.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Самба»	12	3	9	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
8.	Совершенствование техники исполнения танца «Венский вальс»	12	3	9	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
9.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Джайв»	12	3	9	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
10.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Танго»	12	3	9	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
11.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Румба»	12	3	9	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному или спортивному танцу, категория Е, D класс, возможно, С класс
12.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Пасодобль»	12	3	9	Наблюдение

13.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Медленный Фокстрот»	12	3	9	Наблюдение
14.	Ансамблевая деятельность	72	12	60	Наблюдение. Выступление на концертных мероприятиях
15.	Подготовка к соревнованиям	72	12	60	Наблюдение. Анализ выполняемых движений
16.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
Всего часов		288	59	229	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
Продвинутый уровень 8 год обучения			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий	Опрос. Диагностика
2.	Развитие координации движений	Разъяснение техники исполнения движений. Закрепление правил очередности исполнения разминочных и разогревающих упражнений	Закрепление движений разминки, вращений. Разучивание движений для развития координации с продвижением по диагонали. Самостоятельное проведение разминки обучающимися
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	Разъяснение техники движений классического танца, техники исполнения общефизических упражнений	Закрепление основ классического танца: позиции рук и ног. Закрепление demi и grand plie, port de bras, battement tendu, battement tendu pour le pied, battement tendu jete, battement tendu jete pour le pied, rond de jambe par terre, grand battement jete. Прыжков temp leve soute, pas eshappe, pas eshappe на одну ногу, shangement de pied pas eshappe в повороте. Разучивание battement fondu, battement frappe. Выполнение общефизических упражнений для мышц пресса, мышц спины, мышц рук и ног
4.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Медленный вальс»	Краткая история танца «Медленный вальс». Разъяснение техники исполнения движений танца. Понятие «Свинг»	Закрепление правильной постановки корпуса. Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Правый поворот, Спин-поворот, Левый поворот, Правая перемена, Левая перемена, Виск, Поступательное шассе, Локстеп, Перемена хезитейшн, Наружная перемена. Работа над свинговым исполнением танца. Работа над взаимодействием в паре
5.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Ча-ча-ча»	Краткая история танца «Ча-ча-ча». Разъяснение техники исполнения движений танца. Введение понятия «Ведущая сторона»	Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Закрытый хип-твист, Волчок, Алемана, Чек в открытую ПП и открытую КПП, Локстеп, Открытый хип-твист, Три чачача, Хоккейная клюшка, Туда-обратно, Три чачача с поворотом партнерши. Закрепление техники работы стоп, коленей, бедер. Закрепление движений рук. Работа над взаимодействием в паре

6.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Квикстеп»	Краткая история танца «Квикстеп». Разъяснение техники исполнения движений танца	Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Правый поворот, Спин-поворот, Шассе, Локстеп, Тиль шассе, Перемена хезитейшн, Наружная перемена. Работа над взаимодействием в паре
7.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Самба»	Краткая история танца «Самба». Разъяснение техники исполнения движений танца	Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Виск, Самба-ход на месте, Самба-ход с продвижением, Вольта, Ботафого, Крис-кросс ботафого, Крис-кросс вольта, Сольная вольта, Вольта под рукой партнера. Работа над взаимодействием в паре
8.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Венский вальс»	Знакомство с характеристиками танца «Венский вальс»	Разучивание движения Правый поворот. Работа над техникой движений стоп, коленей. Работа над качеством позиции рук («рама»). Работа над взаимодействием в паре
9.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Джайв»	Знакомство с характеристиками танца «Джайв»	Разучивание движений: Звено, Шассе, Американский спин-поворот, Смена мест справа налево, Смена мест слева направо. Работа над техникой движений стоп, коленей. Работа над взаимодействием в паре
10.	Ансамблевая деятельность	Разъяснение техники исполнения движений танца	Разучивание движений танца. Разучивание рисунков танца. Постановка танца. Работа над техникой исполнения движений, музыкальностью, синхронностью, выразительностью исполнения движений
11.	Подготовка к соревнованиям	Основы соревновательной деятельности. Правила проведения соревнований: последовательность проведения этапов соревнования и готовность танцора к каждому этапу	Совершенствование исполнительского мастерства конкурсной программы: закрепление разученных композиций; закрепление техники исполнения разученных движений; работа над музыкальностью конкурсной программы; работа над развитием физической выносливости; работа над презентацией пары или исполнителя; работа над эмоциональностью исполнения. Психологическая составляющая соревновательной деятельности: работа над развитием концентрации внимания учащихся; работа над развитием мотивации и целеустремленности, работа над развитием стрессоустойчивости.

			Поведенческая составляющая: культура поведения на паркете; работа над выходом на паркет и уходом с паркета; разучивание сольного поклона и поклона в паре; развитие умения маневрировать во время исполнения конкурсной программы.
12.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций
9 год обучения			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий	Опрос. Диагностика
2.	Развитие координации движений	Разъяснение техники исполнения движений. Закрепление правил очередности исполнения разминочных и разогревающих упражнений	Закрепление движений разминки, вращений. Закрепление движений для развития координации с продвижением по диагонали. Самостоятельное проведение разминки обучающимися
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	Разъяснение техники движений классического танца, техники исполнения общефизических упражнений	Закрепление demi и grandplie, port de bras, battement tendu, battement tendu pour le pied, battement tendu jete, battement tendu jete pour le pied, rond de jambe par terre, battement fondu, battement tfrappe, grand battement jete. Работа над техникой исполнения прыжков temp leve soute, pas eshappe, pas eshappe на одну ногу, shangement de pied pas eshappe в повороте. Разучивание pas glissade, pas assemble. Выполнение общефизических упражнений для мышц пресса, мышц спины, мышц рук и ног
4.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Медленный вальс»	Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление понятия «Свинг»	Совершенствование техники исполнения фигур: Правый поворот, Спин-поворот, Левый поворот, Правая перемена, Левая перемена, Виск, Поступательное шассе, Локстеп, Перемена хезитейшн, Наружная перемена. Разучивание фигур танца: Импетус-поворот, Плетение, Изогнутое перо, Аудсайд-спин, Телемарк. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над свинговым исполнением танца. Работа над взаимодействием в паре.
5.	Разучивание движений и совершенствование техники	Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление понятия «Ведущая сторона»	Совершенствование техники исполнения фигур: Закрытый хип-твист, Волчок, Алемана, Чек в открытую ПП и открытую КПП, Локстеп, Открытый хип-твист, Три чачача, Хоккейная клюшка, Туда-обратно,

	исполнения танца «Ча-ча-ча»		Три чачача с поворотом партнерши. Разучивание фигур танца: Кросс бэйзик, Роуп-спиннинг, Аида, Кубинские брейки (разного вида), Турецкое полотенце, Усложненный хип-твист. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над взаимодействием в паре.
6.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Квикстеп»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Квикстеп»	Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Правый поворот, Спин-поворот, Шассе, Локстеп, Типль шассе, Перемена хезитейшн, Наружная перемена. Разучивание фигур танца: Ви-6, 4 быстрых бегущих, Телемарк, Импетус-поворот, Плетение. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над взаимодействием в паре.
7.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Самба»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Самба»	Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Виск, Самба-ход на месте, Самба-ход с продвижением, Вольта, Ботафого, Крис-кросс ботафого, Крис-кросс вольта, Сольная вольта, Вольта под рукой партнера. Разучивание фигур танца: Корта джака, Закрытые и открытые роки, Коса, Аргентинские кроссы, Самба-локи, Самба-шассе. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над взаимодействием в паре
8.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Венский вальс»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Венский вальс»	Закрепление техники исполнения движения Правый поворот. Разучивание движений танца: Левый поворот, Перемена с правого на левый поворот, с левого на правый. Работа над техникой движений стоп, коленей. Работа над качеством позиции рук («рама»). Работа над взаимодействием в паре
9.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Джайв»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Джайв»	Закрепление техники исполнения движений: Звено, Шассе, Американский спин-поворот, Смена мест справа налево, Смена мест слева направо. Разучивание движений танца: Альтернативные методы исполнения шассе (ронд-шассе, бегущее шассе), Перекрученный Фоллавей Троуэвей. Работа над техникой исполнения разученных движений. Работа над взаимодействием в паре
10.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения	Знакомство с характеристиками и краткой историей танца «Танго»	Разучивание движений танца: Поступательный ход танго, Поступательное звено, Закрытый променад, Основной левый поворот, файф-степ. Работа над техникой исполнения разученных движений. Работа над взаимодействием в паре

	движений танца «Танго»		
11.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Румба»	Знакомство с характеристиками и краткой историей танца «Румба»	Разучивание движений танца: Открытый Хип-твист, Алемана поворот, Хоккейная клюшка, Основное движение в открытой и закрытой позиции. Кукарача, Нью-Йорк. Работа над техникой исполнения разученных движений. Работа над взаимодействием в паре
12.	Ансамблевая деятельность	Разъяснение техники исполнения движений танца	Разучивание движений танца. Разучивание рисунков танца. Постановка танца. Работа над техникой исполнения движений, музыкальностью, синхронностью, выразительностью исполнения движений
13.	Подготовка к соревнованиям	Основы соревновательной деятельности. Правила проведения соревнований: последовательность проведения этапов соревнования и готовность танцора к каждому этапу	Совершенствование исполнительского мастерства конкурсной программы: закрепление разученных композиций; закрепление техники исполнения разученных движений; работа над музыкальностью конкурсной программы; работа над развитием физической выносливости; работа над презентацией пары или исполнителя; работа над эмоциональностью исполнения. Психологическая составляющая соревновательной деятельности: работа над развитием концентрации внимания учащихся; работа над развитием мотивации и целеустремленности, работа над развитием стрессоустойчивости. Поведенческая составляющая: культура поведения на паркете; работа над выходом на паркет и уходом с паркета; разучивание сольного поклона и поклона в паре; развитие умения маневрировать во время исполнения конкурсной программы.
14.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций
10 год обучения			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий	Опрос. Диагностика
2.	Развитие координации движений	Разъяснение техники исполнения движений	Совершенствование техники движений разминки, вращений, движений для развития координации с продвижением по

			диагонали. Самостоятельное проведение разминки обучающимися
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	Разъяснение техники движений классического танца, техники исполнения общефизических упражнений	Закрепление и совершенствование движений классического экзерсиса, маленьких и средних прыжков. Выполнение общефизических упражнений для мышц пресса, мышц спины, мышц рук и ног
4.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Медленный вальс»	Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление понятия «Свинг»	Совершенствование техники исполнения ранее разученных фигур: Правый поворот, Спин-поворот, Левый поворот, Правая перемена, Левая перемена, Виск, Поступательное шассе, Локстеп, Перемена хезитейшн, Наружная перемена, Импетус-поворот, Плетение, Изогнутое перо, Аудсайд-спин, Телемарк. Разучивание фигур <u>D-класса</u> : Крыло, Двойной левый спин, Поворотный лок вправо и влево, Левый пивот, Дрэгхэзитейшн. Разучивание фигур <u>C-класса</u> : Левый фоллавей слип пивот, Двойной обратный поворот. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над свинговым исполнением танца. Работа над взаимодействием в паре.
5.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Ча-ча-ча»	Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление понятия «Ведущая сторона»	Совершенствование техники исполнения фигур: Закрытый хип-твист, Волчок, Алемана, Чек в открытую ПП и открытую КПП, Локстеп, Открытый хип-твист, Три чачача, Хоккейная клюшка, Туда-обратно, Три чачача с поворотом партнерши, Кросс бэйзик, Роуп-спиннинг, Аида, Кубинские брейки (разного вида), Турецкое полотенце, Усложненный хип-твист. Разучивание фигур <u>D-класса</u> : Чейз, Левый волчок, Раскрытие из левого волчка. Разучивание фигур <u>C-класса</u> : Ритмгуапача, Чачача шассе и альтернативные движения, Следуй за мной, Непрерывный локк с большой степенью поворота. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над взаимодействием в паре
6.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Квикстеп»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Квикстеп»	Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Правый поворот, Спин-поворот, Шассе, Локстеп, Типль шассе, Перемена хезитейшн, Наружная перемена, Ви-6, 4 быстрых бегущих, Телемарк, Импетус-поворот, Плетение.

			Разучивание фигур <u>Д-класса</u> : Крыло, Двойной левый спин, Зигзаг, Локстеп назад. Разучивание фигур <u>С-класса</u> : Импетус-поворот, Аутсайд спин. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над взаимодействием в паре
7.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Самба»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Самба»	Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Виск, Самба-ход на месте, Самба-ход с продвижением, Вольта, Ботафого, Крис-кросс ботафого, Крис-кросс вольта, Сольная вольта, Вольта под рукой партнера, Корта джака, Закрытые и открытые роки, Коса, Аргентинские кроссы, Самба-локи, Самба-шассе. Разучивание фигур <u>Д-класса</u> : Спиральный поворот дамы на трех шагах, Раскручивание из руки. Разучивание фигур <u>С-класса</u> : Вольта по кругу в теневой позиции, Методы смены ног, Корта джака в теневой позиции. Работа над техникой исполнения разученных фигур Работа над взаимодействием в паре
8.	Совершенствование техники исполнения движений танца «Венский вальс»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Венский вальс»	Совершенствование техники исполнения движений Правый поворот, Левый поворот, Перемена с правого на левый поворот, с левого на правый. Работа над взаимодействием в паре
9.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Джайв»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Джайв»	Закрепление техники исполнения движений: Звено, Шассе, Американский спин-поворот, Смена мест справа налево, Смена мест слева направо, Альтернативные методы исполнения шассе (ронд-шассе, бегущее шассе), Перекрученный ФоллавейТроуэвей. Разучивание фигур <u>Д-класса</u> : Муч, Шаги цыпленка, Испанские руки, флики в брейк, крадущиеся шаги, флик боллченч. Работа над техникой исполнения разученных движений. Работа над взаимодействием в паре
10.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Танго»	Знакомство с характеристиками и краткой историей танца «Танго»	Закрепление техники исполнения движений танца: Поступательный ход танго, Поступательное звено, Закрытый променад, Основной левый поворот, фэйф-степ. Разучивание фигур <u>Д-класса</u> : Открытый променад, Открытый левый поворот (дама сбоку) с открытым или закрытым окончанием, быстрый левый поворот, правый рок-поворот, правый твист-поворот, форстеп. Работа над техникой исполнения разученных движений. Работа над взаимодействием в паре

11.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Румба»	Знакомство с характеристиками и краткой историей танца «Румба»	Закрепление техники исполнения движений танца: Открытый Хип-твист, Алемана поворот, Хоккейная клюшка, Основное движение в открытой и закрытой позиции. Кукарача, Нью-Йорк. Разучивание фигур D-класса: Поступательные шаги вперед, Поворот под рукой вправо и влево, правый волчок, усложненное раскрытие, Аида, Роуп спиннинг, Скользящие дверцы. Работа над техникой исполнения разученных движений. Работа над взаимодействием в паре
12.	Ансамблевая деятельность	Разъяснение техники исполнения движений танца	Разучивание движений танца. Разучивание рисунков танца. Постановка танца. Работа над техникой исполнения движений, музыкальностью, синхронностью, выразительностью исполнения движений
13.	Подготовка к соревнованиям	Правила проведения соревнований: последовательность проведения этапов соревнования и готовность танцора к каждому этапу	Совершенствование исполнительского мастерства конкурсной программы: закрепление разученных композиций; закрепление техники исполнения разученных движений; работа над музыкальностью конкурсной программы; работа над развитием физической выносливости; работа над презентацией пары или исполнителя; работа над эмоциональностью исполнения. Психологическая составляющая соревновательной деятельности: работа над развитием концентрации внимания учащихся; работа над развитием мотивации и целеустремленности, работа над развитием стрессоустойчивости. Поведенческая составляющая: культура поведения на паркете; работа над выходом на паркет и уходом с паркета; разучивание сольного поклона и поклона в паре; развитие умения маневрировать во время исполнения конкурсной программы.
14.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций
11 год обучения			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий	Опрос. Диагностика

2.	Развитие координации движений	Разъяснение техники исполнения движений	Совершенствование техники движений разминки, вращений, движений для развития координации с продвижением по диагонали. Самостоятельное проведение разминки обучающимися
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	Разъяснение техники движений классического танца, техники исполнения общефизических упражнений	Закрепление и совершенствование движений классического экзерсиса, маленьких и средних прыжков. Выполнение общефизических упражнений для мышц пресса, мышц спины, мышц рук и ног
4.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Медленный вальс»	Разъяснение техники исполнения движений танца	Совершенствование техники исполнения ранее разученных фигур: Правый поворот, Спин-поворот, Левый поворот, Правая перемена, Левая перемена, Виск, Поступательное шассе, Локстеп, Перемена хезитейшн, Наружная перемена, Импетус-поворот, Плетение, Изогнутое перо, Аудсайд-спин, Телемарк, фигур <u>D-класса</u> : Крыло, Двойной левый спин, Поворотный лок вправо и влево, Левый пивот, Дрэгхэзитейшн, фигур <u>C-класса</u> : Левый фоллавей слип пивот, Двойной обратный поворот. Разучивание фигур <u>C-класса</u> : Бегущий спин поворот, Быстрый правый спин поворот, Аудсайд спин поворот, Фоллавейвиск, Проходящий правый поворот из Променадной позиции, Баунсфоллавей с плетением-окончанием. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над взаимодействием в паре.
5.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Ча-ча-ча»	Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление понятия «Ведущая сторона»	Совершенствование техники исполнения фигур: Закрытый хип-твист, Волчок, Алемана, Чек в открытую ПП и открытую КПП, Локстеп, Открытый хип-твист, Три чачача, Хоккейная клюшка, Туда-обратно, Три чачача с поворотом партнерши, Кросс бэйзик, Роуп-спиннинг, Аида, Кубинские брейки (разного вида), Турецкое полотенце, Усложненный хип-твист, фигур <u>D-класса</u> : Чейз, Левый волчок, Раскрытие из левого волчка, фигур <u>C-класса</u> : Ритм гуапача, Чачача шассе и альтернативные движения, Следуй за мной, Непрерывный локк с большой степенью поворота. Разучивание фигур <u>C-класса</u> : Свивлы, Методы смены ног, Возлюбленная. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над взаимодействием в паре.

6.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Квикстеп»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Квикстеп»	Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Правый поворот, Спин-поворот, Шассе, Локстеп, Типль шассе, Перемена хезитейшн, Наружная перемена, Ви-6, 4 быстрых бегущих, Телемарк, Импетус-поворот, Плетение, фигур <u>Д-класса</u> : Крыло, Двойной левый спин, Зигзаг, Локстеп назад, фигур <u>С-класса</u> : Импетус-поворот, Аутсайд спин. Разучивание фигур <u>С-класса</u> : Румба-кросс, Типси вправо и влево, Шесть быстрых бегущих, Телемарк, Левый фоллавей слиппивот. Работа над техникой исполнения разученных фигур. Работа над взаимодействием в паре
7.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Самба»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Самба»	Совершенствование техники исполнения разученных фигур: Виск, Самба-ход на месте, Самба-ход с продвижением, Вольта, Ботафого, Крис-кросс ботафого, Крис-кросс вольта, Сольная вольта, Вольта под рукой партнера, Корта джака, Закрытые и открытые роки, Коса, Аргентинские кроссы, Самба-локи, Самба-шассе, фигур <u>Д-класса</u> : Спиральный поворот дамы на трех шагах, Раскручивание из руки, фигур <u>С-класса</u> : Вольта по кругу в теневой позиции, Методы смены ног, Корта джака в теневой позиции. Разучивание фигур <u>С-класса</u> : Крузадо шаги и локи в теневой позиции, Кариокиранц, Правый ролл, Левый ролл, Променадный и контрпроменадный бег. Работа над техникой исполнения разученных фигур Работа над взаимодействием в паре
8.	Совершенствование техники исполнения танца «Венский вальс»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Венский вальс»	Совершенствование техники исполнения движений Правый поворот, Левый поворот, Перемена с правого на левый поворот, с левого на правый. Работа над взаимодействием в паре
9.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Джайв»	Разъяснение техники исполнения движений танца «Джайв»	Закрепление техники исполнения движений: Звено, Шассе, Американский спин-поворот, Смена мест справа налево, Смена мест слева направо, Альтернативные методы исполнения шассе (ронд-шассе, бегущее шассе), Перекрученный ФоллавейТроуэвей, фигур <u>Д-класса</u> : Муч, Шаги цыпленка, Испанские руки, флики в брейк, крадущиеся шаги, флик боллченч. Разучивание фигур <u>С-класса</u> : Шуга пуш, Шолдер спин, Катапульта. Работа над техникой исполнения разученных движений. Работа над взаимодействием в паре

10.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Танго»	Знакомство с характеристиками и краткой историей танца «Танго»	Закрепление техники исполнения движений танца: Поступательный ход танго, Поступательное звено, Закрытый променад, Основной левый поворот, фэйф-степ, фигур <u>D-класса</u> : Открытый променад, Открытый левый поворот (дама сбоку) с открытым или закрытым окончанием, быстрый левый поворот, правый рок-поворот, правый твист-поворот, форстеп. Разучивание фигур <u>C-класса</u> : Чейз, Левый фоллавей слип-pivot, Проходящий правый поворот, Аудсайд спин. Работа над техникой исполнения разученных движений. Работа над взаимодействием в паре
11.	Разучивание движений и совершенствование техники исполнения танца «Румба»	Знакомство с характеристиками и краткой историей танца «Румба»	Закрепление техники исполнения движений танца: Открытый Хип-твист, Алемана поворот, Хоккейная клюшка, Основное движение в открытой и закрытой позиции. Кукарача, Нью-Йорк, фигур <u>D-класса</u> : Поступательные шаги вперед, Поворот под рукой вправо и влево, правый волчок, усложненное раскрытие, Аида, Роуп спиннинг, Скользящие дверцы. Разучивание фигур <u>C-класса</u> : Хабанера-ритм, Поступательные шаги в теневой позиции, Три тройки, Три алеманы, Свивлы. Работа над техникой исполнения разученных движений. Работа над взаимодействием в паре
12.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Пасодобль»	Знакомство с характеристиками и техникой исполнения танца «Пасодобль»	Разучивание движений: плац-шассе, твисты
13.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений танца «Медленный Фокстрот»	Знакомство с характеристиками и техникой исполнения танца «Медленный Фокстрот»	Разучивание движений: тройной шаг, шаг-перо, левый фоллавей слип-pivot, баунсфоллавей, ховер-кросс, телемаркт
14.	Ансамблевая деятельность	Разъяснение техники исполнения движений танца	Разучивание движений танца. Разучивание рисунков танца. Постановка танца. Работа над техникой исполнения движений, музыкальностью, синхронностью, выразительностью исполнения движений
15.	Подготовка к соревнованиям	Правила проведения соревнований: последовательность	Совершенствование исполнительского мастерства конкурсной программы: закрепление разученных композиций;

		<p>проведения этапов соревнования и готовность танцора к каждому этапу</p>	<p>закрепление техники исполнения разученных движений; работа над музыкальностью конкурсной программы; работа над развитием физической выносливости; работа над презентацией пары или исполнителя; работа над эмоциональностью исполнения.</p> <p>Психологическая составляющая соревновательной деятельности: работа над развитием концентрации внимания учащихся; работа над развитием мотивации и целеустремленности, работа над развитием стрессоустойчивости.</p> <p>Поведенческая составляющая: культура поведения на паркете; работа над выходом на паркет и уходом с паркета; разучивание сольного поклона и поклона в паре; развитие умения маневрировать во время исполнения конкурсной программы.</p>
16.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Работа с родителями

Работа по программе предполагает тесное общение с родителями. Для этого используются различные формы организации взаимодействия:

1. *Организационный сбор* для ознакомления родителей с целями и задачами образовательной программы, с расписанием занятий.

2. *Родительские собрания*, проводимые 1 раз в квартал с целью решения актуальных вопросов жизнедеятельности коллектива.

3. *Открытые занятия*, организуемые педагогами с целью знакомства со структурой занятий, методами работы, демонстрации успехов обучающихся.

4. *Большой родительский сбор* – это общая встреча всех родителей коллектива, проходящая один раз в год. Цель Большого родительского сбора – создание условий для погружения родителей в процесс подготовки ребенка к соревновательной деятельности. План сбора продумывает педагог, включая такие темы занятий и мастер-классов, которые наиболее полезны и интересны родителям обучающихся. Могут быть включены темы: «Психологическая готовность ребенка к соревновательной деятельности», «Создание образа ребенка-танцора», «Система соревновательной деятельности в бальных и спортивных бальных танцах», «Разучивание танца, как процесс» и другие.

5. *Консультации по подбору и пошиву конкурсного танцевального костюма*. Соревнования по спортивным бальным танцам предполагают наличие специального спортивного костюма для участника, родителям же зачастую сложно сориентироваться в подборе нужного цвета и текстуры ткани, конструировании фасона конкурсной одежды.

6. Во время *поездок на соревнования* происходит тесное общение между ребенком, родителем и педагогом. Педагог ставит учащемуся определенную цель, конкретную для каждого соревнования, родители помогают учащимся выходить вовремя на конкурсную площадку, оказывают эмоциональную поддержку. Совместные поездки – удачный момент для обсуждения траектории развития и реализации творческого потенциала учащегося с его родителями.

7. *Группы в интернет-ресурсах* служат для быстрого информирования родителей и обсуждения различных событий жизни студии.

Мотивационные приемы

Для стимулирования познавательно-творческой активности учащихся используются мотивационные приемы:

1. *Участие в соревнованиях*. Соревновательная деятельность – это деятельность, участники которой стремятся опередить, превзойти друг друга в демонстрации умений, навыков. Соревнование – неотъемлемая часть деятельности танцора бального танца, обладающая стимулирующим влиянием. Результаты соревновательных выступлений являются лично значимыми для танцора, поэтому во время подготовки к соревнованию учащийся проявляет большую заинтересованность, самостоятельность, трудолюбие.

2. *Участие в концертах*. Одним из мотивационных приемов является подготовка концертных номеров. Перед выходом на сцену у большинства

исполнителей возникает ощущение тревоги и беспокойства, которое сопровождается изменениями в организме, типичными для стрессовой ситуации. Необходимо обратить это волнение на пользу учащемуся, сделать его управляемым. В этой ситуации важно понимать мотивацию учащегося. Педагог должен помочь осознать ребенку, что он (учащийся) сам делает свой выбор между: «я хочу участвовать в концерте» или «я должен участвовать в концерте». «Хочу», как правило, раскрепощает, освобождает. «Надо» многих сковывает, угнетает. «Хочу» - стимулирует у человека уверенность в себе. Учащийся осознает, что для удачного выступления на концерте ему необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности, то есть иметь хорошую физическую подготовку, дающую ощущения силы, выносливости и хорошее эмоциональное состояние. Это приводит к развитию у учащегося инициативы и трудолюбия.

Интересные постановки, яркая красивая музыка, тщательно подобранные костюмы - формируют у обучающегося позитивное отношение к творческой деятельности. Фото и видеосъемка, рассылка видеозаписей, обсуждение номеров, высказывание благодарности родителям –вызывают повышенный интерес учащегося к творческой деятельности. Это повышает самооценку детей, способствует развитию комфортной для обучения среды.

3. *Игра*. В начале обучения особенно важным мотивационным и развивающим компонентом является игра. Она позволяет добиться результата в интересной для ребенка форме. Для достижения результата используются различные виды игр: словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, музыкальные.

4. *Диалогсучащимися*. Каждый ребенок, подросток, приходя на занятие, хочет, чтобы его заметили, оценили. Важно, чтобы общение педагога с ребенком было не просто лекцией, а именно диалогом, то есть, имело обратную связь.

5. *Трансляция накопленного опыта*. Предлагая учащимся передавать накопленные знания в младших группах, либо учащимся, у которых задания педагога вызвали трудности, педагог способствует формированию творческой активности посредством наставничества. Такая форма работы создаёт условия для сплочения коллектива и ответственности за качество выполнения поставленной задачи.

6. *Дидактические рассказы*. Как правило, выполнение полезных, но скучных физических упражнений не вызывает особого удовольствия у детей. В связи с этим, физические упражнения могут выполняться учащимися под дидактические рассказы. Педагог рассказывает сюжет, а дети сопровождают рассказ соответствующими движениями, и упражнения приобретают форму игры, в которой происходит активный процесс самовыражения. Такой прием удовлетворяет стремление детей к выдумке, творчеству, развивает у них любознательность, воображение, стимулирует двигательную активность. Дидактические рассказы обычно носят тематический характер.

Формирование двигательных навыков

Двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учиться ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется

время. Танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно, процесс усвоения материала предполагает поэтапность и учёт возрастных особенностей.

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, а осмысление – запоминанием.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбuditельно-тормозных процессов, то есть вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть разнообразными: словесно-речевые объяснения и замечания учителя (объяснения и замечания должны сопровождаться положительными эмоциями, тогда ученик, слушая, будет слышать); профессиональный показ движений учителем – зрительное созерцание и осмысление; наблюдение за собой в зеркальном отражении.

Многократно повторяясь, движения-импульсы становятся сигналами – раздражителями для мышц и других систем и органов. Поэтому стоит принять определенное положение или позу, услышать знакомый ритм, мелодию, как дальше движения возникнут сами собой (срабатывает мышечная память).

Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения в соответствии с музыкальным настроением и темпоритмом. Мышечная память человека поддается тренингу. Человек обладает врожденной способностью образовывать множество новых двигательных стереотипов и переделывать старые. Каждая танцевальная композиция – это новый двигательный стереотип. Но всякая переделка представляет значительный труд для нервной системы. Поэтому следует сразу же добиваться правильного выполнения любого движения, не надеясь на то, что потом его легко можно будет поправить.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно становится простым и доступным.

Умение – это первая ступень овладения действием, при котором оно выполняется, но относительно медленно, неэкономично, с большим количеством ошибок, при непрерывном контроле сознания. Навык – уже более совершенная форма владения действием. Выполнение действия ускоряется, действие становится более точным и экономичным, ряд элементов деятельности автоматизируется.

Условно различают 3 стадии в образовании динамического стереотипа любого двигательного навыка. Они отличаются друг от друга степенью развития временных связей, а внешне – степенью разученности и чистоты выполнения движения.

Первая стадия. В двигательной зоне коры головного мозга наблюдается широкое распространение возбуждения, поэтому движения выполняются неточно, сопровождается большим количеством побочных действий, еще нет согласованности кровообращения, дыхания и других систем и органов с деятельностью двигательного

аппарата. Эта стадия особенно заметна на первых порах разучивания движений. Для облегчения можно предложить использовать музыкальное движение, музыкально-пластические элементы, развитие эмоциональной выразительности. С их помощью можно научить детей чувствовать движения и действия, выражать свое состояние.

Тело имеет в своем распоряжении два различных типа движения: произвольные и непроизвольные. Первыми можно управлять по желанию, а вторые такому управлению не поддаются. Произвольными являются движения конечностей, корпуса, шеи, лица, глаз, губ, языка. Непроизвольное движение обычно ограничивается мышцами внутри нашего тела. Ребёнок не замечает, как, шагая, переносит вес с ноги на ногу и как сгибает колени при ходьбе. Но как только детям предложено сгибать колени под музыку, возникают трудности: не все дети могут попасть в такт. На этой стадии очень важно следить за развитием чувства ритма у ребенка, за красивой осанкой во время исполнения танцевальных движений.

Вторая стадия. Развивается условное торможение, прежде всего дифференциальное. Этому способствуют словесные раздражители – объяснения и поправки, сделанные учителем. Одобрительные замечания подкрепляют правильное исполнение музыкально-пластических элементов и движений, а неодобрительные (но с утешительной интонацией в голосе) – заставляют осознать ошибки и исправить их. Возбуждение сосредоточивается только в определенных участках чувствительно-двигательной зоны, движения становятся более точными и согласованными. Именно на второй стадии и начинает закрепляться динамический стереотип. Но он еще непрочен. Следовательно, непрочен и двигательный навык, поэтому координация движений может нарушаться.

Можно использовать метод тройных передвижений (или тройственного переноса веса тела). Пять основных чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий нас мир, известны – это зрение, слух, вкус, обоняние, осязание. Однако есть еще одно чувство, о котором редко упоминает специальная литература: это координация, чувство равновесия (работа вестибулярного аппарата), которым мы пользуемся, чтобы контролировать движение и ориентироваться в пространстве. Без развития координации занятия хореографией станут невозможными. Игнорирование данного свойства организма в ходе обучения приведет к значительным трудностям в дальнейшем.

Начинать следует с тройных поворотов головы. Например: вправо, влево, вправо – остановка, затем влево, вправо, влево – остановка. Этот элемент движения должен сопровождаться взглядом, сфокусированным в одной точке.

Тройные повороты головы исполняются в сочетании с боковым переступанием. Например:

- шаг с правой ноги в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо;
- шаг-приставка левой ноги к правой с одномоментным поворотом головы влево;
- шаг в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо – остановка (пауза).

Следующим основополагающим стереотипом является тройной переменный шаг вперед и назад:

- с правой, с левой, с правой ноги и маленькая остановка (пауза);
- с левой, правой, левой ноги и маленькая остановка (пауза).

Педагогу-хореографу важно отобрать те варианты «переступаний», которые способствуют формированию музыкально-двигательных стереотипов. В дальнейшем можно усложнить исполнение двигательных элементов.

Например, переступания в рисунке «крестом»:

- шаг с правой ноги в правую сторону;
- шаг-приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги в левую сторону;
- шаг-приставка правой ноги к левой;
- шаг вперед с правой ноги;
- шаг-приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги назад;
- шаг-приставка правой ноги к левой.

В усложненном варианте очень важно сохранить осознанное сгибание ног в коленном суставе перед началом движения (с акцентом). Заметная деталь стереотипа, которая постоянно используется в танцевальной практике – это своеобразный врожденный затакт (предварительная мышечная реакция) двигательного навыка.

Третья стадия. В результате многократных повторений движения и указаний педагога происходит окончательное закрепление системы временных связей, входящих в динамический стереотип двигательного навыка. Одновременно становится согласованной работа внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Внешне это проявляется в точности движений, в легкости и грациозности исполнения.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка, особенно танцевального, в сочетании с музыкой является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – мысль опережает движение. Педагог-хореограф должен постоянно напоминать учащимся, чтобы они думали, что делают и как делают.

Для запоминания движений можно использовать короткие образные подсказки типа детских считалок (по аналогии с запоминанием цветов спектра). Например, быстро-быстро-медленно или «топнуть, хлопнуть, топнуть»

Изучение элемента предполагает раздельное исполнение:

Раз – шаг в сторону;

Два – шаг вперед, развернувшись на 90 градусов, руки раскрыть;

Три – перенести вес на другую ногу.

Кроме того, нужно учитывать, что музыкально-двигательные навыки могут положительно и отрицательно влиять друг на друга. В ходе тренировки при многократном повторении музыкально-пластических элементов временные связи совершенствуются, что приводит к правильной координации движений.

По мере образования динамического стереотипа отдельные элементы движений перестают осознаваться, то есть, выполняются автоматически. Если двигательный навык доведен до автоматизма в процессе подготовки к ответственному выступлению, то он дольше остается неразрушенным. Чем больше ответственных выступлений, тем

дольше выученное будет сохраняться. Это могут быть систематические посещения занятий родителями, администрацией.

Разучивая движения, отрабатывая технологию исполнения, надо обращать внимание на каждый его элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования и совершенствования условных рефлексов и, следовательно, ускоряется формирование пластических стереотипов. Акцентирование внимания на ошибках по тем же причинам создает условия для быстрого их исправления через понимание сущности выполняемых движений, через ощущения. Поэтому, чем большее число танцевальных движений и их комбинаций освоено, тем лучше развиты двигательный анализатор и мышечная память. Это значительно расширяет возможности организма переключаться с одной мышечной деятельности на другую. Даже самый несложный танец состоит из нескольких комбинаций движений, и танцующий должен мгновенно переключаться с одного движения на другое, меняя размер шага, темпоритм, скорость, меняя сами движения в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки.

Следует помнить, что существует прямая связь между двигательными и волевыми качествами человека. Без целеустремленности, выдержки, настойчивости невозможно добиться нужной силы, быстроты, выносливости. Сила – это способность преодолевать сопротивление и противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Выносливость – это способность к длительному сохранению работоспособности, то есть умение противостоять утомлению.

Для того, чтобы выработать у учеников выносливость, необходимо многократное повторение упражнений, то есть, повышенная нагрузка.

Каждый новый элемент, усложняющий уже заученное движение, развивает ловкость как способность переключаться с одного движения на другое, изменять направление или рисунок.

Согласованность движений в хореографии можно разделить на простые и сложные координации. Простые координации – это одновременные и однонаправленные движения рук, поочередные движения ног, одновременные и однонаправленные движения рук и ног. Сложные координации – это одновременные разнонаправленные движения, переключения с однонаправленных на разнонаправленные движения, с одного темпа на другой, движения в выворотном положении ног, вращения с однонаправленным и одновременным продвижением по площадке.

Все вышесказанное было учтено при составлении программы занятий по спортивным бальным танцам.

Список литературы

1. Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. – СПб.: Композитор; Санкт-Петербург, 2006. - 51с.
2. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие/Р.И.Айзман. – М.:ИНФРА-М, 2017. – 147с.
3. Бабакин Б.С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Уч. пособие/Бабакин Б.С., А.Э.Суслов и др. – СПб.: Планета Музыки, 2015. -128 с
4. Белов В.А. Особенности формирования эстетических эмоций средствами хореографического искусства // Вестник ЧГАКИ. - 2009. - №1. - С.47-50.
5. Базарова Н.П. Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения. – Л.: ИСКУССТВО, 1984. - 199с
6. Германов В.Г. Танцевальный словарь. – Уфа, 2009
7. Григорьева И.В. Лабиринты танца. – СПб.: 2016
8. Грэй Д. Дети с небес. Уроки воспитания. – «София», 2005
9. Жарова М.Н. Психология общения: Учебник/М.Н.Жарова. – М.Академия, 2018. – 208 с.
10. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
11. Захаров Р. Сочинение танца: страницы педагогического опыта. – М.: Искусство, 1989. - 238с.
12. Ивашковский А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы: науч. издание. - Калуга: КГПУ им. К.Э.Циолковского, 2006. - 440с
13. Игумнова М.А. Роль хореографии в творческом развитии детей [электронный ресурс] / М.А. Игумнова. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602763/>
14. Кауль Н. Как научиться танцевать. – Р/н/Д, 2004
15. Лаерд У. Техника латиноамериканских танцев. – М.2003
16. Лук А.Н. Психология творчества. – М.: Наука, 1988. - с.4.
17. Мельникова Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. – 2011. - №5. - С.158-162.
18. Монахова Е. Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров.// **Преподаватель XXI век**. ВАК., 2017
19. Мур А. Бальные танцы. – АСТ. Астрель, 2004
20. Мухина В.С. Возрастная психология –М, 1998
21. Немов Р.С. Общая психология. В 3-х т. Учебник/ Р.С. Немов. – М. Юрайт, 2017
22. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для бакалавров – М. Юрайт, 2017
23. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1985. - 223с.: ил.
24. Петрушин В.И. Психология и педагогика художественного творчества: учебник. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2006. - 490с

25. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать – М, 2003
26. Рахманова Е.А., Соковикова Н.В. Влияние методов обучения ритмике на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. Проблемы танцевальной педагогической деятельности. – Новосибирск, 2002
27. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом. – С-П, 2006
28. Рубштейн Н. "Что нужно знать, чтобы стать первым. «Танцор. Пара" – М, 2007
29. Рубштейн Н. "Что нужно знать, чтобы стать первым" "Тренер" –М, 2007
- Рубштейн Н. "Что нужно знать, чтобы стать первым. «Закон успешной тренировки" – М, 2007
30. Соковикова Н.В. Психологическая природа классического танца. // Психологические механизмы регуляции активности личности. Новосибирск. 2001
31. Соковикова Н.В. Влияние психофизических свойств учащихся на формирование амплуа. // Мотивация, активность личности. Новосибирск. 2002
32. Техника исполнения европейских танцев. Медленный вальс. Имперское общество учителей танцев. – 2009
33. Техника исполнения европейских танцев. Квикстеп. Имперское общество учителей танцев. – 2009
34. Техника исполнения европейских танцев. Венский вальс. Имперское общество учителей танцев. – 2009
35. Техника исполнения европейских танцев. Фокстрот. Имперское общество учителей танцев. – 2009
36. Техника исполнения европейских танцев. Танго. Имперское общество учителей танцев. – 2009
37. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Самба. Имперское общество учителей танцев. – 2009
38. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Румба. Имперское общество учителей танцев. – 2009
39. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Ча-ча-ча. Имперское общество учителей танцев. – 2009
40. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Пасадобль. Имперское общество учителей танцев. – 2009
41. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Джайв. Имперское общество учителей танцев. – 2009
42. Учебник WDSF TECHNIQE BOOK 2018

Диагностическая карта учащихся 8-го - 11-го года обучения

по программе продвинутого уровня «Премьер Данс»

Название объединения: Студия спортивного бального танца «Премьер Данс»

ФИО педагога:

№	ФИО ребёнка	Музыкальность исполнения			Знание терминологии			Освоение техники движений по программе			Развитие целеустремленности		
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

Навык 1. Музыкальность исполнения

Для восьмого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся хорошо слышит ритм музыки, может просчитать под музыку счет движений из своих композиций, может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 6 танцах программы.

С – средний уровень. Учащийся слышит ритм музыки, знает счет движений из своих композиций, не всегда может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 6 танцах программы.

Н – низкий уровень. Учащийся не всегда слышит ритм музыки, не всегда знает счет движений из своих композиций, не может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 6 танцах программы.

Для девятого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся хорошо слышит ритм музыки, может просчитать под музыку счет движений из своих композиций, может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 8 танцах программы.

С – средний уровень. Учащийся слышит ритм музыки, знает счет движений из своих композиций, не всегда может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 8 танцах программы.

Н – низкий уровень. Учащийся не всегда слышит ритм музыки, не всегда знает счет движений из своих композиций, не может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 8 танцах программы.

Для десятого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся хорошо слышит ритм музыки, может просчитать под музыку счет движений из своих композиций, может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 8 танцах программы.

С – средний уровень. Учащийся слышит ритм музыки, знает счет движений из своих композиций, не всегда может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 8 танцах программы.

Н – низкий уровень. Учащийся не всегда слышит ритм музыки, не всегда знает счет движений из своих композиций, не может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 8 танцах программы.

Для одиннадцатого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся хорошо слышит ритм музыки, может просчитать под музыку счет движений из своих композиций, может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 10 танцах программы.

С – средний уровень. Учащийся слышит ритм музыки, знает счет движений из своих композиций, не всегда может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 10 танцах программы.

Н – низкий уровень. Учащийся не всегда слышит ритм музыки, не всегда знает счет движений из своих композиций, не может исполнять движения в ритме музыкального сопровождения в 10 танцах программы.

Навык 2. Знание терминологии

Для восьмого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся знает название всех движений по программе данного года обучения, может показать движение по просьбе педагога.

С – средний уровень. Учащийся знает название практически всех движений по программе данного года обучения, не всегда может показать движение по просьбе педагога.

Н – низкий уровень. Учащийся не знает названий движений по программе данного года обучения, не может показать движение по просьбе педагога.

Для девятого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся знает название всех движений по программе данного года обучения, может показать движение по просьбе педагога. Хорошо ориентируется в базовых понятиях, относящихся к технике бального танца.

С – средний уровень. Учащийся знает название практически всех движений по программе данного года обучения, не всегда может показать движение по просьбе педагога. Неплохо ориентируется в базовых понятиях, относящихся к технике бального танца.

Н – низкий уровень. Учащийся не знает названий движений по программе данного года обучения, не может показать движение по просьбе педагога. Не ориентируется в базовых понятиях, относящихся к технике бального танца по программе данного года обучения.

Для десятого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся знает название всех движений по программе данного года обучения, может показать движение по просьбе педагога. Хорошо ориентируется в базовых понятиях, относящихся к технике бального танца. Использует сам терминологию и понятия при общении с педагогом.

С – средний уровень. Учащийся знает название практически всех движений по программе данного года обучения, не всегда может показать движение по просьбе педагога. Неплохо ориентируется в базовых понятиях, относящихся к технике бального танца. Не всегда использует терминологию при общении с педагогом.

Н – низкий уровень. Учащийся не знает названий движений по программе данного года обучения, не может показать движение по просьбе педагога. Не ориентируется в базовых понятиях, относящихся к технике бального танца по программе данного года обучения. Не использует терминологию при общении с педагогом.

Для одиннадцатого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся знает название всех движений по программе данного года обучения, может показать движение по просьбе педагога. Хорошо ориентируется в базовых понятиях, относящихся к технике бального танца. Использует сам терминологию и понятия при общении с педагогом. Может охарактеризовать любой из 10 танцев, рассказать о происхождении танца.

С – средний уровень. Учащийся знает название практически всех движений по программе данного года обучения, не всегда может показать движение по просьбе педагога. Неплохо ориентируется в базовых понятиях, относящихся к технике бального танца. Не всегда использует терминологию при общении с педагогом. Может охарактеризовать некоторые из 10 танцев, рассказать о происхождении танца.

Н – низкий уровень. Учащийся не знает названий движений по программе данного года обучения, не может показать движение по просьбе педагога. Не ориентируется в базовых понятиях, относящихся к технике бального танца по программе данного года обучения. Не использует терминологию при общении с педагогом. Не может охарактеризовать исполняемые танцы.

Навык 3. Освоение техники движений по программе

Для восьмого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся знает и качественно исполняет движения шести конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет и под музыку, по одному и в паре.

С – средний уровень. Учащийся знает и качественно исполняет движения шести конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет.

Н – низкий уровень. Учащийся знает не все движения или некачественно исполняет движения шести конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет.

Для девятого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся знает и качественно исполняет движения восьми конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет и под музыку, по одному и в паре.

С – средний уровень. Учащийся знает и качественно исполняет движения восьми конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет.

Н – низкий уровень. Учащийся знает не все движения или некачественно исполняет движения восьми конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет.

Для десятого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся знает и качественно исполняет движения восьми конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет и под музыку, по одному и в паре.

С – средний уровень. Учащийся знает и качественно исполняет движения восьми конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет.

Н – низкий уровень. Учащийся знает не все движения или некачественно исполняет движения восьми конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет.

Для одиннадцатого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся знает и качественно исполняет движения десяти конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет и под музыку, по одному и в паре.

С – средний уровень. Учащийся знает и качественно исполняет движения десяти конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет.

Н – низкий уровень. Учащийся знает не все движения или некачественно исполняет движения десяти конкурсных танцев, соответствующие программе данного года обучения под счет.

Навык 4. Развитие целеустремленности

Для восьмого года обучения:

В – Высокий уровень. Учащийся активен на занятиях, стремится получить новые знания, задает вопросы педагогу, участвует в предложенных соревнованиях и концертах.

С – средний уровень. Учащийся активен на занятиях, стремится получить новые знания, участвует в предложенных соревнованиях и концертах.

Н – низкий уровень. Учащийся посещает занятия без интереса, не стремится к получению новых знаний.

Для девятого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся активен на занятиях, стремится получить новые знания, задает вопросы педагогу, интересуется хореографией вне учебного процесса.

С – средний уровень. Учащийся активен на занятиях, стремится получить новые знания, но редко интересуется хореографией вне учебного процесса.

Н – низкий уровень. Учащийся посещает занятия без интереса, не стремится к получению новых знаний, не интересуется хореографией вне учебного процесса.

Для десятого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся активен на занятиях, стремится получить новые знания, задает вопросы педагогу, интересуется хореографией вне учебного процесса, изъявляет самостоятельное желание участвовать в соревнованиях и концертах.

С – средний уровень. Учащийся активен на занятиях, стремится получить новые знания, но редко интересуется хореографией вне учебного процесса, иногда изъявляет самостоятельное желание участвовать в соревнованиях и концертах.

Н – низкий уровень. Учащийся посещает занятия без интереса, не стремится к получению новых знаний, не интересуется хореографией вне учебного процесса, не изъявляет самостоятельного желания участвовать в соревнованиях и концертах.

Для одиннадцатого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся имеет конкретную цель, активен на занятиях, стремится получить новые знания, задает вопросы педагогу, интересуется хореографией вне учебного процесса, изъявляет самостоятельное желание участвовать в соревнованиях и концертах, преодолевает трудности для осуществления поставленной цели, самостоятельно работает над ошибками.

С – средний уровень. Учащийся имеет цель, активен на занятиях, стремится получить новые знания, но редко интересуется хореографией вне учебного процесса, иногда изъявляет самостоятельное желание участвовать в соревнованиях и концертах, но не хочет преодолевать возникающие трудности.

Н – низкий уровень. Учащийся посещает занятия без интереса, не стремится к получению новых знаний, не интересуется хореографией вне учебного процесса, не изъявляет самостоятельного желания участвовать в соревнованиях и концертах., не ставит перед собой конкретных целей.

Диагностическая карта развития творческих способностей обучающихся

№	Фамилия Имя ребенка	Скорость процессов воображения			Необычность, оригинальность образов			Богатство фантазии			Глубина и проработанность образов		
		7 год обучения	8 год обучения	10 год обучения	7 год обучения	8 год обучения	10 год обучения	7 год обучения	8 год обучения	10 год обучения	7 год обучения	8 год обучения	10 год обучения
1													
2													
3													
4													

Каждый из параметров оценивается по шкале от 0 до 2 баллов по степени выраженности, где 0 – низкий уровень развития признака, 2 – высокий уровень развития признака. Сумма баллов дает возможность оценить уровень развития творческих способностей учащихся.

Скорость процессов воображения. Оценивается насколько быстро учащийся выполняет задание педагога «придумать сюжет».

Необычность, оригинальность образов расценивается следующим способом: если учащийся просто пересказал то, что когда-то от кого-то слышал или где-то видел, то по данному признаку ему ставится низкий уровень развития признака. Если учащийся пересказал известное, но при этом внес в него от себя что-то новое, то оригинальность его воображения оценивается как средний уровень. И, наконец, в том случае, если учащийся придумал что-то такое, что он не мог раньше где-либо видеть, то оригинальность его воображения оценивается как высокий уровень.

Богатство фантазии учащегося проявляется также в разнообразии используемых им образов. При оценивании этого качества процессов воображения фиксируется общее число различных характеристик и признаков в рассказе.

Глубина и проработанность образов определяются по тому, насколько разнообразно учащийся умеет представлять детали и характеристики, относящиеся к образу, играющему ключевую роль или занимающему центральное место в рассказе.