

**Содержание**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы…………………………………………………...3

1.1. Пояснительная записка…………………………………………………….3-5

1.2. Цель и задачи Программы…………………………………………………...5

1.3. Содержание программы………………………………………………….6-12

1.4. Планируемые результаты……………………………………………….12-13

2. Комплекс организационно-педагогических условий…………………........13

2.1. Условия реализации программы…………………………………………...13

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания………………………...13-15

2.3. Специфика структуры занятия……………………………………………..15

2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации………………………………………………………………….....15-18

3. Список литературы………………………………………………………..18-20

4. Приложение………………………………………………………………..20-30

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1. Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Человек, умеющий танцевать,***  ***И в комнату войдёт красиво,***  ***И повернётся ловко.***  ***А.П. Чехов*** |

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Согласно ФГОС второго поколения, необходимо не только научить ребёнка правильно ориентироваться в быстро изменяющейся ситуации, но и воспитать, привить способность делать правильный выбор, а значит помочь каждому сформировать в себе современного, мобильного, сильного человека, способного стать профессионалом в своем деле. Дополнительное образование детей рассматривается как одно из приоритетных направлений образовательной политики и определено как целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ в интересах человека, государства, рассматривается как «особо ценный тип образования», как «зона ближайшего развития образования в России». Программа «Бальная азбука» является одним из эффективных инструментов формирования универсальных учебных действий, которые актуальны в образовании. Данная программа направлена на усиление эстетического развития современных школьников и повышения их общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы «Бальная азбука».

Бальный танец обладал и обладает огромным потенциалом для развития гармоничной личности. Начиная с XVIII и по сегодняшний день, бальная хореография придает уверенность в движениях, свободу и непринужденность в постановке фигуры, что положительным образом влияет на психический строй человека и повышает его самооценку. Откровенный цинизм, ханжество и бескультурье, как средства общения в молодёжной среде, пропагандируемые в СМИ и на ТВ, делают эту программу весьма актуальной и целесообразной, как средство воспитания детей, подростков и молодёжи. Бальный танец с его высокой этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания всесторонне развитой, гармоничной личности, умеющей культурно общаться. Данная программа ведет к освоению одного из самых элегантных видов танцевального искусства и включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, что помогает детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде.

Бальные танцы получили в последнее время бурное развитие в нашей стране. Создаётся всё больше танцевальных клубов, всё больше учащихся желает заниматься танцами – сплавом спорта и искусства. Бальные танцы стали украшением многих праздников и вечеров, в частности, «Последнего звонка» и «Выпускного вечера». В процессе занятий старшеклассники - выпускники откроют для себя мир бального танца, научатся красиво двигаться, а это необходимо молодым людям, чтобы быть успешными на современных вечерах, балах. Уже через несколько месяцев обучающиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных праздниках. Танцуя в паре, старшеклассники многому учатся и многое приобретают: вырабатываются коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнёра, контроль над собой, культура общения. На занятиях разучиваются европейские бальные танцы, которые являются общепринятыми во всём мире: медленный вальс, фигурный вальс, танго, фокстрот, блюз, джайв и массовые бальные танцы. Их знает и умеет танцевать всё цивилизованное общество, и они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык танца, с помощью которого могут общаться люди, даже говорящие на разных языках. Обучение бальным танцам является важной частью системы образования, воспитания и развития личности в средней школе.

***Направленность программы:*** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальная азбука» (далее – Программа) имеет общекультурную направленность.

***Актуальность программы:*** современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Хореография – это танцевальные упражнения под музыку - учит чувствовать ритм и гармонично развивает тело, способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма, развивает эстетический вкус, культуру поведения и общения, художественно - творческую и танцевальную способность, фантазию, память, обогащает кругозор. Таким образом, занятия танцами направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

***Адресат программы***: дополнительная общеобразовательная программа «Бальная азбука» адресована обучающимся 15 – 18 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие, но ученик должен иметь медицинский допуск к занятиям хореографией. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления их родителей (законных представителей).

Объем программы - 136 часов в год. Общее количество часов - 136

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основным видом занятия является учебное занятие. Формы организации занятий: индивидуальные, групповые, работа в парах. Формы проведения занятий: конкурс. Концерт, игровая и танцевальная программа, репетиция, семинар, творческая встреча, мастер – класс, бал. Занятие по типу проведения может быть теоретическим, практическим, комбинированным, репетиционным, тренировочным. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: ролевые игры, тренинги, беседы, конкурсы, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др. Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий. Занятия по программе «Бальная азбука» проводятся 2 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172−14), продолжительность занятия для учащихся 16-18 лет – 2 часа по 45 минут с 10 – минутным перерывом.

**1.2.** **Цель и задачи Программы**

***Цель программы***: создание условий для формирования гармонично развитой личности ребенка, успешно адаптирующейся в условиях современной жизни, средствами хореографического искусства.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

**Обучающие задачи программы**:

- познакомить с историей происхождения бальных танцев;

- способствовать формированию навыков танцевального мастерства;

- обучить основам актерского мастерства танцоров.

**Развивающие задачи**:

- обеспечить развитие правильной осанки, координации, гибкости, пластики,

общей физической выносливости;

- способствовать развитию чувства ритма и музыкальности детей, их

двигательной и логической памяти;

- предоставить возможность развития творческой инициативы и способности

к самовыражению в танце.

**Воспитательные задачи**:

- Приобщить к здоровому образу жизни;

- Способствовать формированию эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, а также культуры общения;

- Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;

- Способствовать распространению влияния эстетики бального танца среди сверстников, одноклассников, родителей и педагогов.

**1.3**. **Содержание программы**

1.3.1. Учебный план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название  раздела** | **Количество часов** | | | | | |
| **1-й год обучения** | | | **2-й год обучения** | | |
| **Всего** | **Теор.** | **Практ.** | **Всего** | **Теор.** | **Практ.** |
| 1. Вводное занятие по ТБ | **2** | 1 | 1 | **2** | 1 | 1 |
| 2. Развитие двигательных качеств и умений | **8** | 1 | 7 | **6** | 1 | 5 |
| 3. ОРУ | **14** | 2 | 12 | **10** | 1 | 9 |
| 4. Бальный танец | **40** | 2 | 38 | **50** | 2 | 48 |
| 5. Танцы для бала | **24** | 2 | 22 | **20** | 0 | 20 |
| 6. Танцевально-игровой тренинг | **6** | 0 | 6 | **4** | 0 | 4 |
| 7. Постановочная и репетиционная работа | **42** | 0 | 42 | **44** | 0 | 44 |
| **Итого** | **136** | 8 | 128 | **136** | 5 | 131 |

**Учебный план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Дата по плану** | **Дата факт.** | **Разделы программы и темы занятий** | **Кол-во часов** | **Теор./**  **практ.** |
| **1** |  |  | **Вводное занятие** | **2** | **1/1** |
| 1.1 |  |  | Правила техники безопасности; требования к обуви, одежде | 1 | 1/0 |
| 1.2 |  |  | Ориентация в зале, взаимодействие с партнёром | 1 | 0/1 |
| **2** |  |  | **Развитие двигательных качеств и умений** | **8** | **1/7** |
| 2.1 |  |  | Постановка корпуса. Основные правила. Поклон. | 4 | 1/3 |
| 2.2 |  |  | Позиции рук. Позиции ног. Основные правила. | 4 | 0/4 |
| **3** |  |  | **Общеразвивающие упражнения** | **14** | **2/12** |
| 3.1 |  |  | Танцевальные комбинации | 4 | 1/3 |
| 3.2 |  |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 4 | 1/3 |
| 3.3 |  |  | Движения на развитие координации | 2 | 0/2 |
| 3.4 |  |  | Индивидуальное творчество. | 2 | 0/2 |
| 3.5 |  |  | Импровизация под музыку | 2 | 0/2 |
| **4** |  |  | **Бальный танец** | **40** | **2/38** |
| 4.1 |  |  | **Фигурный вальс.** Основные партии. Позиции рук, ног. | 4 | 1/3 |
| 4.2 |  |  | Променад – поворот. Вальсовая дорожка | 4 | 1/3 |
| 4.3 |  |  | «Окно», смена мест. | 4 | 0/4 |
| 4.4 |  |  | Танцевальные позиции в паре. Поворот партнёрши под рукой. | 4 | 0/4 |
| 4.5 |  |  | Танцевальные композиции | 4 | 0/4 |
| 4.6 |  |  | **Медленный вальс.** Техника поворотов, корпусные движения. | 4 | 0/4 |
| 4.7 |  |  | Перемена по одному, в паре; «балансе» | 4 | 0/4 |
| 4.8 |  |  | Техника поворотов, «спин – поворот» | 4 | 0/4 |
| 4.9 |  |  | Перенос веса, корпусное движение | 4 | 0/4 |
| 4.10. |  |  | Танцевальные композиции | 4 | 0/4 |
| **5** |  |  | **Массовые танцы для бала** | **24** | **2/22** |
| 5.1 |  |  | «Блюз». Основные партии. Контактное ведение. | 4 | 1/3 |
| 5.2 |  |  | «Полонез». Основной шаг | 4 | 0/4 |
| 5.3 |  |  | «Кадриль». Танец в композиции. | 4 | 0/4 |
| 5.4 |  |  | «Полька». Основные партии. Контактное ведение. | 4 | 0/4 |
| 5.5 |  |  | «Бранль». Танец в композиции. | 4 | 0/4 |
| 5.6 |  |  | «Падеграс». Танец в композиции. | 4 | 1/3 |
| **6** |  |  | **Танцевально-игровой тренинг.** | **6** | **0/6** |
| 6.1 |  |  | Упражнения на снятие зажимов. Актёрское мастерство. | 3 | 0/3 |
| 6.2 |  |  | Психотехники на расслабление, самоконтроль. | 3 | 0/3 |
| **7** |  |  | **Постановочная и репетиционная работа Концерты, школьные праздники, конкурсы** | **42** | **0/42** |
|  |  |  | **Всего** | **136** | **8/128** |

1.3.2. **Содержание учебного плана**

**Первый год обучения.**

**Наименование раздела.**

**1. Введение**

***Теория****:* **Вводное занятие**. Инструктаж по технике безопасности.

***Практика***: Выявление уровня подготовленности обучающихся, поклон, ориентация в зале, взаимодействие с партнёром.

**2. Развитие двигательных качеств и умений**

***Теория:*** Постановка корпуса. Основные правила постановки корпуса.

***Практика:*** Поклон, позиции рук, позиции ног.

3. **Ощеразвивающие упражнения.**

***Теория****:* техника выполнения общеразвивающих и ритмико – гимнастических упражнений.

***Практика***: комплекс ОРУ, танцевальные комбинации, ритмико-гимнастические упражнения, движения на развитие координации, индивидуальное творчество, импровизация под музыку.

4. **Бальный танец.**

***Теория****:* Бальный танец. Взаимосвязь историко-бытового, классического, эстрадного, дуэтного, народно-сценического танца с бальной хореографией. Условное деление современной бальной хореографии: танцы, созданные на классической основе и историческом наследии; танцы, созданные на основе стилизации и интерпретации танцевального народного творчества; танцы европейской и латиноамериканской программ, популярные танцы XX века.

***Практика***: изучение основных движений и особенностей технического исполнения каждого из танцев программы, варианты составления комбинаций. Разучивание и отработка комбинаций выученных элементов.

Танец «Фигурный вальс»:

* «Па» вальса, поклоны;
* Дорожки шагов, положение рук в паре, корпуса.
* Балансе.
* Повороты под рукой партнера - девушкам.
* Переходы из позиции в позицию;
* «Променад-поворот»;
* Танец в композиции.

Танец «Медленный вальс»:

* Техника поворотов, перенос веса, корпусное движение;
* Балансе;
* Перемена по одному, в паре;
* Перемена по линии танца по одному в учебной позиции, в танцевальной позиции;
* Техника поворотов, перенос веса, корпусное движение;
* «Спин-поворот»;
* Танец в композиции.

1. **Массовые танцы для бала.**

***Теория****:* Изучение танцевально-пластических стилей и хореографического языка различных эпох. Историко – бытовой бальный танец. Понятие о танцевальных жанрах: полонез, полька, блюз, падеграс, кадриль, бранль. Понятие о графическом рисунке танца, геометрическая точность рисунка (круг, шеренга, колонна, два круга), симметрия и асимметрия, о центре сценической площадки, понятие об интервалах и их роли а формировании рисунка. Понятие об ансамбле как согласованном действии танцующих, об исполнительских средствах выразительности: темп и динамика движения, характер поз и выражение лица (мимика).

***Практика:*** Позиции ног, характерные для бытового танца: I, II, III, IV, VI. Позиции рук, характерные для бытового танца, подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции. Положение рук: за платье, за спину, опущенные вниз с отведенными от корпуса кистями. Шаги танцевальные в ритме марша, полонеза, вальса, польки, продвигаясь вперед и назад. Шаги на полупальцах (высокие и низкие полупальцах), двигаясь вперед и назад (на четверти, восьмушки и половинные или на сильные доли). Поклоны и реверансы. Танцы в композиции.

1. **Упражнения на снятие зажимов. Актёрское мастерство.**

***Теория****:*Психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции. Танец - это способ выражения эмоций, он помогает раскрепоститься, выявить скрытый потенциал и обрести уверенность в себе. Достижение внутренней и внешней гармонии посредством танца.

***Практика:*** Танцевально – игровые тренинги с использованием различных упражнений на раскрытие актёрского потенциала ребёнка.

(См. Приложение 1)

1. **Постановочная и репетиционная работа. Школьные праздники. Конкурсы**

***Практика:*** Разучивание основных танцевальных движений, их комбинаций, работа с творческим репертуаром (музыкальным и хореографическим), отработка и закрепление танцевальных номеров. Демонстрация готовых композиций на школьных праздниках, концертах и конкурсах хореографического искусства (очных и заочных).

**Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата по плану** | **Дата факт.** | **Разделы программы и темы занятий** | **Кол-во часов** | **Теор./**  **практ.** |
| **1** |  |  | **Вводное занятие** | **2** | **1/1** |
| 1.1 |  |  | Правила техники безопасности; требования к обуви, одежде | 1 | 1/0 |
| 1.2 |  |  | Ориентация в зале, взаимодействие с партнёром | 1 | 0/1 |
| **2** |  |  | **Развитие двигательных качеств и умений**. | **6** | **1/5** |
| 2.1 |  |  | Постановка корпуса. Поклон. | 2 | 1/0 |
| 2.2 |  |  | Основные правила. Позиции рук. Позиции ног. | 2 | 0/1 |
| **3** |  |  | **Общеразвивающие упражнения** | **10** | **1/9** |
| 3.1 |  |  | Танцевальные комбинации | 2 | 1/1 |
| 3.2 |  |  | Ритмико-гимнастические упражнения | 2 | 0/2 |
| 3.3 |  |  | Движения на развитие координации | 2 | 0/2 |
| **4** |  |  | **Бальный танец** | **50** | **2/48** |
|  |  |  | **«Венский вальс»** | 24 | 2/22 |
| 4.1 |  |  | Правый поворот по одному, в паре. | 2 | 0/2 |
| 4.2 |  |  | Перемена. Левый поворот по одному, в паре. | 2 | 0/2 |
| 4.3 |  |  | «Окно», смена мест, «Балансэ», променад-поворот. Вальсовая дорожка. Правый поворот. | 2 | 0/2 |
| 4.4 |  |  | Танцевальные позиции в паре. Поворот партнёрши под рукой. | 2 | 0/2 |
| 4.5 |  |  | Танцевальные композиции. | 2 | 0/2 |
| **4.6** |  |  | **Танец «Джайв», «Рок-н-ролл»** | 12 | 0/12 |
| 4.7 |  |  | «Джайв». Рок – шаги, тройной шаг влево, вправо (шассе) | 2 | 0/2 |
| 4.8 |  |  | Рок-н-ролл. Базовые движения. Основной ход. Закручивание. | 4 | 0/4 |
| 4.9 |  |  | «Джайв». «Рок-н-ролл». Поддержки. | 2 | 0/2 |
| 4.10 |  |  | Танцевальные композиции. | 4 | 0/4 |
| **4.11** |  |  | **«Танго»** | 14 | 0/14 |
| 4.12 |  |  | Основные позиции в танце. | 4 | 0/4 |
| 4.13 |  |  | Ход лицом по линии танца. Работа рук, головы. | 2 | 0/2 |
| 4.14 |  |  | Ход спиной по линии танца. | 2 | 0/2 |
| 4.15 |  |  | Повороты по одному, в паре. Техника работы стопы. Контактное ведение. | 2 | 0/2 |
| 4.16 |  |  | Танцевальные композиции. | 4 | 0/4 |
| **5.** |  |  | **Массовые танцы для бала** | **20** | **0/20** |
| 5.1 |  |  | «Падекатр». Основные партии. Контактное ведение. Танец в композиции. | 4 | 0/4 |
| 5.2 |  |  | Вальс со сменой партнёра. Основные партии. Контактное ведение. Танец в композиции. | 4 | 0/4 |
| 5.3 |  |  | «Фокстрот». Основные партии. Контактное ведение. Танец в композиции. | 4 | 0/4 |
| 5.4 |  |  | Повторение бальных танцев, изученных ранее. | 8 | 0/8 |
| **6.** |  |  | **Танцевально-игровой тренинг** | **4** | **0/4** |
| 6.1 |  |  | Упражнения на снятие зажимов. Актёрское мастерство. | 2 | 0/2 |
| 6.2 |  |  | Психотехники на расслабление, самоконтроль. | 2 | 0/2 |
| **7.** |  |  | **Постановочная и репетиционная работа. Концерты, школьные праздники, конкурсы** | **44** | **0/44** |
|  |  |  | **Всего** | **136** | **5/131** |

**Содержание учебного плана второго года обучения**

1. **Введение**

***Теория****:* **Вводное занятие**. Инструктаж по технике безопасности.

***Практика***: Поклоны, ориентация в зале, взаимодействие с партнёром.

1. **Развитие двигательных качеств и умений**

***Теория:*** Постановка корпуса. Основные правила постановки корпуса. Систематизация знаний.

***Практика:*** Позиции рук, позиции ног, постановка корпуса, характерная для разных танцев.

1. **Ощеразвивающие упражнения.**

***Теория****:* Техника выполнения общеразвивающих и ритмико – гимнастических упражнений. Систематизация знаний.

***Практика***: Комплекс ОРУ, танцевальные комбинации, ритмико-гимнастические упражнения, движения на развитие координации, индивидуальное творчество, импровизация под музыку.

1. **Бальный танец.**

***Теория****:* Систематизация знаний о бальных танцах.Особенности технического исполнения каждого из танцев программы «Бальная азбука».

***Практика***: Повторение изученного (Фигурный вальс», «Медленный вальс») и освоение нового танцевального репертуара («Венский вальс», «Джайв». «Танго») и варианты составления комбинаций. Разучивание и отработка комбинаций выученных элементов.

1. **Танец «Венский вальс»**

* Стойка в вальсе: ИП партнёра и партнёрши;
* Основной шаг вальса ( по 6 позиции);
* Повороты в вальсе;
* Вальсовая дорожка, переходы из позиции в позицию;
* Танец в композиции.

1. **Танец «Джайв»**

* Основные положения в паре и соединения рук;
* Основной ход по одному, в паре;
* Раскрытие, закрытие;
* Техника поворотов, повороты в паре, переходы;
* Танец в композиции.

1. **Танец «Танго»**

* Базовые шаги;
* Основные позиции в паре;
* Ход «лицом» и «спиной» по линии танца;
* Техника поворотов по одному, в паре;
* Техника работы стопы, рук, головы;
* Импровизация в танце;
* Танцевальные композиции.

1. **Массовые танцы для бала.**

***Теория****:* Понятие о танцевальных жанрах: **падекатр, вальс со сменой партнёра, фокстрот**. Понятие о графическом рисунке танца, геометрическая точность рисунка, симметрия и асимметрия, о центре сценической площадки, понятие об интервалах и их роли а формировании рисунка. Понятие об ансамбле как согласованном действии танцующих, об исполнительских средствах выразительности.

***Практика:*** Систематизации знаний об изученных ранее танцевальных жанрах (полька, блюз, падеграс, кадриль, бранль) и разучивание новых массовых танцевальных композиций для исполнения на балах. Танцевальные шаги в ритме полонеза, вальса, польки, блюза, фокстрота, падекатра, кадрили, бранля, продвигаясь вперед, назад по линии и против линии танца, к центру круга и из круга.

1. **Упражнения на снятие зажимов. Актёрское мастерство.**

***Теория****:*Психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции. Танец - это способ выражения эмоций, он помогает раскрепоститься, выявить скрытый потенциал и обрести уверенность в себе. Достижение внутренней и внешней гармонии посредством танца.

***Практика:*** Танцевально – игровые тренинги с использованием различных упражнений на раскрытие актёрского потенциала ребёнка.

(См. Приложение 2)

1. **Постановочная и репетиционная работа. Школьные праздники. Конкурсы.**

***Практика:*** Разучивание основных танцевальных движений, их комбинаций, работа с творческим репертуаром (музыкальным и хореографическим), отработка и закрепление танцевальных номеров. Демонстрация готовых композиций на школьных праздниках, концертах и конкурсах хореографического искусства (очных и заочных).

1.4. **Планируемые результаты**

***Личностные УУД:***

* формирование самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
* умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ
* управление своими эмоциями, что способствует развитию души, духовной сущности человека
* совершенствованию своих танцевальных способностей; умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, выполнять все игровые и плясовые движения.

***Регулятивные УУД:***

* умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений,
* накопление  представлений о ритме, синхронном движении;
* различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз,
* самовыражение в движении, танце.

***Познавательные УУД:***

* умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок,
* проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
* выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
* начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки, понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

***Коммуникативные УУД:***

* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.
* договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;
* умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач;
* принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение***

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Бальная азбука» проводятся на базе МБОУ «СШ №61» Занятия организуются в актовом зале школы - просторном помещении, оборудованном специальными станками и зеркалами, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности. Имеется следующее учебное оборудование: музыкальная аппаратура (магнитофон, колонки, ноутбук); мебель; костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для   
учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

***Информационно-методическое обеспечение:***

* видео- и аудиопособия по хореографическому искусству;
* разработки сценариев праздников, внеклассных мероприятий;
* разработки из опыта работы педагога (сценарии, игры и т. д.);
* фонотека;
* видеотека из опыта работы;
* фильмотека (художественные фильмы о танцах).

**2.2. Методы и технологии обучения и воспитания**

В образовательном процессе используются элементы педагогической технологии развивающего обучения, коллективного взаимообучения, проектной деятельности, игровые технологии. Зная концептуальную основу дополнительного образования детей, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения, следует придерживаться в своей педагогической деятельности следующих принципов обучения: принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач; принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, использование ИКТ (видео- и фотоматериалы, интернет ресурсы), словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные; принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей ребят, их возможностей в освоении конкретных элементов; принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Формы учебной работы: ***индивидуальная, групповая, работа в парах.***

Методы обучения:

* словесный: рассказ, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку,устное изложение, беседа, анализ выступлений, репетиционных занятий, структуры движений;
* наглядный: показ упражнений, демонстрация плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков, исполнение танцевальных композиций педагогом, работа по образцу;
* практический: активная деятельность самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений - ступенчатый и игровой. Освоение упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения. Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр. Он основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения. Структурный метод -последовательное разучивание и освоение движений. Метод музыкальной интерпретации, связанный с характером движений и музыки. Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Метод блоков – движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере их усвоения. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на обучающихся.

Средства обучения:

* визуальные: фото - материалы, видео – материалы, показ отрабатываемых номеров на репетициях (преемственность творческого репертуара), разучивание и постановка новых номеров на наглядном примере в исполнении педагога.
* аудиальные: магнитофон; аудиовизуальные: фильмы о танцах (фильмотека), телевидение, видеосюжеты).

**2.3. Специфика структуры занятия**

Занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление выученного материала)

***Подготовительная часть*** (разминка):

организация начала занятия, сообщение темы и плана занятия; Экзерсис на середине, иногда у станка: идет работа на середине зала, разучиваются различные комбинации. Далее повторение изученных ранее или разучивание новых комбинаций разминки и танцевальных элементов. ОРУ.

***Основная часть*** (разучивание нового материала):

проверка имеющихся у обучающихся знаний и умений, их подготовленности к изучению новой темы; тип урока по разучиванию танцев зависит от подготовки учеников. Обычно не все ученики обладают равными физическими и танцевальными способностями. Поэтому, если один или несколько учеников явно отстают, весь класс повторяет движения дополнительно. Проводится индивидуальная работа.

***Заключительная часть*** (закрепление выученного материала):

постановочная и репетиционная работа из блока латиноамериканских и западноевропейских танцев, перечень которых приведен в репертуарном плане танцевального объединения. Подведение итогов занятия.

**2.4. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации**

Цель промежуточной и итоговой аттестации — выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом, заявленным в программе. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся, что даёт возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

**Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости**

За каждый год обучения используются следующие виды контроля:

Начальный (сентябрь)

Промежуточный (конец декабря)

Итоговый (май)

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, просмотрах и конкурсах. Текущий контроль успеваемости проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Итоговая аттестация проходит в конце года в виде концерта, который оценивается воспитанниками, их родителями и педагогами. Она  служит для выявления уровня освоения учащимися как теоретической, так и практической части программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды аттестации, сроки проведения*** | ***Цель*** | ***Содержание*** | ***Форма*** |
| Начальный этап. Текущий контроль успеваемости.  Входная диагностика.  Октябрь | Определить исходный уровень подготовленности обучающихся | Введение в деятельность.  Входная диагностика | Собеседование, выполнение экзерсисов; диагностика по следующим критериям: постановка корпуса, координация движений, гибкость, выносливость, чувство ритма, характер исполнения, познавательная активность. |
| Промежуточный этап. Текущий контроль успеваемости на каждом занятии.  В течение года | Определить уровни понимания обучающимися изучаемого материала и приоб- ретенных умений и навыков | Проверка усвоения материала по теме занятия или комплексу занятий | Наблюдение, рефлексия, творческий показ, концерт и другие мероприятия, связанные с активной творческой и концертной деятельностью воспитанников. |
| Итоговый этап. Аттестация по итогам года.  Май | Определить уровень усвоения программного материала первого года обучения | Проверка усвоения материала, изученного в течение года | Результаты конкурсов, фестивалей, показательных выступлений, отчётный концерт |

Оценочная деятельность педагога в хореографическом коллективе практикуется в форме одобрения. Педагог создает на занятиях творческую атмосферу, постоянно контролируя выполнение заданий и фиксируя внимание детей на качестве выполнения своей работы. При оценке педагог учитывает индивидуальные способности, уровень усвоения знаний воспитанником, всегда оценивая его личные успехи, без сравнения с достижениями другого ребенка. Поощрением является похвала обучающегося, который правильно выполняет все задания и требования педагога, просьба педагога к высокомотивированным учащимся позаниматься с теми, кто по болезни или по другим причинам пропустил занятия, после чего педагог проверяет эту работу, участие в концертных выступлениях, беседа с родителями об успехах ребёнка. Критериями оценки является определенный набор умений, знаний и навыков, которые должен получить каждый в процессе образования, и они зависят от возрастной группы, этапа освоения программы и планируемых результатов. Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах разных уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях школы и города.

**Критерии и показатели результативности обучения по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| Теоретическая подготовка обучающегося: объем усвоенных знаний; владение специальной терминологией. | Ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой. Не употребляет специальных терминов | Объем усвоенных знаний составляет более 1/2. Употребляет специальную терминологию частично. | Освоен весь объем знаний, предусмотренных программой за весь период обучения. Специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием. |
| Практическая подготовка:  соответствие  практических умений и навыков программным требованиям. | Ребенок овладел менее чем 1/2 умений и навыков, предусмотренных программой. Не может самостоятельно повторить изученные ранее танцевальные композиции.    Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, незнание методики исполнения изученных движений. | Объем усвоенных практических умений и навыков составляет более чем 1/2. Частично обращается за помощью к педагогу при выполнении некоторых танцевальных композиций. Исполнение грамотное, с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном плане) | Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за весь период обучения. Технически качественное и художественно осмысленное исполнение танцевального материала, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения |

1. **Список литературы**

**Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным         программам, утвержденным приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
5. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.10 г. № 761 - Н, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»

**Список литературы для педагога**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (М.: ТЦ Сфера, 2009)
2. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
3. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
4. Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2008
5. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
6. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П., 2010)
7. Говард Г. «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
8. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
9. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
10. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» ( М.: МГИУ, 2008)
11. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004
12. Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
13. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
14. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие» (М.: Издательство «Глобус», 2009)
15. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина (Волгоград: Учитель, 2008)
16. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
17. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2009)
18. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург.- Искусство.- 2009
19. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
20. Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
21. Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
22. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М.,2000 г.
23. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
24. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. М. «Владос», 2009.
25. Савчук Ольга, Байдакова Наталья, Картавых Наталья. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. «Ленинградское издательство», 2010.
26. Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва. 2008
27. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» ( СПб.: Детство-пресс, 2010)
28. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)

**Список литературы для обучающихся**

1. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., СоковнинаР! Н. -М.: Просвещение, 1983. - 207с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. - М.: Айрис-пресс, 2000. - 266 с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я.Ваганова.......С.- Пб.: Лань, 2000. - 158с.
4. «ТанцкейС» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. - К.: 2011.
5. Бардина С.Ю. «Балет, уроки», Москва, 2005 г.
6. Детская энциклопедия «Балет», Москва, 2010 г.
7. Детский хореографический журнал «Студия Пяти па», 2015 г.
8. Журнал «PROТАНЕЦ», Москва, 2017 г.
9. Проспект «Национальное шоу России», 2012 г.
10. Проспект «45 лет кафедре хореографического искусства», СПбГУП 2017 г.

**Цифровые образовательные ресурсы:**

1. [http://horeograf.ucoz.ru](https://www.google.com/url?q=http://horeograf.ucoz.ru&sa=D&ust=1536585919730000)
2. madou219-kem.ucoz.ru
3. terpsihora.net/index.php/uroki/…
4. need4dance.ru
5. det-center.ru
6. horeografiya.com
7. isadoradance.ru
8. tanci-palitra.com.ua/programmy-i…
9. <https://pedsovet.org>
10. Бальный танец в становлении личности: история и современность
11. [Электронный ресурс]. Режим доступа.(http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\_1.html)
12. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.horeograf.com/
13. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.vybor.su/author/2007-06-07\_courage.htm
14. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenija-bal-nym-tancam.html?page=5)
15. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.ftsr.ru/data.php
16. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - http://dnevniki.ykt.ru/maverick/437747

**Приложение 1**

**Тренинг «Живи, танцуя»**

**Цель:** достижение внутренней и внешней гармонии посредством танца.

**Задачи**:

* Снятие усталости и напряжения
* Улучшение физического и эмоционального состояния участников
* Развитие социальных навыков посредством приобретения участниками соответствующего приятного опыта
* повышение двигательной активности

Ход тренинга

1. Оргмомент.

Приветствие – разминка. «Добрый день. Приятно видеть вас в нашем актовом зале, и я очень надеюсь, что сегодня мы все вместе получим интересный и полезный опыт. Каждый из нас не раз задумывался, как начать общение, как произвести приятное впечатление на собеседника. Известно, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд. Как не упустить их? С чего начать? Открою вам секрет: улыбка – главное оружие в установлении контакта. Какая она бывает? 2. **Аукцион улыбок.** Упражнение – активатор. Все желающие высказываются по закону поднятой руки, какая бывает улыбка ( весёлая, искренняя, добрая и др.) Ведущий как на аукционе считает до 3 – х. Побеждает тот, кто последним даст определение улыбке. Награда – все присутствующие «дарят» победителю эту улыбку.

3. **Упражнение – активатор**. Игра на снятие зажимов **«Снежки»** под музыку «Потолок ледяной...» Всем ребятам раздаются салфетки. Каждый делает себе комочек. По сигналу ведущего, пока играет музыка, две команды, разделённые определённым расстоянием, «кидаются» снежками, пока звучит музыка. Победа за той командой, на чьей территории меньше «снежков»

4.Упражнение в кругу**: «В детстве можно...»** Каждый по очереди называет, что можно делать в детстве. Например, в детстве можно играть, мечтать, шалить... Можно ли это всё делать будучи взрослым???

5.Упражнение **«Атомы и молекулы»** Под музыку разбредаются по залу. По сигналу ведущего образуют группы по 2,3,4,5,8чел. Остаются в группах по 8 чел. Все группы получают задание: «поздравьте с днём рождения 5- летнего ребёнка (1 группа), 16 – летнюю девушку, 40 – летнего мужчину, 75 – летнюю бабушку) Время работы 3 мин. (под музыку) Зачитываются поздравления. Делается вывод, что независимо от возраста во всех пожеланиях есть нечто общее – пожелание здоровья.

Слова – ассоциации со словом «здоровье» Слова любой части речи, можно даже фразы: всё, что придёт в голову. Выполняется по кругу.

**6. Притча.** ***Пришёл человек к мудрецу : «О, мудрец, научи меня отличать истину от лжи, красоту от безобразия. Научи меня радости жизни» Подумал мудрец и научил человека ...танцевать***. Что может быть прекраснее, чем танец? Что ещё способно подарить столько прекрасных мгновений и способов оздоровить себя: снять напряжение, усталость, улучшить физическую форму, развить гибкость и чувство ритма, отбросить скованность и страх. Даже самым далёким от танцев людям приятно наблюдать мастерство танцоров. Так почему же не научиться самим? Я приглашаю вас в небольшое путешествие в мир танца и движения. Мы разучим с вами основной шаг удивительного танца: его называют танцем нежности, чуткости. Любви, возвышенности, лёгкости, искренности, романтики. Ещё его называют королём танцев. **«ВАЛЬС»**

1. Мастер – класс. Ребята – танцоры из «Бальной азбуки» (11 класс) помогают в обучении. Король танцев – Вальс.
2. Благодарим друг друга: поднимите вверх правую руку – погладьте себя по голове (я молодец), поднимите вверх левую руку, погладьте по голове своего соседа (он тоже молодец)

Рефлексия. Высказывания по кругу.

**Приложение 2**

**Тренинговое занятие для учащихся старших классов на сплочение коллектива, снятие тревожности**

* 1. **Приветствие - разогрев. Театр.**

«Вы любите играть в театр?»

Хором: да ,да, да.

Открывается занавес : вжик, вжик, вжик.

На сцене сидят разбойники: победный клич индейцев

И вдруг один из них говорит: «А кто будет нашим атаманом?» (ведущий сам выбирает, кто будет говорить эти слова)

Хором, показывая пальцем: он (по выбору ведущего.) После каждой реплики повторяется всё заново, пока не разучится вся считалка.

**2. Упражнение «Волшебный круг»**

Дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп.

Инструкция. Все закройте, пожалуйста, глаза... Я буду обращаться к каждому из вас.

Представь себе, что тебе три годика и ты хочешь спрыгнуть с каменной стены на руки взрослым. Подумай минутку, кем должен быть этот взрослый: мамой, папой, дедушкой или бабушкой, твоим старшим братом? Посмотри со стены на человека, который должен будет поймать тебя. Посмотри на его лицо, на протянутые к тебе руки. У тебя достаточно доверия, чтобы покинуть надежное место на стене и упасть на руки взрослого? Если достаточно, то можешь прыгать (в своем воображении). Почувствуй, как ты оказался на руках взрослого, как медленно тебя опускают, как ты снова встал на землю, твердо и прочно. Представь себе, что ты смеешься, взрослый в ответ дружески улыбается. Возможно, ты заметишь, что твое сердце бьется быстрее, чем обычно, потому что ты пережил маленькое приключение...

Теперь снова откройте глаза и расскажите, что вы испытывали.

Теперь я хочу вам предложить игру, в которой вам тоже очень понадобится доверие. Пусть восемь детей встанут в круг, достаточно близко друг к другу. Это — не обычный круг, а волшебный. Кто из вас хотел бы первым встать в середине? (Выбирается участник.) Я попрошу первого выбранного участника встать в центр, ноги поставить вместе, держаться прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровень груди. Когда участник, который находится в центре, падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и аккуратно поставить на место. При этом очень важно, чтобы ребенок в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный. Давайте попробуем...

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны (1 мин). Спросите его, хорошо ли круг справляется со своей задачей, нет ли у него каких-то замечаний. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими переживаниями. Затем другие дети становятся в «волшебный круг».

1. **Упражнение по кругу: неоконченное предложение « В детстве можно…»**

Обсуждение.

1. **Упражнение «Говорящие руки»**

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

5**. Упражнение «Антарктида»**

Создается общая атмосфера занятия и атмосфера поддержки и доверия членов группы. Психологически раскрепощает на дальнейшую работу.

Материал: несколько больших листов бумаги.

Ведущий раскладывает на полу несколько больших листов бумаги.

Инструкция. Вы изображаете пингвинов (попросите сначала кого-нибудь показать, как ходят пингвины). Пингвины гуляют по аудитории и по команде ведущего: «Касатка!» — должны запрыгнуть на льдины (т.е. листы бумаги) таким образом, чтобы все оказались в безопасности и «касатка» (т.е. ведущий) осталась голодной.

В Антарктиде весна, льдины тают, поэтому перед каждым следующим раундом я буду складывать листы пополам. Начали!

Игра заканчивается, когда участники собираются на крошечных льдинках, держась на одной ноге, поддерживая друг друга.

1. **Упражнение «Построимся»**

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Ход упражнения: Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по месяцу рождения, по длине волос, по цвету глаз.

Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

**О**бсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему?

1. **Упражнение «Кто быстрее?»**

Цель: сплочение коллектива.

Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

квадрат;

треугольник;

ромб;

букву;

птичий косяк.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

1. **«Танцевать вальс с закрытыми глазами»**

Ведет партнер. Необходимо доверие между партнерами.

#### Упражнение «Восход солнца»

Цели: Снятие напряжения и эмоционального возбуждения; установка на позитивное мышление. Процедура: Группа садится в круг по своим местам. Звучит расслабляющая музыка. Ведущий медленно и четко проговаривает следующий текст:

«Наш тренинг подходит к своему завершению, но как говорят философы, любой конец есть начало чего-то нового. В нашем случае, это будет осознание себя, своих возможностей. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть. Попытайтесь своим внутренним зрением перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот-вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые – все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись, в своем ожидании, в волшебную страну, между сном и реальностью, между ночью и днем, тьмой и светом. Страну, которой нет ни на одной из карт мира. Страну, где возможно все. Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо. А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим теплом и светом. Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Почувствуйте как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вздох. Теперь можете открыть глаза, займите привычную вам позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти...» Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

13**. Упражнение «Рукопожатие» (1 минута)**

«Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием»

**14. Рефлексия** в конце тренинга:

«Итак, подведём итоги: Что уносите с собой?»

Высказывания по кругу.

**Тренинг «Мой путь к успеху»**

**Цель:**Способствовать формированию уверенной в себе личности, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей ответственность за свои поступки.

**Задачи тренинга:**

1. Сформировать навык проектирования собственного будущего.
2. Помочь участникам осознать и прочувствовать, что их будущее во многом зависит от их собственных намерений, целей и действий.

**Ход тренинга**

Представление ведущего. Сообщение о целях планируемой работы.

**Разминка.**

1. **Приветствие - знакомство**. **Упражнение-активатор «Апельсин»**

Передавая друг другу апельсин, называя своё имя, давать любые возможные определения апельсину (вкусный, оранжевый и др.) Упражнение активизирует творческое мышление, внимание, хорошо поддерживает рабочую мотивацию.

1. **Игра «Поменяйтесь местами...»**.

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п.  
Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей деятельности участников, мотивов участия в тренинге, выбора профессии и многого другого.  
Например, меняются местами те, кто:

* любит мечтать
* рисовать
* заниматься с детьми
* выбрал будущую профессию
* интересуется информационными технологиями
* любит животных
* играет на музыкальных инструментах

1. **Упражнение «Почемучки»**

Упражнение развивает воображение и творческие способности. Каждому участнику задаётся один вопрос, на который можно ответить что угодно, кроме «не знаю». « Почему?» является королём вопросов, его можно задавать бесконечно, получая всё больше и больше информации. Итак, вопрос первому участнику: «Почему нужно учиться?» примерный ответ: «чтобы получить образование» «почему нужно получать образование?» и т.д. до последнего участника. Последний даёт окончательный ответ на первый вопрос.

**Основная часть**

1. **Ведущий:** поднимите руки, кто хочет быть успешным?

**Упражнение «Успех».** Это упражнение на самопознание себя, своей индивидуальности, своего характера.

Ведущий рассказывает историю: четыре молодых человека опоздали в театр и столкнулись с сопротивлением билетёра, который отказался пускать их в зал. Потому что спектакль уже начался.

* Один из молодых людей затеял спор. Он возмущался, утверждал, что пришёл вовремя, просто часы в театре спешат, требовал немедленно впустить его в зал
* Другой молодой человек, выслушав билетёра, решил, что зайдёт после первого отделения, и направился в буфет
* Третий посетовал, что ему вечно не везёт…и уехал домой
* Четвёртый отправился в буфет, купил шоколадку и подарил билетёру, наговорив разных комплиментов, и…уговорил пропустить его в зал.

Вопрос: «Почему в одной и той же ситуации люди повели себя по-разному?»

Обобщение ведущим высказываний участников тренинга: люди ведут себя по-разному, так как обладают разными психологическими качествами, которые соединяются, образуя характер. Из чего складывается характер? (отношение человека к другим людям, к себе, к вещам, к делу) Чтобы добиться успеха в выбранном вами деле, важно иметь представление о том, на что вы способны, какими качествами обладаете, соответствуют ли эти качества той профессии, которую вы выберете.

Участникам тренинга предлагается поднять палец кверху, начертить пальцем в воздухе круг – такой у вас успех. А каким вы его хотите видеть? (начертите в виде круга) Какие черты характера обеспечивают успешность человека в любом деле? (ответы участников) определите степень развития этих качеств у себя (индивидуальная работа на самопознание)

**Степень развития качеств успешности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Черты характера** | **балл** | **Черты характера** | **балл** |
| самостоятельность |  | решительность |  |
| настойчивость |  | целеустремлённость |  |
| активность |  | энергичность |  |
| исполнительность |  | самоконтроль |  |
| самообладание |  | дисциплинированность |  |
| организованность |  | упорство |  |
| ответственность |  | добросовестность |  |

Напротив каждого качества поставьте балл по четырёхбалльной шкале:

1б - это качество совершенно не развито

2б - иногда (редко) проявляется в вашем поведении (слабо развито)

3б - часто проявляется (развито, но в недостаточной степени)

4б - ярко выражено. Развито в полной мере, вы всегда проявляете его в своём поведении.

1. **Упражнение «Бамбуковый лес»** Упражнение направлено на выявление способов решения проблемы, поиск путей выхода из ситуации.

Участники тренинга стоят в кругу, крепко держась за руки. Это бамбуковый лес, через который необходимо пройти. В центре круга стоит доброволец. Его задача: **любыми** путями пробраться сквозь лес. Все остальные сами решают, как поступить: пропустить его или нет, но если пропускают, то занимают его место.

**Обсуждение:** как чувствовал себя находящийся в кругу, а остальные? Какие попытки он совершил, чтобы выйти из круга? Использовал ли он все шансы? Кто готов был его пропустить, если бы он попросил?

1. **Упражнение «Я хочу, и я могу»** Упражнение направлено на разделение понятий «хочу» и «могу» в сознании участников. Работа индивидуальная.

Участникам тренинга предлагается трезво оценить свои способности и возможности, чтобы добиться успеха.

Каждый получает листок бумаги и ручку. Листок делится на две половинки. В первой половине пишется слово «хочу». За 5-7 минут каждый должен написать все свои желания на данный момент. На другой половине листа пишется слово «могу». После этого участникам предстоит разобрать каждое своё желание с позиции тех возможностей, которые существуют на данный момент. Например, «Хочу поступить в институт» «Могу выбрать, в какой именно» 5 - 7 минут на выполнение упражнения.

Листочки остаются у каждого участника.

Анализ упражнения:

* Удалось ли развести понятия «хочу» и «могу» в отношении вашего будущего?
* Возможно ли превратить «хочу» в «могу» в вашем случае?

Это упражнение показывает нам, что если мы знаем свои возможности в отношении поставленных целей, то можем чётче понять, как их нам реализовать.

1. **Профориентационная игра** **«Обогащение профессии»**

Цель: расширить знания о мире профессий; побудить участников тренинга к осознанному выбору профессии, основанному в том числе на глубоком анализе собственного потенциала.

Ведущий перед началом тренинга готовит достаточное количество небольших карточек (из расчета три карточки на одного участника). На каждой карточке слева рисуется (маркером или жирным фломастером) буква. Лучше использовать достаточно популярные буквы: А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, З, И, К, Л, М, Н, О, П, Р, С, Т, У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Э, Ю, Я. В принципе, какие-то буквы можно задействовать чаще на карточках – если с них начинаются какие-то известные, популярные профессии. Например:

Ю – юрист

Э – экономист

П – программист

П – психолог

М – менеджер

В – водитель

В – врач

В – водитель

Сама игра начинается с того, что каждый участник получает по три карточки. На каждой ему надо написать одну профессию – чтобы ее название начиналось с указанной буквы. Если участник может придумать несколько профессий на одну букву, то пусть он напишет ту, которая ему больше нравится. Если ни одна профессия не приходит ему на ум, то может попросить помощь у соседей или даже у всей группы. После этого ведущий собирает все карточки и складывает их в коробку надписями вниз.

С участниками проводится небольшая беседа. Здесь следует объяснить им, что со временем любая профессия меняется. Взять, например, врача. Ещё лет сто назад или двести медицина была совсем другой. Врачи, чтобы снизить давление или вывести яды из организма, занимались кровопусканием. Или, скажем, профессия шахтера. Раньше рубили уголь ручным инструментом, а наверх его доставляли с помощью лошадей. Почему профессии постепенно меняются? Потому что развиваются технологии, потому что сами профессионалы совершенствуют те или иные операции. Это называется обогащение профессии. Каждый из нас может поучаствовать в этом...

Все участники по очереди вытаскивает из коробки, не глядя, карточку со случайной профессией. Каждый зачитывает то, что ему выпало. Далее у всех есть несколько минут на размышление. Нужно ответить на вопрос: «Как я могу обогатить данную профессию? Какой личный вклад внести в её развитие?» Время можно засечь с помощью песочных часов, которые ставятся на виду у всех.

Когда время выйдет, каждый озвучивает свою позицию. Если тот или иной участник не знает, что ему сказать, ведущий или другие участники тренинга могут ему помогать, задавая наводящие вопросы или подсказывая. Когда все выступят, ведущий раздает оставшиеся карточки (по две на каждого). Теперь задача участников – сначала подумать, а потом решить, кто же из других участников мог бы внести наибольший вклад в развитие той или иной профессии. Этим людям надо и отдать эти две карточки. Можно обе карточки отдать одному человеку, можно разным людям. Себе оставлять карточки нельзя.

В итоге участники тренинга получают своеобразную обратную связь от других. При этом кто-то из участников может получить много карточек, а кто-то ни одной. Ведущему надо корректно объяснить эту ситуацию, никого не обижая.

**Анализ упражнения:** насколько трудно или легко было ориентироваться в мире профессий? Открыли для себя что – то новое? Что вызвало затруднение? Что понравилось? Что не понравилось?

1. **Упражнение «Корзинка со всякой всячиной»** Упражнение направлено на реализацию творческих наклонностей участников тренинга, повышение групповой динамики. Работа по кругу (высказываются по очереди)

В корзинке собраны различные предметы, совершенно между собой не связанные. Каждый участник тренинга выбирает что – то для себя, что захочет. Ведущий просит рассказать группе, чему у этого предмета (выбранного) можно поучиться. Возможно, это будут какие – то ассоциации, связанные с характером, с достижением цели, с будущей профессией и т.д., а возможно и что – то другое. Пофантазируем.

**Обсуждение:** Почему был выбран тот или иной предмет? Трудно или легко было найти ресурс для себя в выбранном предмете? Интересно ли было это делать? Что вызвало трудности?

**Завершение тренинга**

1. Участники берутся за руки и хором говорят друг другу «Спасибо». Спасибо за то, что вы сегодня были с нами.

**Рефлексия всего занятия**

* Что запомнилось?
* Что нового узнали?
* Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали раньше?

Итоговый вывод: (ведущий)

В завершение нашего занятия хочу сказать всем большое спасибо за стойкость. Выносливость, терпение и открытость. Сегодняшний тренинг был очень эмоциональным, ведь характер человека – это программа его жизни, поэтому его надо воспитывать и развивать, чтобы потом именно характер помогал совершать важные поступки. Я желаю вам продолжать работать над собой, учиться понимать себя и других. Удачи! (аплодисменты друг другу)