

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 1
№ 2 от «23» мая 2018
Явгель Н. Е. Н.Е.
/руководитель структурного подразделения/



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 1476 от 18.06 2018 г.

генеральный директор
Катунова М.Р.

М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хореография для спортивного балльного танца. Второй уровень»

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик:
Кнестяпина Юлия Сергеевна
педагог дополнительного образования

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 8 от «14» 06 20 18 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография для спортивного бального танца. Второй уровень», далее по тексту программа, ориентирована на обучающихся спортивному бальному танцу клуба "Ритм" по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный бальный танец. Латиноамериканская программа», желающих совершенствовать собственные физические возможности, расширить диапазон владения новыми танцевальными элементами, развить творческий потенциал личности.

Направленность: художественная

Актуальность:

Высочайший уровень конкуренции в детско-юношеском танцевании в сфере спортивного бального танца и постоянная эволюция спортивного танца, как вида спорта, способствует тому, что достижение высоких результатов невозможно без непрерывного совершенствования тела и физических возможностей танцора. Высокий уровень физической подготовки, владение уникальными танцевальными элементами, исполнение полу-акробатических позиций и связок повышают конкурентноспособность в условиях соревнований «открытого» (B, A, S, M) класса. Актуальными становятся все более новые и неожиданные элементы современных танцевальных направлений. В связи с пересмотром Положения Спортивной Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла, введены новые дополнительные критерии судейства, в числе которых артистизм, сложность исполнения компонентов, вращений, махов, атмосфера в паре, чистота и музыкальность исполнения линий и позиций. Кроме того, танцоры уровня высоких классов (B-M), все чаще становятся профессионально ориентированы. Данная программа разработана как ответ на запрос и потребности спортивно ориентированных учащихся, имеющих серьезные намерения в области спортивного бального танца и нуждающихся в постоянном совершенствовании своих физических возможностей, расширении арсенала теоретических и практических знаний.

Комплексный подход к организации занятия с учащимися, реализуемый в программе, обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, позитивную социализацию, позволяет определиться с направлением деятельности после окончания средней школы.

Отличительные особенности:

- Содержание материала программы способствует гармоничному, безопасному физическому и творческому развитию танцора, его приобщению к безопасному и здоровому образу жизни.
- Программа ориентирована на развитие индивидуальных личностных особенностей, раскрывает танцевальный потенциал, формирует уникальный танцевальный стиль каждого учащегося, как самостоятельной уникальной танцевальной единицы.
- Программа позволяет познакомить спортивно ориентированного танцора с культурой и особенностями современных хореографических дисциплин.
- Программа нацелена на понимания и развитие интереса к современному танцу и современному искусству.

Цель:

Поддержка и развитие танцевально-исполнительских способностей одаренных в области спортивного бального танца учащихся.

Уровень освоения программы: базовый

Адресат программы: Данная программа адресована учащимся любого пола от 12-18 лет, изучающим спортивный бальный танец и имеющим высокий класс танцевания В, А, S, М.

Задачи:

Обучающие

- Совершенствование техники исполнения основных элементов современных танцевальных направлений, техники танцевальной импровизации на заданную тему.
- Совершенствование техники исполнения и анализа элементов специальной танцевальной подготовки на базе фигур спортивного бального танца в усложненных танцевальных ритмах и композиционных соединениях.
- Изучение форм и жанров современного танца, взаимосвязи музыки и движения.

Развивающие

- Развитие физических и функциональных возможностей организма, необходимые для совершенствования исполнительских навыков в открытом классе.
- Совершение навыков постановочной и исполнительской деятельности с использованием элементов разных танцевальных жанров в паре и коллективе.
- Совершенствование эмоциональности, артистизма, двигательной эстетики при исполнении танцевальных элементов.

Воспитательные

- Формирование индивидуального подхода к тренировочному процессу, самостоятельности в работе над своим телом.
- Совершенствование художественного вкуса, закрепление навыков безопасного и здорового образа жизни.
- Формирование личностных качеств, необходимых для успешности выступления на любом уровне (трудолюбивость, чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества, стрессоустойчивость и др.).

Условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп:

Группа формируется из изучающих спортивный бальный танец, имеющих опыт конкурсных выступлений, осваивающие полную программу (5 танцев) европейской и (5 танцев) латиноамериканской программ, имеющих хореографическую подготовку (знание элементов классического танца, растяжки) и класс танцевания от В и выше.

Возможен дополнительный набор в течение учебного года при условии перехода из другого танцевально-спортивного клуба.

Особенности организации образовательного процесса:

Обучение по программе строится по спирально усложняющемуся принципу, т.е. в течение четырех лет в учебном плане программы повторяются одни и те же темы. Усложнение и углубление каждой темы происходит ежегодно за счет изучения новых танцев, изучения новых и совершенствования уже изученных элементов классического и народно-сценических танцев, новых тем по истории и теории танцевального искусства, расширения диапазона и сложности выполняемых упражнений и элементов.

Обучение по программе предполагает применение современных образовательных технологий: в первую очередь это здоровьесберегающие технологии; технологии коллективной творческой деятельности, которые по своему характеру ставят целью воспитание творческой личности, и ориентирована на эффективное усвоение знаний и безопасную реализацию умений.

В процессе обучения с помощью поэтапного освоения учебного материала, познания возможностей своего тела и постоянного совершенствования в сфере физического воспитания, у учащихся формируется устойчивая мотивация к занятию спортом, способствующая физическому и нравственному развитию и оздоровлению. Формирование групп по уровню подготовки и возрасту способствует психологическому комфорту каждого учащегося, а обучение по единому плану под руководством педагога способствует гармоничному освоению материала и приобретению необходимых для совершенствования танцевальных навыков.

Возраст учащихся:

Данная программа предназначена для учащихся 12-18 лет.

Срок и объем освоения: программа рассчитана на 4 лет, 144 часа в 1 год.

Режим занятий: занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу

Формы организации детей на занятии:

Формы занятия:

- объяснение материала, с наглядными примерами грамотного исполнения;
- практические занятия;
- различные формы самостоятельной работы, в том числе домашнее задание, проверяемое и разбираемое на занятии;
- беседы,
- репетиции,
- праздники,
- зачеты,
- просмотр видеофильмов и др..

Занятия организуются в форме группового занятия, занятия по подгруппам, парам, на котором обучающиеся выполняют заданные упражнения, комбинации, репетируют иные задания под аккомпанемент концертмейстера или аудио-видео технических средств.

Кадровое обеспечение: для реализации программы используется следующий кадровый состав:

- педагоги дополнительного образования, обладающие дополнительным или специальным образованием в области хореографического и танцевального искусства, опытом исполнительской деятельности в хореографическом коллективе, обладающие базовыми знаниями фигур и техники исполнения Европейской и Латиноамериканской программ танцев, правил и положений Федерации танцевального спорта.

-так же в режиме социального партнерства возможно приглашение специалистов хореографического профиля в области альтернативных танцевальных направлений, преподавателей высшей школы.

Материально-техническое обеспечение:

Учебные занятия проводятся в помещении, оснащенном танцевальным покрытием (паркет, линолиум, ламинат и пр.), зеркалами, аудио и видео оборудованием, малое спортивное оборудование (резины, скакалки, коврики для гимнастики, утяжелители). На 1 и 2 году обучения необходима опора (классический станок, поручни или стулья). Для реализации отдельных разделов программы необходим компьютер с выходом в интернет, видеопроектор.

Планируемые результаты:

Предметные результаты

- Усовершенствована техника исполнения основных элементов современных танцевальных направлений, техника танцевальной импровизации на заданную тему.
- Усовершенствована техника исполнения и анализа элементов специальной танцевальной подготовки на базе фигур спортивного бального танца в усложненных танцевальных ритмах и композиционных соединениях.
- Изучены формы и жанры современного танца, взаимосвязь музыки и движения.

Метапредметные результаты:

- Сформированы физические и функциональные возможности организма, необходимые для совершенствования исполнительских навыков в открытом классе.
- Сформированы навыки постановочной и исполнительской деятельности с использованием элементов разных танцевальных жанров в паре и коллективе.
- Усовершенствованы эмоциональность, артистизм, двигательная эстетика при исполнении танцевальных элементов.

Личностные результаты:

- Сформирован индивидуальный подход к тренировочному процессу, самостоятельность в работе над своим телом.
- Сформирован художественный вкус, закреплены навыки безопасного и здорового образа жизни.
- Сформированы личностные качества, необходимые для успешности выступления на любом уровне (трудолюбивость, чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества, целеустремленность, стрессоустойчивость, адекватная самооценка, регулятивные навыки и др.).

Учебный план 1 года обучения

	тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Элементы классического танца	16	1	15	Педагогическое наблюдение; Опрос. Тест.
2	Элементы современных танцевальных направлений	32	2	30	Педагогическое наблюдение
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	18	2	16	Педагогическое наблюдение
4	История и теория танцевального искусства	4	3	1	Дискуссия. Опрос. Тест
5	Специальная танцевальная подготовка	40	12	28	Педагогическое наблюдение; Опрос
6	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение;
7	Индивидуальный танцевальный стиль	4	-	4	Выполнение контрольных заданий.
	Всего	144 час.	22	122	

Учебный план 2-го года обучения

	тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Элементы классического танца	16	1	15	Педагогическое наблюдение; Опрос
2	Элементы современных танцевальных направлений	32	2	30	Педагогическое наблюдение
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	18	2	16	Педагогическое наблюдение
4	История и теория танцевального искусства	4	3	1	Дискуссия. Опрос. Тест
5	Специальная танцевальная подготовка	36	10	26	Педагогическое наблюдение; Опрос
6	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Педагогическое наблюдение;
7	Индивидуальный танцевальный стиль	4	-	4	Выполнение контрольных заданий.
	Всего	144 час.	20	1124	

Учебный план 3-го года обучения

	тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Элементы классического танца	20	1	19	Педагогическое наблюдение; Опрос
2	Элементы современных танцевальных направлений	24	2	22	Педагогическое наблюдение, тест
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	22	2	20	Педагогическое наблюдение
4	История и теория танцевального искусства	4	3	1	Дискуссия. Опрос. Тест
5	Специальная танцевальная подготовка	32	10	22	Педагогическое наблюдение; Опрос
6	Специальная физическая подготовка. Прогон.	38	2	36	Педагогическое наблюдение;
7	Индивидуальный танцевальный стиль	4	-	4	Выполнение контрольных заданий.
	Всего	144 час.	20	124	

Учебный план 4-го года обучения

	тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Элементы классического танца	20	1	19	Педагогическое наблюдение; Опрос
2	Элементы современных танцевальных направлений	22	2	18	Педагогическое наблюдение, тест
3	Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки	24	2	22	Педагогическое наблюдение
4	История и теория танцевального искусства	4	3	1	Дискуссия. Опрос. Тест
5	Специальная танцевальная подготовка	26	6	20	Педагогическое наблюдение; Опрос
6	Специальная физическая подготовка. Прогон.	44	2	42	Педагогическое наблюдение;
7	Индивидуальный танцевальный стиль	4	-	4	Выполнение контрольных заданий.
	Всего	144 час.	14	130	

Рабочая программа. Первый год обучения

Задачи:

Обучающие

- Изучить основные элементы современных танцевальных направлений Джаз и Модерн, элементы в комбинационных зарисовках усложненные танцевальными движениями, согласно содержанию программы 1 года обучения.
- Сформировать навыки анализа элементов специальной танцевальной подготовки на базе фигур спортивного бального танца в усложненных танцевальных ритмах и композиционных соединениях согласно содержанию программы 1 года обучения.
- Изучить шедевры современной хореографии на базе техники М. Грэхем, Д. Хамфри и Х. Лимона. Джаз и Модерн, виды, формы, жанры.

Развивающие

- Совершенствование навыков растяжки различных группы мышц и крупных суставов, подвижности суставов (коленный, локтевой, лучезапястный), эластичности стопы и гибкости позвоночника.
- Совершенствование физических качеств обучающихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в С-В классе.
- Совершенствование музыкально-двигательной связи, эмоциональности и артистизма при исполнении танцевальных элементов Джаз-танца и танца Модерн.

Воспитательные

- Сформировать самостоятельность, культуру владения телом и исполнительского мастерства в жанре танца Джаз и Модерн;
- Формирование личностных качеств и индивидуального подхода к тренировке с использованием элементов танцев Джаз и Модерн.
- Формирование навыков конструктивного выражения собственной точки зрения.

Ожидаемые результаты учебного года

Ожидаемый результат

Предметные результаты

- Изучены основные элементы современных танцевальных направлений Джаз и Модерн, в комбинационных зарисовках усложненных танцевальными движениями, согласно содержанию программы 1 года обучения.
- Сформированы навыки анализа элементов специальной танцевальной подготовки на базе фигур спортивного бального танца в усложненных танцевальных ритмах и композиционных соединениях согласно содержанию программы 1 года обучения;
- Изучены шедевры современной хореографии на базе техники М. Грэхем, Д. Хамфри и Х. Лимона, танцевальные стили Джаз и Модерн.

Метапредметные результаты

- Усовершенствованы навыки растяжки, подвижности суставов (коленный, локтевой, лучезапястный), эластичности стопы и гибкости позвоночника.
- Усовершенствованы физические качества обучающихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в С-В классе.
- Усовершенствованы музыкально-двигательные связи, эмоциональность и артистизм при исполнении танцевальных элементов Джаз-танца и танца Модерн.

Личностные результаты:

- Сформированы самостоятельность, культура владения телом и исполнительского мастерства в жанре танца Джаз и Модерн.
- Сформированы личностные качества и индивидуальный подход к тренировке.
- Сформированы навыки конструктивного выражения собственной точки зрения.

Содержание программы. Первый год обучения

1. Элементы классического танца

ТЕОРИЯ

Изучение упражнений: Demi-plies и grandplies в I, II, V позициях у опоры музыкальный размер 3/4, Battementstendus в V позиции музыкальный размер 2/4, Battementstendusjetes в V позиции музыкальный размер 4/4, Rond de jambe par terre музыкальный размер 4/4, Grands battements jetes, Temps leve saute по I, II, V позиции.

Упражнения с одновременной работой головы, рук, ног (*Iport de bras*)

Прыжки Echarpee

Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов по VI позиции.

Разбор характерных ошибок.

Музыкальная раскладка

ПРАКТИКА

Изучение тренажного материала у опоры

Изучение I, II, III позиции позиций рук (у станка)

Изучение V позиций ног (на середине и у опоры)

Постановка головы en face и profil на середине зала

Demi-plies и grandplies в I, II, V позициях у опоры музыкальный размер 3/4

Battementstendus в V позиции музыкальный размер 2/4

Battementstendusjetes в V позиции музыкальный размер 4/4

Rond de jambe par terre музыкальный размер 4/4

Grands battements jetes

Temps leve saute по I, II, V позиции

Упражнения с одновременной работой головы, рук, ног (*Iport de bras*)

Прыжки Echarpee, Changementdepied

Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов по VI позиции

Подскоки

Позы классического танца на середине (*croisee, effacee, ecartee, tempslie, pasdebourree* на середине)

Toursendehorsetendedans из V позиции по одному подряд (8-10)

Toursendehorsetendedans из V, IV и III позиций (3-4 оборотов мальчики, 2-3 девочки)

TourFouettes на 45° (6-8 подряд в 1 оборота мальчики, 5-7 подряд в 1 оборот девочки)

TourFouettes на 45° (3-4 оборота мальчики, 2-3 оборота девочки)

Renversenacroisee en dehors et en dedans

Tour chaines (12-16)

2. Элементы современных танцевальных направлений

ТЕОРИЯ

Теория танца Джаз и Модерн. Изучение постановки корпуса, корпусных действий «contraction», «release». Принципы движения за счет падения и подъема за счет тяжести корпуса, построение корпуса по синусоиде. Движение-задержка в кульминационных точках «Suspend» и обратный возврат «recovery». Понятие «Изоляции», Изгибы и плоскостные действия корпуса arch, rollgownrollup, pelvisactions.

Теория джазовый и модерн вращений. Демонстрация. Разбор характерных ошибок.

Музыкальная раскладка.

ПРАКТИКА

Упражнения постановки корпуса, корпусных действий «contraction», «release»,

-упражнения на принципы движения за счет падения и подъема за счет тяжести корпуса, построение корпуса по синусоиде,

-комплексы движение-задержка в кульминационных точках «Suspend» и обратный возврат «recovery»,

-понятие «Изоляции», проучивание малых комбинаций на «Изоляцию»,

-изгибы и плоскостные действия корпуса arch, rollgownrollup, pelvisactions,

- практика джазовый и модерн вращений,
- протанцовка партерного экзерсиса,
- протанцовка элементов adagio Модерн,
- протанцовка комбинационных и импровизационных зарисовок танцев Модерн и Джаз,
- вращения.

Творческое задание в паре и малой группе.

3. Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки

ПРАКТИКА

Элементы общей физической подготовки.

Работа с комплексом упражнений «Грамотное дыхание в спорте».

- Комплекс отжимания, подтягивания.
- Комплекс приседания, махи.
- Комплекс упражнения на пресс, спину, работа с комплексом «Здоровая спина».
- Прыжки на скакалке.
- Бег –спринт, разбор комплекса «Грамотный бег».
- Базовые упражнения гимнастической растяжки.

4. История и теория танцевального искусства

ТЕОРИЯ

История и теория танцев Джаз и Модерн, виды, формы, жанры. Просмотр видеоматериалов (видео уроки, видео мастер-классы: техника М. Грэхем, Д. Хамфри и Х Лимона). Изучение творчества и просмотр произведений М. Бежара; Б. Эйфмана.

ПРАКТИКА

Обсуждение. Дискуссия на тему изученного материала.

5. Специфическая танцевальная подготовка

ТЕОРИЯ

-Изучение понятия «Изоляция» в корпусе и бедрах в Латиноамериканской программе.

-Изучение понятия «Дыхания» индивидуально, в паре и как способа ведения в Латиноамериканской программе.

- Изучение понятия «Ролловое действие» в Латиноамериканской программе.

- Изучение типов прыжков в танце Квастеп в различных музыкальных ритмах.

-Разбор понятия «Флоркрафт» (движение пар по паркету, навык движения и ориентации по танцевальной площадке в паре) в Европейской программе.

ПРАКТИКА

-Кики, махи с утяжелением (от 1 до 2 кг).

-Комплекс упражнений на отработку понятия «Изоляция».

-Комплекс на проработку понятия «Дыхание».

- Исполнение Ролловых фигур из каталога фигур СТСР.

-Комбинационные тренировочные прыжковые соединения танца «Квикстеп.»

6. Специальная физическая подготовка.

ПРАКТИКА

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Латиноамериканской программе в режимах:

-5 танцев с 1/8 учебного финала (мелодия по 90 сек).

-5 танцев с 1/4 учебного финала (мелодия 120 сек).

- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-120 сек).

-5 танцев через танец Джайв (мелодия 100 -120 сек).

- 5 танцев через «Пасодобль» (мелодия 100-120 сек).

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Европейской программе в режимах:

-5 танцев с 1/8 учебного финала (мелодия по 90 сек).

- 5 танцев с $\frac{1}{4}$ учебного финала (мелодия 120 сек).
- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-120 сек).
- 5 танцев через танец Венский вальс (мелодия 100 -120 сек).
- 5 танцев через Квикстеп (мелодия 100-120 сек).

7. Индивидуальный танцевальный стиль

ПРАКТИКА

Демонстрация полученных навыков.

Контрольная проверка полученных навыков и умений.

Экспертиза, оценка и самооценка, рефлексия динамики личностного роста.

Рабочая программа. Второй год обучения

Задачи:

Обучающие

- Изучить основные элементы современных танцевальных направлений Джаз, Модерн, Афро-джаз и элементов в комбинационных зарисовках усложненных танцевальными движениями согласно содержанию программы 2 года обучения.
- Освоить навыки анализа элементов специальной танцевальной подготовки в усложненных танцевальных ритмах и композиционных соединениях согласно содержанию программы 2 года обучения.
- Изучить шедевры современной хореографии XXI века, видов и форм современных танцев в стиле Афро-джаз.

Развивающие

- Совершенствование навыков растяжки, подвижности суставов (коленный, локтевой, лучезапястный), эластичности стопы и гибкости позвоночника.
- Совершенствование физических качеств учащихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в В классе по Европейской и В классе по Латиноамериканской программам.
- Развить музыкально-двигательную связь, эмоциональность и артистизм при исполнении танцевальных элементов в стилях Джаз, Модерн и Афро-джаз.

Воспитательные

- Воспитать навыки самостоятельной и коллективной работы над своим телом в жанрах Джаз, Модерн, Афро-джаз.
- Сформировать собственный подход к тренировочному процессу.
- Воспитать у обучающихся способность к творческому самовыражению посредством танцевально искусства в Джаз-Модерн жанрах.
- Сформировать навыки позитивного творческого взаимодействия.

Ожидаемые результаты учебного года

Ожидаемый результат

Предметные результаты

- Изучены основные элементы современных танцевальных направлений Джаз, Модерн, Афро-джаз и элементы в комбинационных зарисовках усложненных танцевальными движениями согласно содержанию программы 2 года обучения.
- Освоены навыки анализа элементов специальной танцевальной подготовки в усложненных танцевальных ритмах и композиционных соединениях согласно содержанию программы 2 года обучения.
- Изучены шедевры современной хореографии XXI века, виды и формы современных танцев в стиле Афро-джаз.

Метапредметные результаты

- Усовершенствованы навыки растяжки, подвижности суставов (коленный, локтевой, лучезапястный), эластичности стопы и гибкости позвоночника.
- Усовершенствованы физические качества учащихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в В классе по Европейской и В классе по Латиноамериканской программам.
- Развиты музыкально-двигательная связь, эмоциональность и артистизм при исполнении танцевальных элементов в стилях Джаз, Модерн и Афро-джаз.

Личностные результаты:

- Сформированы навыки самостоятельной и коллективной работы над своим телом в жанрах Джаз, Модерн, Афро-джаз.
- Сформирован собственный подход к тренировочному процессу.
- Сформирована способность к творческому самовыражению посредством танцевально искусства в Джаз-Модерн жанрах.
- Сформированы межличностные отношения, навыки конструктивного творческого взаимодействия.

Содержание программы «Хореография для спортивного бального танца. Второй уровень»

Второй год обучения

1. Элементы классического танца

ТЕОРИЯ

Повторение материала *предыдущего уровня*

Изучение упражнений.

Preparation et pirouette с II и IV позиции en dehors et en dedans, port de bras (VI),

Pas de bourreeballotteet en tournant. Adagio

ПрыжкиChangement de pied музыкальныйразмер 2/4

ПрыжкиEchappee en tournant

ПрыжкиSissioneAssamblee, Sissone

Entrechat Quatre Royal

Fermee, Sisioneouvertee

PasjeteEntrelace (перекидной) с шага по прямой

-разбор характерных ошибок;

-музыкальная раскладка

ПРАКТИКА

Повторение упражнений предыдущих уровней.

Усложненный вариант комбинационных зарисовок

Дополнении элементов в комбинационные зарисовки:

- Soutenu, пирует, pas balance
- Preparation et pirouette с II и IV позиции en dehors et en dedans.
- port de bras (VI)
- Pas de bourreeballotteet en tournant
- Adagio
- ПрыжкиChangement de pied музыкальныйразмер 2/4
- ПрыжкиEchappee en tournant
- ПрыжкиSissioneAssamblee, Sissone
- Entrechat Quatre Royal
- Fermee, Sisioneouvertee
- PasjeteEntrelace (перекидной) с шага по прямой
- Toursendehorsetendedansиз Vпозиции по одному подряд (8-12)
- Toursendehorsetendedansиз V, IVиII позиций (3-4 оборотов мальчики, 2-3 девочки)
- TourFouettesна 45' (6-8 подряд в 1 оборота мальчики, 6-8 подряд в 1 оборот девочки)
- TourFouettesна 45' (3-4 оборота мальчики, 2-3 оборота девочки)
- Renversenacroisee en dehors et en dedans
- Tour chaines (16-20)

Комбинационные прыжковые зарисовки

2. Элементы современных танцевальных направлений

ТЕОРИЯ

Совершенствование танца Джаз и Модерн.

Изучение танцевального направления Афро-джаз (этническая принадлежность, характер, характерные особенности).

Принципы постановки и работы корпуса в Афро-Джазе, специфическое действие стоп и бедер.

Музыкальная раскладка.

ПРАКТИКА

Совершенствование танца Джаз и Модерн.

Упражнения постановки корпуса, корпусных действий «contraction», «release».

Упражнения на принципы движения за счет падения и подъемы за счет тяжести корпуса, построение корпуса по синусоиде.

Комплексы движение-задержка в кульминационных точках «Suspend» и обратный возврат «recovery».

Понятие «Изоляции», проучивание малых комбинаций на «Изоляцию».

Изгибы и плоскостные действия корпуса arch, rollgownrollup, pelvisactions.

Практика джазовый и модерн вращений.

Протанцовка партерного экзерсиса.

Протанцовка элементов adagio Модерн.

Протанцовка комбинационных и импровизационных зарисовок танцев Модерн и Джаз.

Изучение танца Афро-джаз:

- Понятие «Изоляция».

-Shimmy действия корпуса и бедер.

- Прыжки, перебросы, скручивания.

- Характерные действия (ход и пластика животных).

-Входы и выходы с пола.

-Работа на «Взаимодействие» с партнером или в малой группе.

3. Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки **ПРАКТИКА**

Элементы общей физической подготовки:

- Комбинационные зарисовки Аэробики с комплексом «Здоровое дыхание».
- Комбинационные зарисовки элементов рок-н-ролла.
- Комплексные тренировки (сочетания кардио нагрузки и силовой нагрузки).
- Интервальные тренировки (интервалы силовых и кардио упражнений).
- Комплекс упражнений на верхнюю часть тела.
- Комплекс упражнений на нижнюю часть тела.
- Комплекс упражнения на пресс, спину.
- Прыжки на скакалке.
- Бег -спринт.
- Базовые упражнения гимнастической растяжки.

4. История и теория танцевального искусства **ТЕОРИЯ**

История становления техники Афро-джаз. Просмотр видеоматериалов (видео уроки, видео мастер классы: техника Афро-джаза).

Изучение творчества и просмотр произведений с элементами этноса.

Разбор шедевров мирового танцевального искусства с элементами характерного, этнического танца («Баядерка», «Корсар», «Дон Кихот», «Эсмеральда»).

ПРАКТИКА

- Обсуждение.

-Дискуссия на тему изученного.

- «Творческая лаборатория»: в парах или малых группах обсуждение и критика увиденного.

Составление пробных экспертных оценок.

5. Специфическая танцевальная подготовка

Повторение материала предыдущего уровня.

ТЕОРИЯ

- Изучение музыкально-ритмической особенности и характера танцев Латиноамериканской и Европейской программ.
- Знакомство с современными тенденциями хореографии Латиноамериканских танцев.
- Знакомство с современными тенденциями хореографии Европейских танцев.

- Изучение экстра-шейпов в танцах Европейской программе. Рационализация использования.

ПРАКТИКА

- Упражнения с использованием различных музыкально-ритмических рисунков.
- Композиция танцевальных соединений в единый музыкально-ритмический рисунок.
- Исполнение учебно-тренировочных связок латиноамериканских танцев с использованием знаний современных тенденций.
- Исполнение учебно-тренировочных связок Европейских танцев с использованием знаний современных тенденций.
- Комплекс учебно-тренировочных соединений с использованием экстра-шейпов.

6. Специальная физическая подготовка.

ПРАКТИКА

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Латиноамериканской программе в режимах:

- 5 танцев с 1/8 учебного финала (мелодия по 90 сек),
- 5 танцев с 1/4 учебного финала (мелодия 120 сек),
- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-120 сек),
- 5 танцев через танец Джайв (мелодия 100 -120 сек),
- 5 танцев через «Пасодобль» (мелодия 100-120 сек),
- финал на 6-7 пар. 5 танцев подряд (мелодия 120 сек).

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Европейской программе в режимах:

- 5 танцев с 1/8 учебного финала (мелодия по 90 сек),
- 5 танцев с 1/4 учебного финала (мелодия 120 сек),
- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-120 сек),
- 5 танцев через танец Венский вальс (мелодия 100 -120 сек),
- 5 танцев через Квикстеп (мелодия 100-120 сек).

7. Индивидуальный танцевальный стиль

ПРАКТИКА

- Демонстрация навыков
- Контрольная проверка полученных навыков и умений
- Взаимокритика и взаимооценка. Экспертиза. Самооценка динамики личностного роста.

Рабочая программа. Третий год обучения

Задачи:

Обучающие

- Изучить основные элементы современных танцевальных направлений StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop, и элементы в комбинационных зарисовках усложненные танцевальными движениями, согласно содержанию программы 3 года обучения.
- Совершенствование аналитических навыков в области специальной танцевальной подготовки в усложненных танцевальных ритмах и композиционных соединениях согласно содержанию программы 3 года обучения.
- Изучить виды, формы современных танцев в стиле StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop.

Развивающие

- Совершенствование навыков растяжки, подвижности суставов (коленный, локтевой, лучезапястный), эластичности стопы и гибкости позвоночника.
- Совершенствование физических качеств учащихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в В-А классе по Европейской и В- А классе по Латиноамериканской программам.
- Совершенствование музыкально-двигательной связи, эмоциональности и артистизма при исполнении танцевальных элементов StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop.

Воспитательные

- Совершенствовать навыки самостоятельности в работе над своим телом.
- Воспитать привычку творческого самовыражения посредством танцевально искусства.
- Совершенствовать коммуникативные и регулятивные навыки (профессиональное обсуждение танцевальных композиций, самооценка, планирование действий).

Ожидаемые результаты учебного года

Ожидаемый результат

Предметные результаты

- Изучены основные элементы современных танцевальных направлений StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop, и элементы в комбинационных зарисовках усложненные танцевальными движениями, согласно содержанию программы 3 года обучения.
- Усовершенствованы аналитические навыки в области специальной танцевальной подготовки в усложненных танцевальных ритмах и композиционных соединениях согласно содержанию программы 3 года обучения.
- Изучены виды, формы современных танцев в стиле StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop.

Метапредметные результаты

- Усовершенствованы физические качества учащихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в В-А классе по Европейской и В- А классе по Латиноамериканской программам.
- Усовершенствованы коммуникативные и регулятивные навыки (профессиональное обсуждение танцевальных композиций, самооценка, планирование действий).
- Сформирована привычка творческого самовыражения посредством танцевально искусства.

Личностные результаты:

- Усовершенствованы навыки самостоятельности в работе над своим телом.

- Усовершенствованы музыкально-двигательной связи, эмоциональность и артистизм при исполнении танцевальных элементов StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop.
- Усовершенствованы навыки растяжки, подвижности суставов (коленный, локтевой, лучезапястный), эластичности стопы и гибкости позвоночника.

Содержание программы. Третий год обучения

1. Элементы классического танца

ТЕОРИЯ

Повторение материала предыдущего уровня. Изучение упражнений

Усложненные комбинационные зарисовки:

Прыжки Sissione Simple, Jete en tournant, Перекидной Entrechat Troiset Cinq, Pas brise.

Разбор характерных ошибок. Музыкальная раскладка.

ПРАКТИКА

Повторение упражнений предыдущих уровней.

Изучение тренажного материала на середине зала.

Элементы танцевальных комбинаций.

Усложненный вариант комбинационных зарисовок:

Прыжки Sissione Simple, Jete en tournant, Перекидной

Entrechat Troiset Cinq

Pas brise

Tours en dehors set en dedans из V позиции по одному подряд (8-10)

Tours en dehors set en dedans из V, IV и III позиций (3-4 оборота мальчики, 2-3 девочки)

Tour Fouettes на 45° (8-10 подряд в 1 оборота мальчики, 6-8 подряд в 1 оборот девочки)

Tour Fouettes на 45° (3-4 оборота мальчики, 2-3 оборота девочки)

Renverse en croisee en dehors et en dedans

Tour chaines (16-20)

Комбинационные прыжковые зарисовки

2. Элементы современных танцевальных направлений

ТЕОРИЯ

- Совершенствование танца Джаз и Модерн.
- Продолжение изучения танцевального направления Афро-джаз.
- Изучение танцевальных направлений Street Style, Jazz Funk, Hip-Hop.
- Техника исполнения основных шагов, элементов, постановка корпуса, характер, музыкальная раскладка.

ПРАКТИКА

Совершенствование *танца направлений Джаз и Модерн.*

Упражнения постановки корпуса, корпусных действий «contraction», «release»,

упражнения на принципы движения за счет падения и подъема за счет тяжести корпуса, постороение корпуса по синусоиде,

комплексы движение-задержка в кульминационных точках «Suspend» и обратный возврат

«recovery», понятие «Изоляции», проучивание малых комбинаций на «Изоляцию», изгибы и плоскостные действия корпуса arch, roll gown roll up, pelvis actions.

-Практика джазовый и модерн вращений.

-Протанцовка партерного экзерсиса.

-Протанцовка элементов adagio Модерн.

-Протанцовка комбинационных и импровизационных зарисовок танцев Модерн и Джаз.

Продолжение изучение танца Афро-джаз:

- Понятие «Изоляция»,

- Shimmy действия корпуса и бедер,

- Прыжки, перебросы, скручивания,

- Характерные действия (ход и пластика животных),

- Входы и выходы с пола.

Изучение танцевальных направлений Street Style, Jazz Funk, Hip-Hop:

- протанцовка базовых элементов,

- протанцовка основных ходов,

- протанцовка трюков, падений,

- протанцовка комбинационных зарисовок.

-«Творческая лаборатория»: постановка комбинационных зарисовок в парах и малых группах.

3. Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки

ПРАКТИКА

Элементы общей физической подготовки:

- Комбинационные зарисовки Аэробики,
- Комбинационные зарисовки элементов рок-н-ролла,
- «Безопасное развитие сердечно-сосудистой системы», тренировки в режиме Кросс-фит
- Комплекс «Антитравматичная тренировка»,
- Тренировки Табата,
- Комплексные тренировки (сочетания кардио нагрузки и силовой нагрузки),
- Интервальные тренировки (интервалы силовых и кардио упражнений),
- Комплекс упражнений на верхнюю часть тела,
- Комплекс упражнений на нижнюю часть тела,
- Комплекс упражнения на пресс, спину,
- Прыжки на скакалке,
- Бег -спринт,
- Базовые упражнения гимнастической растяжки.

5. История и теория танцевального искусства

ТЕОРИЯ

Новые танцевальные направления: StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop. Просмотр видеоматериалов (видео уроки, видео мастер классы танцевальных направлений StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop).

Изучение творчества современных хореографов, специалистов в области жанров StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop.

ПРАКТИКА

-Обсуждение.

-Дискуссия на тему изученного.

5. Специфическая танцевальная подготовка

Повторение материала предыдущего уровня

ТЕОРИЯ

- Изучение понятий «Позиция Противодвижения» и «Противодвижение» в корпусе в Европейской программе (ППДК) и (ПДК).

-Изучение понятия «Драйв Экшен».

-Изучение упражнений для развития «Кросс экшен».

-Углубленное изучение поз и позиций повышенного уровня сложности.

ПРАКТИКА

-Комплекс упражнений с использованием понятий «Позиция Противодвижения» и «Противодвижение» в корпусе в Европейской программе (ППДК) и (ПДК).

-Упражнения на развития скорости, динамики движения на танцевальной площадке в паре.

-Комплекс упражнений на развитие корпусного действия «Кросс экшен» в танцах латиноамериканской программы.

-Протанцовка экстремальных позиций, поз повышенного уровня сложности в латиноамериканских танцах с соблюдением техники безопасности.

6. Специальная физическая подготовка.

ПРАКТИКА

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Латиноамериканской программе в режимах:

- 5 танцев с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек),
- 5 танцев с ¼ учебного финала (мелодия 120 сек),
- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-120 сек),
- 5 танцев через танец Джайв (мелодия 100 -120 сек),
- 5 танцев через «Пасодобль» (мелодия 100-120 сек),
- финал на 6-7 пар: 5 танцев подряд (мелодия 120 сек), танцев в прямом и обратном порядке (мелодия 100-120 сек).

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Европейской программе в режимах:

- 5 танцев с 1/8 учебного финала (мелодия по 90 сек),
- 5 танцев с ¼ учебного финала (мелодия 120 сек),
- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-120 сек),
- 5 танцев через танец Венский Вальс (мелодия 100 -120 сек),
- 5 танцев через Квикстеп (мелодия 100-120 сек).

7. Индивидуальный танцевальный стиль

ПРАКТИКА

Демонстрация навыков.

Контрольная проверка полученных навыков и умений.

Анализ и самоанализ, рефлексия динамики становления личностных качеств и профессионального роста.

Рабочая программа. Четвертый год обучения

Задачи:

Обучающие

- Преодоление технических трудностей при разучивании новых усложненных элементов современной хореографии.
- Изучить современные тенденции хореографии XXI века.
- Совершенствовать навыки конструктивного обсуждения, отстаивания собственной точки зрения.

Развивающие

- Совершенствование навыков растяжки, подвижности суставов, эластичности стопы и гибкость тела.
- Совершенствование физических качеств учащихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в А-S-M классе по Европейской и Латиноамериканской программам.
- Развитие художественно-эстетического вкуса, объективность эстетических оценок, суждений.

Воспитательные

- Воспитать навыки сохранения и поддержания собственной физической формы.
- Совершенствовать навыки самопознания, самооценки и саморазвития.
- Воспитать навыки соблюдения техники безопасности при выполнении любых танцевальных элементов в различных танцевальных жанрах.

Ожидаемые результаты учебного года

Ожидаемый результат

Предметные результаты

- Сформированы навыки преодоления технических трудностей при разучивании усложненных элементов современной хореографии.
- Изучены современные тенденции хореографии XXI века.
- Сформированы навыки соблюдения техники безопасности при выполнении любых танцевальных элементов в различных танцевальных жанрах.

Метапредметные результаты:

- Усовершенствованы навыки растяжки, подвижности суставов, эластичности стопы и гибкость тела.
- Усовершенствованы физические качества учащихся (сила, выносливость, ловкость, скорость) в объеме, необходимом на этапе исполнительской деятельности в А-S-M классе по Европейской и Латиноамериканской программам.
- Усовершенствованы навыки конструктивного обсуждения, отстаивания собственной точки зрения.

Личностные результаты:

- Усовершенствованы навыки сохранения и поддержания собственной физической формы.
- Сформированы навыки самопознания, самооценки и саморазвития.
- Развита художественно-эстетический вкус, объективность эстетических оценок, суждений.
-

Содержание программы. Четвертый год обучения

1. Элементы классического танца

ТЕОРИЯ

Повторение материала предыдущего уровня.

Изучение упражнений.

Усложненные комбинационные зарисовки.

Прыжки Sissione Fermeet Ouvert, Jeteentournant, Jete Femeet Ouvert, Перекидной EntrechatTroisetCinq, Pasbrise.

Разбор характерных ошибок.

Музыкальная раскладка.

ПРАКТИКА

Повторение упражнений предыдущих уровней.

Изучение тренажного материала на середине зала.

Элементы танцевальных комбинаций.

Усложненный вариант комбинационных зарисовок.

Grand Battementjetedevloppe, Tour tire-bouchon, Поворот Fouette, Grand rond de jamb jete Double rond de jamb en l'air 45' et rond de jamb en l'air 90', Grand battement jete passé 90',

ПрыжкиSissioneFerme et Ouvert, Jete en tournant, JeteFeme et Ouvertна 45' и 90', JeteEntrelace, Entrechat TroisetCinq. Pas brise, Pas Failli.

ToursendehorsetendedansизVпозиции по одному подряд (8-12),

ToursendehorsetendedansизV, IVиII позиций (4-5 оборотов мальчики, 3-4 девочки),

TourFouettesна 45' (6-8 подряд в 2 оборота мальчики, 6-8 подряд в 1 оборот девочки),

TourFouettesна 45' (4-5 оборота мальчики, 3-4 оборота девочки),

Renversenacroisee en dehors et en dedans, Tour chaines (16-20), Pas emboite-saute с продвижением ногасur le cou-de-pied (6-10), Grand pas jete en tournant с croisee

Комбинационные прыжковые зарисовки.

2. Элементы современных танцевальных направлений

ТЕОРИЯ

-Продолжение изучение танца Джаз и Модерн.

- Продолжение изучения танцевального направления Афро-джаз.

Изучение танцевальных направлений StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop.

-Техника исполнения основных шагов, элементов

-Постановка корпуса, характер, музыкальная раскладка.

ПРАКТИКА

Совершенствование элементов направлений Джаз и Модерн.

Упражнения постановки корпуса, корпусных действий «contraction», «release».

-Упражнения на принципы движения за счет падения и подъема за счет тяжести корпуса, построение корпуса по синусоиде.

-Комплексы движение-задержка в кульминационных точках «Suspend» и обратный возврат «recovery».

-Понятие «Изоляции», проучивание малых комбинаций на «Изоляцию».

-Изгибы и плоскостные действия корпуса arch, rollgownrollup, pelvisactions.

-Практика джазовый и модерн вращений.

- Протанцовка партерного экзерсиса.

-Протанцовка элементов adagio Модерн.

- Протанцовка комбинационных и импровизационных зарисовок танцев Модерн и Джаз.

Продолжение изучение танца Афро-джаз:

- Понятие «Изоляция»,

-Shimmy действия корпуса и бедер,

- Прыжки, перебросы, скручивания,

- Характерные действия (ход и пластика животных),
- Входы и выходы с пола.

Изучение танцевальных направлений StreetStyle, JazzFunk, Hip-Hop

- протанцовка базовых элементов,
- протанцовка основных ходов,
- протанцовка трюков, падений,
- протанцовка комбинационных зарисовок.

3. Элементы партерной гимнастики и общей физической подготовки **ПРАКТИКА**

Элементы общей физической подготовки:

- Комбинационные зарисовки Аэробики.
- Комбинационные зарисовки элементов рок-н-ролла.
- Тренировки в режиме Кросс-фит.
- Тренировки Табата.
- Комплексные тренировки (сочетания кардио нагрузки и силовой нагрузки).
- Интервальные тренировки (интервалы силовых и кардио упражнений).
- Комплекс упражнений на верхнюю часть тела.
- Комплекс упражнений на нижнюю часть тела.
- Комплекс упражнения на пресс, спину, прыжки на скакалке, бег -спринт.
- Базовые упражнения гимнастической растяжки.

6. История и теория танцевального искусства **ТЕОРИЯ**

Просмотр видеоматериалов (видео уроки, видео мастер классы танцевальных направлений, записи современных танцевальных шоу программ и соревнований)

Изучение творчества современных хореографов, специалистов в области современного танцевального искусства.

ПРАКТИКА

- Обсуждение.
- Дискуссия на тему изученного.

5. Специфическая танцевальная подготовка

Повторение материала предыдущего уровня.

ТЕОРИЯ

- Принципы постановки конкурсных вариаций.
- Принципы составления комплекса упражнений.
- Принципы соблюдения техники безопасности при выполнении сложнокоординационных и экстремальных элементов в латиноамериканской и Европейской программах.

ПРАКТИКА

- Самостоятельная постановка конкурсных вариаций.
- Самостоятельное составление комплекса упражнений.
- Изучение и протанцовка фигуры «Флейкер» в Венском вальсе.
- Знание и умение исполнять все фигуры из каталога СТСП в основном и не основных ритмах.

6. Специальная физическая подготовка.

ПРАКТИКА

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Латиноамериканской программе в режимах:

- 5 танцев с 1/16 учебного финала (мелодия по 90 сек),
- 5 танцев с 1/4 учебного финала (мелодия 120 сек),
- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-120 сек),

- 5 танцев через танец Джайв (мелодия 100 -120 сек),
- 5 танцев через «Пасодобль» (мелодия 100-120 сек),
- финал на 6-7 пар. 5 танцев подряд (мелодия 120 сек),
- танцев в прямом и обратном порядке (мелодия 100-120 сек).

Учебно-тренировочные прогоны конкурсных вариаций по Европейской программе в режимах:

- 5 танцев с 1/8 учебного финала (мелодия по 90 сек),
- 5 танцев с 1/4 учебного финала (мелодия 120 сек),
- 5 танцев через заход по 4 мелодии каждого танца (мелодия 90-120 сек),
- 5 танцев через танец Венский вальс (мелодия 100 -120 сек),
- 5 танцев через Квикстеп (мелодия 100-120 сек).

7. Индивидуальный танцевальный стиль

ПРАКТИКА

Демонстрация навыков.

Контрольная проверка полученных навыков и умений.

Анализ и самоанализ динамики личностного роста и профессиональных навыков.

Экспертиза, самооценка, рефлексия.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

год обучения	дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	04.09.19	15.05.20	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	04.09.19	13.05.20	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3	03.09.19	13.05.20	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
4	05.09.19	15.05.20	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Методические материалы

В процессе реализации программы применяются современные образовательные технологии. В первую очередь это здоровьесберегающие и технологии коллективной творческой деятельности. Большое внимание уделяется информационно-коммуникативным технологиям и развитию коммуникативной компетенции учащихся. Данные технологии проходят через весь курс обучения и тесно взаимодействуют друг с другом.

Здоровьесберегающая технология строится на следующих принципах построения программы и каждого занятия:

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований (оптимальный тепловой режим помещения, освещение, чистота).
- Рациональная плотность занятия (принцип обучения: от простого к сложному; соотношение сложности упражнений, количества, качества; поэтапная анатомическая «загрузка» мышечных групп).
- Смена видов деятельности (характера упражнений-разминочные\тренировочные\релаксационные, скорости- медленно\быстро и техники выполнения- изучение\тренаж\совершенствование, положение учащегося в зале- лежа\сидя\стоя).
- Включение в каждое занятие технологических приемов и методов, способствующих формированию самопознания и повышению самооценке учащихся.
- Построение занятий с учетом работоспособности учащихся (в первой трети урока гимнастический и классический разогрев, далее вторая треть занятия - тренаж изученного материала, последняя треть - изучении и практика нового материала).
- Благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональной разрядки.

Комплексы движений и упражнений способствуют естественным потребностям здорового развивающегося организма ребёнка и помогает достичь состояния физического, психического и, в дальнейшем, социального равновесия.

Технология коллективной творческой деятельности является приоритетной в достижении цели повышения творческого потенциала учащихся.

Основными целями применения данной технологии в обучении являются выявление и развитие творческих способностей детей, приобщение их к многообразной танцевальной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт, который можно исполнить и оценить. Так же целью технологии является воспитание общественно-активной творческой личности и способствует организации социального досуга и творчества.

Технология предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела. Мотивом деятельности детей является стремление к самовыражению и самоусовершенствованию. Широко используется игра, состязательность, соревнование. Все эти формы деятельности помогают в процессе формирования характера спортсменов и адаптирует их к стрессовым условиям настоящих соревнований.

Информационно-коммуникативная технология. Использование информационно-коммуникативных технологий важная часть образовательного процесса клуба "Ритм". Просмотр видеофильмов с выступлений и соревнований, прослушивание музыкальных ритмов, презентации, демонстрирующие специфику движений разных танцевальных школ и направлений и, даже, возможность заснять и посмотреть со стороны собственное выступление, позволяет формировать у учащихся навыки экспертизы, самоанализа и

самооценки, рефлексии собственных возможностей и поиска путей работы над собственными недостатками.

Поскольку в обучении много внимания уделяется парной и групповой работе, актуальным становится формирование коммуникативной культуры: умение слушать и слышать, убедительно излагать собственную точку зрения, донести до партнера собственное видение творческого процесса - все это ежедневные реалии образовательного процесса. В процессе ежедневной работы, формируется адекватная самооценка, формируются социальная и коммуникативная компетентность учащихся.

Аудиоматериалы:

- Подборка для инструментального аккомпанемента урока классического танца.
- CD и MD с записью фонограмм танцевальной музыки:
- латиноамериканская программа,
- европейская программа,
- детская музыка (песни и пьесы),
- для показательных выступлений.

Материально-техническое обеспечение:

- Танцевальный зал (паркет, зеркала),
- Раздевалки,
- Гимнастические коврики.

Зал оснащён мультимедийным оборудованием:

- CD, DVD, MD проигрыватели,
- Усилитель, микшерский пульт, звуковые колонки,
- Микрофоны,
- Музыкальные центры,
- Электронные клавишные музыкальные инструменты с педалями sustain,
- Телевизоры,
- Видеокамеры,
- Ноутбук, планшет,
- Ксерокс, принтер.

Методические разработки

- «Методы и принципы общей физической подготовки танцоров в процессе спортивного совершенствования, как средство хореографии» Кнестяпина Ю.С.
- «Разнообразие метро-ритмических структур для работы над чувством ритма на занятиях с младшими школьниками» Минеева Л.И.

Видеоматериалы

Видеоматериал: 1 курс классического танца. С-Пб., Государственный университет культуры и искусства.

Видео-материал: 2 курс Джаз, Модерн. Государственный университет культуры и искусства.

Видео-собрание «Балет. Лучшее на DVD» ООО Ди-ви-ди клуб 2011 года:

№1 «Лебединое озеро», №2 «Щелкунчик», №3 №Ромео и Джульетта», №4 «Жизель», №5 «Анна Каренина», №6 «Спящая красавица», №7 «Дон Кихот», №8 «Баядерка», №11 «Золушка».

Видео фильмы: «Шедевры мирового балетного искусства».ООО «Минелла»

Видео курс «Фламенко1» ООО «Маркон» 2003 од

Видео курс «Афроджас» ООО «Эврика фильм» 2005 год

Оценочные материалы

Периодичность, виды и формы контроля

Виды контроля	Формы и методы контроля	Периодичность
Предварительный	-просмотр танцоров -анкетирование родителей и детей -собеседование	1 раз в год
Текущий	- педагогическое наблюдение (оценка грамотности исполнения заданного материала, музыкальность исполнения, личное физическое совершенствование) -практические задания -опрос (освоение теоретического материала) -анализ регулярности посещения учебных занятий учащимися -индивидуальные беседы с учащимися и родителями.	Ежеурочно 1 раз в 3 месяца 1 раз в месяц Ежемесячно 1 раз в 3 месяца
Периодический	-открытый урок -участие в праздниках и учебных конкурсах	1 раз в год
Итоговый	-зачет (итоговый урок).	1 раз в полугодие

Приложение 1

Бланк результатов освоения учащимися учебной программы на 20__ -20__ уч.год

_____ год обучения _____ группа
Педагог _____

№	ФИО учащегося	Раздел программы	0- неудовлетворительно освоил 1-освоил удовлетворительно 2- освоил хорошо 3-освоил отлично
1		Основы классического танца	
		Элементы современного танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		Элементы метапредметных результатов	
		Динамика личностного роста	
2		Основы классического танца	
		Элементы современного танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		Элементы метапредметных результатов	
		Динамика личностного роста	
3		Основы классического танца	
		Элементы современного танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		Элементы метапредметных результатов	
		Динамика личностного роста	
4		Основы классического танца	
		Элементы современного танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		Элементы метапредметных результатов	
		Динамика личностного роста	
5		Основы классического танца	
		Элементы современного танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	
		Элементы метапредметных результатов	
		Динамика личностного роста	
6		Основы классического танца	
		Элементы современного танца	
		Элементы специальной танцевальной подготовки	

		Элементы метапредметных результатов	
		Динамика личностного роста	

По итогам контрольно-переводных испытаний учащимся рекомендуется продолжить обучение в следующем году.

Приложение 2

Таблица полугодического педагогического наблюдения на 20__ -20__ уч.год

_____ год обучения _____ группа
Педагог _____

	Фамилия Имя	Знание и техника исполнения элементов классического танца	Знание и техника исполнения элементов современного танца	Растяжка	Освоение техники гимнастических элементов И общей физической подготовки	Освоение техники элементов специальной танцевальной подготовки	Метапредметные навыки	Личностные качества
1								
2								
3								
4								
5								

Критерии оценки

ки по форме контроля «Педагогическое наблюдение»:

Оценка происходит по каждому разделу в 3-балльной форме:

✓ *Знание и техника исполнения элементов классического танца*

3 балла- знание и грамотное исполнение всех изученных элементов

2 балла- знание и грамотное исполнение 80% всех изученных элементов

1 балл- знание и грамотное исполнение 60% всех изученных элементов

0- Знание и грамотное исполнение менее 60% всех изученных элементов

✓ *Знание и техника исполнения элементов современного танца*

3 балла- знание и грамотное исполнение всех изученных элементов

2 балла- знание и грамотное исполнение 80% всех изученных элементов

1 балл- знание и грамотное исполнение 60% всех изученных элементов

0-Знание и грамотное исполнение менее 60% всех изученных элементов

✓ *Растяжка*

3 балла- личная положительная динамика результатов на 20%

2 балла - личная положительная динамика результатов на 10%

1 балл - личная положительная динамика результатов на 5%

0- Нет динамики

✓ *Освоение техники гимнастических элементов и общей физической подготовки*

3 балла- освоены в полном объеме

2 балла- частично не освоены

1 балл – частично освоены

0- Не освоены

✓ *Освоение техники элементов специальной танцевальной подготовки*

3 балла- освоены в полном объеме

2 балла- частично не освоены

1 балл – частично освоены

Не освоены

✓ *Освоение метапредметных компетенций*

3 балла- освоены в полном объеме

2 балла- частично не освоены

1 балл – частично освоены

Не освоены

✓ *Сформированность личностных качеств*

3 балла- сформированы в полном объеме

2 балла- частично не сформированы

1 балл – частично сформированы

Не сформированы

Приложение 3
Бланк вступительных испытаний в группу
«Хореография для спортивного бального танца. Второй уровень»
20____-20____

	Фамилия Имя	Знание и техника исполнения элементов классического танца	Знание и техника исполнения элементов современного танца	Растяжка	Рекомендуемый год обучения на основании результатов вступительных испытаний
1					
2					
3					
4					
5					

Литература:

Для учащихся

- Базарова Н.П., Мей Б.П. Азбука классического танца.-Л.:Искусство, 1983.
Бахрушин Ю.А. «История русского балета», Просвещение 1977
Блазис Карло «Танцы вообще. Балетные знаменитости и национальные танцы», Планета музыки, 2008
Ваганова А.Я. Основы классического танца.-Л.: Искусство, 1963.
Звездочкин В.А. Классический танец.-М. Феникс, 2005.
Светлов В. «Современный балет», 2009 г

Для педагога

- Боа Ким «Формирование балетной осанки» АРБ им. А.Я.Вагановой, 2013 г
Васенина Е. «Российский современный танец», Москва 2005 год
Вашкевич Н.Н. «История хореографии всех веков и народов», Лань, 2004
Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера»,Анкор, 2017
Силкин П.А. «Хореография: рекомендации по отбору детей и педагогические приемы развития данных» АРБ им. А.Я. Вагановой, 2013 год
Степин А.А. «Актерское мастерство» АРБ им. А.Я. Вагановой, 2012 год
Никитин В.Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн танца», Один из лучших, 2006 год
Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец», Москва 2002 год
Никитин В.Ю. «Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу», ВЦХТ, 2002 год.
Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца», Лань, 2009 год
Красовская В.М. «Русский балетный театр второй половины XIX века.»Лань, 2009 год
Красовская В.М. «Западноевропейский балетный театр», Лань, 2009 год.
Полятков С.С., «Основы современного танца», Феникс, 2006 год
Арнольд Нельсон «Анатомия упражнений на растяжку» Поппури, 2008 год
Есаулов И.Г. «Устойчивость и координация хореографии» Из-во Удм. Ун-а, 1992
Мориц В.Э Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа», Планета музыки 2009
Сафронова Л.Н. «Уроки классического танца» АРБ им. Вагановой 2003
Шипилина И.А. Хореография в спорте.-Ростов-на-дону: Феникс, 2005.

Интернет-ресурсы

- <https://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта РФ
- <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
- <http://k-obr.spb.ru/> - Комитет по образованию
- <https://fdsarr.ru/> - Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-рола
- <http://www.ftspb.ru/> – Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурге
- <https://rdsu.info/> - Единый федеральный информационный портал о танцевальном спорте в Российской Федерации
- <http://www.ballroom.ru/> - Каталог, объединяющий информацию о танцевальных клубах и турнирах по спортивным бальным танцам в России
- <http://dancesport.ru/> - каталог, объединяющий информацию о танцевальных клубах и турнирах по спортивным бальным танцам в России
- <https://interdance.ru/> - каталог, объединяющий информацию о танцевальных клубах и турнирах по спортивным бальным танцам в России