

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ»

Рекомендовано  
Методическим советом  
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный  
Протокол № 5 от 22.05.2020 г.

Принято  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный  
Протокол № 4 от 25.05.2020 г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
ДШИ ЗАТО Звёздный  
*Г.В. Мохова* Г.В. Мохова  
25 мая 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
коллектива бального танца «HAPPY DANCE»**

**Возраст детей – 10-15 лет**

**Срок реализации – 3 года.**

Год разработки программы: 2015 г.

Переработана в 2019 г.

**Автор:**

**Панов Владислав Иванович,**  
педагог дополнительного образования,  
первой квалификационной категории.

ЗАТО Звёздный  
2020

## **Пояснительная записка**

Всем известно, что танцевать дети хотят с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движениях. Красивая, эмоциональная музыка доставляет детям радость, поднимает настроение, вызывает желание двигаться под нее. Танец – именно и есть та форма самовыражения, которая так необходима детям. Через танец дети начинают знакомство с жанровыми понятиями музыки: вальс, полька, марш, русский народный танец.

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, исполнители не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Кроме того, танцевальные движения используются как средство расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддержать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развиваются выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени, пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Танцевальная субкультура, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения танцоров прививает ребенку с первых лет занятия танцами такой образ жизни (не только в этой социальной группе, но и в обществе в целом), который большинство людей считают красивым именно в эстетическом понимании этого слова: более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими людьми - взрослыми и детьми, с противоположным полом, а также уровень творческого восприятия музыки и танца, театрального искусства и проблемы собственной реализации в мире людей, как творческой, так и личностной.

Бальный танец формирует в танцорах с детства один из важнейших психолого-эстетических принципов, дошедший до нас из уст Антона Чехова: «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо (в данном случае - тело), и одежда, и душа, и мысли». Опытный же танцор, впитавший в себя такой образ жизни, по сути, становится именно таким человеком.

**Актуальность программы.** Согласно современным требованиям, 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.

Данная программа относится к художественной направленности, ориентирована на развитие творческих способностей детей в хореографическом искусстве, передачу

духовного и культурного опыта человечества, воспитанию творческой личности. Основной целью данного направления является раскрытие творческих способностей обучающихся, нравственное и художественно – эстетическое развитие личности ребенка.

Бальный танец обладает огромным потенциалом для развития гармоничной личности.

Данная программа подразумевает в основном обучение сценическому бальному танцу, т.е. репертуар (постановки), предусмотренный данной программой, имеет сюжетную линию в отличие от вариаций, исполняемых танцорами на турнирах по спортивным бальным танцам. С помощью бальной хореографии педагог создает драматургические танцевальные номера, с которыми дети выступают на сцене.

Образовательная программа составлена на основе программы по джаз-модерн танцу Щёголовой О.В., программы по современному танцу Алтабасовой Е.В., программы «Ритмика и танец» Бриске И.Э. (2013 г. Москва), программы «Бальный танец» Рожковой С.В.

**Отличительные особенности** данной программы в том, что изменен возраст обучающихся, изменено количество часов для изучения различных тем, введен раздел спортивного бального танца, раздел растяжки и ОФП (основы физической подготовки).

**Цель образовательной программы:**

формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение обучающихся к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Исходя из цели, в программе ставятся следующие **задачи**:

**Обучающие задачи:**

1. Познакомить обучающихся с разнообразием танцевальных направлений и стилей (детские образные танцы, классический бальный танец, танцы современных ритмов, бальный танец);
2. Изучить основные фигуры и движения спортивного бального танца;
3. Формировать навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

**Развивающиеся задачи:**

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата ребёнка (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Оптимизировать развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, сердечно - сосудистой и нервной системы организма.
3. Совершенствовать психомоторные способности детей;
4. Развивать мышечную силу, выносливость, подвижность в различных суставах (гибкость), ловкость, координацию движений. Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательные задачи:**

1. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённой и творчества в движении.
2. Умение преодолевать трудности, закалять волю.
3. Воспитывать любовь и интерес к искусству хореографии.

В объединение принимаются все желающие независимо от возраста и исходных физических данных, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией. Из них формируются группы по возрасту и году обучения в составе 16 человек, что обусловлено спецификой занятий и нормами СанПин. Набор осуществляется в основном к началу учебного года. В течение года может быть произведен добор в существующие группы с условием наличия необходимых сформированных навыков в соответствии с условиями программы у вновь пришедших обучающихся. Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, репетиционные.

Программа рассчитана для обучающихся 10-15 лет:

– дети 10-15 лет - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академическому часу (45 минут); 1 раз в неделю по 1 академическому часу;

Основная задача - развитие танцевальных способностей обучающихся, достижение абсолютного воплощения своего тела, легкости и уверенности перед зрителями, снятие зажимов.

В разделе бального танца дети изучают конкурсную международную программу по западноевропейским и латиноамериканским танцам, готовятся и выступают на муниципальных, краевых и межрегиональных конкурсах.

***Программа включает 4 раздела:***

**1. Азбука классического танца.**

Танцевальная азбука содержит элементы партерного экзерсиса, экзерсис у станка, классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. Научить детей использовать основу в танцевальных номерах. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

**2. Общая физическая подготовка (ОФП). Растяжка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). ОФП обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, подготавливает базу для специфической физической подготовки. Также в рамках ОФП в данной программе предусмотрены упражнения на растяжку мышц (стретчинг). Комплекс упражнений, применяемых в рамках стретчинга, позволяет укрепить мышцы, улучшить координацию движений, стимулировать кровообращение, уменьшить травматизм.

**3. Бальный танец.**

Танцуя в паре, ребёнок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на

партнёра, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Танцевальная деятельность способствует формированию чёткости движений.

#### **4. Ансамбль.**

Постановка концертных и конкурсных номеров. Ансамбль – означает совместное исполнение танцевального номера, несколькими участниками. Данный вид работы помогает детям сплотиться, держаться рука за руку, одерживая этим, победу в каком - либо конкурсе.

В программе присутствует вариативная часть – модульный курс «Дистанционное обучение». Данный курс реализуется в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки (например, карантин по гриппу), либо в иных случаях делающих невозможными занятия бальными танцами непосредственно в учреждении.

Организация практики программой не предусмотрена.

### **Прогнозируемые результаты, критерии и механизмы их отслеживания**

В течение года в объединении проводится вводная, промежуточная и итоговая диагностики.

Отслеживание результатов обучения проходит через наблюдения педагога, беседы, открытые занятия для родителей и педагогов.

Для определения результативности деятельности учащихся используется:  
проведение внутриколлективных праздников с элементами конкурса;  
проведение внутриколлективных конкурсов;  
участие в концертных и показательных выступлениях;  
участие в муниципальных, краевых и всероссийских конкурсах спортивного бального танца.

По результатам диагностики вносятся необходимые корректировки в содержание деятельности.

К концу года оценивается умение обучающихся по следующим направлениям:  
Дети, обучаясь по этой программе:  
а) выработают осанку и умение красиво двигаться, разовьют свои физические данные, получат знания о том, как их развить и поймут, что это необходимо, чтобы стать стройными и здоровыми;  
б) научатся культуре общения (вежливое отношение мальчика к девочке, внимательность, галантность);  
в) расширят свой кругозор;  
г) получат развитие своих музыкальных и танцевальных способностей;  
д) научатся понимать выразительности отдельных элементов танца и музыки, передаче определённого содержания;

В итоге обучения по программе уровень исполнительского мастерства у всех танцевальных пар различен в силу объективных причин, таких как трудолюбие и способность усваивать учебный материал, активное участие в концертных и показательных выступлениях, соревнованиях, где танцевальные пары показывают результаты.

Обучающие показывают свои знания и умения на открытых уроках для родителей и педагогов, мероприятиях различных уровней, конкурсах по хореографии различных уровней. А так же обучающиеся могут принимать участие в турнирах по спортивным танцам, которые дают им еще больше стимул к развитию в бальном танце. Для участия в турнирах каждому танцору выдается стартовая (классификационная книжка), где вписываются его данные и класс «Н» - начинающий. Переход из класса в класс осуществляется путем набора очков на турнирах. Последовательность классов - «Н»; «Е»; «Д»; «С».

**Методы и формы занятий, используемые на занятиях:**

1. Показ.
2. Рассказ.
3. Объяснение.
4. Совместная отработка отдельных элементов.
5. Индивидуальное объяснение.
6. Разбор ошибок и выделение положительных сторон.
7. Метод: объясни товарищу, научи его, помоги ему.
8. Конкурс на уроке (кто лучше, выразительнее сделает то или иное движение, танец).
9. Показы видеоматериалов, обсуждение увиденного, услышанного, совместные походы на концерты и конкурсы в качестве зрителей обсуждение, разбор увиденного.
10. Видео своих выступлений на концертах и конкурсах - обсуждение, выводы, работа над ошибками.

**Форма для занятий бальными танцами:**

Для обучения по данной программы необходима единая форма на занятия:

Девочки: блузка или футболка светлого не вызывающего цвета, юбка чёрного либо светлого не вызывающего цвета, обувь мягкая (чешки для подготовительной группы, в дальнейшем специализированная).

Мальчики: рубашка или футболка белого либо светлого не вызывающего цвета, брюки тёмного цвета, обувь мягкая (чешки для подготовительной группы, в дальнейшем специализированная).

**Условия для занятий бальными танцами:**

Для занятий по программе бальных танцев необходимы просторное помещение с хорошей вентиляцией, комната для переодевания, паркетный либо покрытый линолеумом пол, зеркала, технические средства для музыкального сопровождения занятий.



## Учебно – тематический план

| №                  | Наименование разделов и тем | 1 год      |            | 2 год      |            | 3 год      |            |
|--------------------|-----------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                    |                             | теория     | практика   | теория     | практика   | теория     | практика   |
| 1                  | Азбука классического танца  | 2          | 10         | 8          | 10         | 8          | 10         |
| 3                  | ОФП. Растижка.              | 8          | 16         | 8          | 16         | 8          | 16         |
| 4                  | Бальный танец               | 16         | 46         | 16         | 46         | 16         | 46         |
| 5                  | Ансамбль.                   | 20         | 40         | 20         | 40         | 20         | 40         |
| 6                  | Итоговое занятие.           |            | 1          |            | 1          |            | 1          |
| <b>Итого:</b>      |                             | <b>52</b>  | <b>113</b> | <b>52</b>  | <b>113</b> | <b>52</b>  | <b>113</b> |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b> |                             | <b>165</b> |            | <b>165</b> |            | <b>165</b> |            |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Азбука классического танца.**

**Тема 1.** Работа над выворотностью.

**Тема 2.** Работа над мышцами спины и живота.

**Тема 3.** Упражнения у станка и на середине зала.

**Тема 4.** Знакомство с понятием « Port de bras» и его видами.

**Тема 5.** Изучение новых элементов тренажа, знакомство с позами и связующими движениями.

*У станка:*

Demi plie: по I, II, III позиции, м/р – 2/4, 3/4, 4/4.

Grand plie (полные приседания) по I позиции, м/р 3/4, 4/4.

Releve (подъём на полупальцы) по I позиции, м/р – 2/4, 3/4.

Battement tendu (упражнения на стопы) вперёд, в сторону, назад по I и III позиций, м/р – 2/4,3/4.

Battement tendu c demi plie по I и III позиции, м/р – 2/4,3/4.

Battement tendu jete (резкие небольшие броски) по I, III позиции в сторону и вперёд, м/р 2/4,

Положение рабочей ноги sur-le-cou-de-pied (условное) вперёд и сзади, м/р 2/4.

Перегибы корпуса – I-e port de bras.

Balanse (покачивание) с положением рук во II позиции, м/р ¾.

Pas de bourre без перемены ног.

Прыжки: saute по I, II, III позиции на месте;

eshape (I-II, III-II-III).

### **2. Растижка.**

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянитесь руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве

яблоком. После потягивания опустите руку вниз, расслабив мышцы. Повторите упражнение 6-8 раз каждой рукой.

2. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохраняйте позу 20-30 секунд.

3. Исходное положение: встаньте прямо, одна нога за другой. Наклоняйтесь в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону. Повторите упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

4. Исходное положение: встаньте спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользите вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присядьте, сделайте паузу на 10-20 секунд, медленно поднимитесь. Повторите упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

5. Исходное положение: сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки на затылке. Сделайте наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Страйтесь касаться лбом колена. Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

6. Исходное положение: сядьте на пол, скрестив ноги. Подоприте ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабьтесь, смените положение ног. Повторите упражнение 6-8 раз.

7. Исходное положение: сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватите руками голени или ступни и наклонитесь вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержитесь в точке Максимального напряжения на 20 — 30 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

8. Исходное положение: встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните одновременно левую ногу и правую руку. Потянитесь, насколько это возможно. Смените руки и ноги. Повторите упражнение 4-6 раз.

9. Исходное положение: лягте на спину, руки раскинуты в стороны. Поднимите одну ногу и медленно опустите ее через сторону, при этом максимально потягиваясь. Повторите упражнение 6-8 раз с каждой ноги.

10. Исходное положение: лягте на пол, руки и ноги выпрямлены. Поднимите обе ноги вверх и тянитесь дальше, держась руками за икры. В максимальной точке сделайте паузу на 10 — 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

11. Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и пострайтесь коснуться ими пола за головой. Упражнение следует делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводите до конца. А если получается, пострайтесь задержаться в крайней точке на 10-20 секунд.

12. Исходное положение: лягте на живот. Протяните руки назад, взявшись за стопы или икры, и прогните спину. Сделайте паузу в этом положении. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

### ***Упражнения на растяжку ног:***

1. Альпийский шаг

2. Круги плечами

3. Разведение рук в стороны
4. Releve с руками
5. Сфинкс
6. Стретч
7. Plie по второй широкой позиции
8. Закрытый аттитюд в сторону
9. Цапля
10. Качающаяся береза

### **3. Бальный танец.**

#### **Медленный вальс**

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Closed Changes<br>- RF Closed Change<br>(Natural to Reverse)<br>- LF Closed Change<br>(Reverse to Natural) | Закрытые перемены<br>- Закрытая перемена с ПН<br>(из натурального поворота в<br>реверсивный)<br>- Закрытая перемена с ЛН<br>(из реверсивного поворота в<br>натуральный) |
| 2.  | Natural Turn   | Натуральный поворот   |
| 3.  | Reverse Turn   | Реверсивный поворот   |
| 4.  | Reverse Turn   | Натуральный спин поворот  |
| 5.  | Whisk  | Виск  |
| 6.  | Chasse from PP   | Шассе из ПП   |
| 7.  | Hesitation Change  | Перемена хэзитэйшн  |
| 8.  | Outside Change   | Наружная перемена   |
| 9.  | Reverse Corte  | Реверсивное кортэ   |
| 10. | Back Whisk   | Виск назад  |
| 11. | Back Lock (Backward Lock Step)   | Лок назад (Локстэп назад)   |
| 12. | Progressive Chasse to Right)   | Поступательное шассе вправо   |
| 13. | Open Impetus<br>(Open Impetus Turn)  | Открытый импетус<br>(Открытый импетус поворот)  |
| 14. | Weave from PP  | Плетение из ПП  |
| 15. | Drag Hesitation  | Дрэгхэзитэйшн   |
| 16. | Turning Lock (Turning Lock to Left)  | Поворотный лок (Поворотный лок влево)   |
| 17. | Basic Weave (Weave in Waltz Time)  | Основное плетение (Плетение в ритме<br>вальса)  |

#### **Венский вальс**

|    |              |                     |
|----|--------------|---------------------|
| 1. | Natural Turn | Натуральный поворот |
| 2. | Reverse Turn | Реверсивный поворот |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 3. | RS Forward Change Step<br>(Forward Change Step – Natural to Reverse)   | Перемена вперед из натурального поворота в реверсивный |
| 4. | LF Forward Change Step<br>(Forward Change Step – Reverse to Natural)   | Перемена вперед из реверсивного поворота в натуральный |
| 5. | RF Backward Change Step – Natural to Reverse)                          | Перемена назад из натурального поворота в реверсивный  |
| 6. | LF Backward Change Step<br>(Backward Change Step – Reverse to Natural) | Перемена назад из реверсивного поворота в натуральный  |

### Быстрый фокстрот (Квикстеп)

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 1.  | Quarter Turn to Right                   | Четвертной поворот вправо                  |
| 2.  | Quarter Turn to Left (Heel Pivot)       | Четвертной поворот влево (Каблучный пивот) |
| 3.  | Natural Turn                            | Натуральный поворот                        |
| 4.  | Natural Turn with Hesitation            | Натуральный поворот с хэзитэйшн            |
| 5.  | Natural Pivot Turn                      | Натуральный пивот поворот                  |
| 6.  | Natural Spin Turn                       | Натуральный спин поворот                   |
| 7.  | Progressive Chasse                      | Поступательное шассе                       |
| 8.  | Chasse Reverse Turn                     | Шассе реверсивный поворот                  |
| 9.  | Forward Lock (Forward Lock Step)        | Лок вперед (Локстэп вперед)                |
| 10. | Back Lock (Backward Lock Step)          | Локстэп назад (Лок назад)                  |
| 11. | Progressive Chasse to Right             | Поступательное шассе вправо                |
| 12. | Tipple Chasse to Right                  | Типпл шассе вправо                         |
| 13. | Running Finish (may be ended in PP)     | Бегущее окончание (Может заканчиваться ПП) |
| 14. | Outside Change                          | Наружная перемена                          |
| 15. | Quick Open Reverse                      | Быстрый открытый реверсивный               |
| 16. | Zig – Zag, Back Lock and Running Finish | Зигзаг, лок назад и бегущее окончание      |
| 17. | V6                                      | Ви 6                                       |

### Самба.

|    |  |  |
|----|--|--|
| 1. | Basic Movements:<br>- Natural<br>- Reverse<br>- Progressive<br>- Side<br>- Outside | Основные движения:<br>- с правой ноги<br>- с левой ноги<br>- поступательное<br>- в сторону<br>- наружное |
| 2. | Rhythm Bounce  | Ритм баунс   |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 3.  | Samba Whisks to Left or to Right (Whisks)  | Самба виски влево или вправо  |
| 4.  | Volta Spot Turn for Lady to Right or Left (Whisks with Lady is Underarm Turn)                  | Вольта поворот дамы на месте вправо или влево ( виски с поворотом дамы под рукой)                         |
| 5.  | Promenade Samba Walks (Samba Walks in PP)  | Променадный самба ход   |
| 6.  | Side Samba Walk  | Самба ход в сторону   |
| 7.  | Stationary Samba Walks   | Самба ход на месте  |
| 8.  | Travelling Botafogos (Travelling Botafogos Forward)  | Ботафого в продвижении вперед   |
| 9.  | Travelling Botafogos Back  | Ботафого в продвижении назад  |
| 10. | Shadow Botafogos (Criss Cross BotaFogos)   | Теневые ботафого (крисс кросс батофого)   |
| 11. | Promenade Botafogo (Botafogos to Promenade and Counter Promenade Position)                     | Променадная ботафого (ботафого в променад и контр променад)   |
| 12. | Simple Volta to Right or Left in Close Hold (Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold) | Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции) |
| 13. | Travelling Voltas to Right or Left (Criss Cross Voltas)  | Вольта в продвижении вправо и влево (крисс кросс вольта)  |
| 14. | Solo Volta Spot Turn   | Сольный вольта поворот на месте   |
| 15. | Continuous Volta Spot Turn to Right or Left (Maypole)  | Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мэйпоул)  |
| 16. | Reverse Turn   | Левый поворот   |

### Ча-ча-ча:

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives:<br>- Chasse to Right and to Left ,<br>- Compact Chasse,<br>- Lock Forward and Backward ,<br>- Ronde Chasse,<br>- Hip Twist Chasse (Twist Chasse),<br>- Slip Close Chasse (Slip Chasse),<br>- Split Cuban Break Chasse | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:<br>- Шассе вправо и влево<br>- Компактное шассе,<br>- Лок вперед и назад,<br>- Ронд шассе,<br>- Хип твист шассе (Твист шассе),<br>- Слип клоус шассе (Слип шассе),<br>- Сплит кьюбэн брейк шассе |
| 2. | Time Step   | Тайм степ  |
| 3. | Close Basic (Closed Basic Movement)   | Основное движение в закрытой позиции   |
| 4. | Open Basic (Open Basic Movement)  | Основное движение в открытой позиции   |
| 5. | Fan   | Beep   |
| 6. | Hockey Stick  | Хоккейная клюшка   |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 7.  | Spot Turn to Left or to Right                 | Поворот на месте влево или вправо                           |
| 8.  | Switch Turn to Left or to Right               | Поворот-переключатель влево или вправо                      |
| 9.  | Underarm Turn to Left or to Right             | Поворот под рукой влево или вправо                          |
| 10. | Check from Open CPP and Open PP<br>(New York) | Чек из открытой контр позиции и открытой позиции (Нью-Йорк) |
| 11. | Shoulder to Shoulder                          | Плечо к плечу   |
| 12. | Hand to Hand                                  | Рука к руке   |
| 13. | Three Cha Cha Chas                            | Три ча-ча-ча  |
| 14. | Side Steps (to Left or Right)                 | Шаги в сторону (вправо или влево)                           |
| 15. | There And Back                                | Туда и обратно  |
| 16. | Natural Top                                   | Правый волчок   |
| 17. | Natural Opening Out Movement                  | Раскрытие вправо  |
| 18. | Closed Hip Twist в редакции                   | Закрытый хип твист  |
| 19. | Alemana                                       | Алемана   |
| 20. | Open Hip Twist                                | Открытый хип твист  |

### Джайв:

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Alternative to Jive Chasse<br>- Forward Lock;<br>- Backward Lock<br>- Single Step timed S<br>- Tap Step timed QQ<br>- Flick Close timed QQ | Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва» :<br>- Лок вперед;<br>- Лок назад;<br>- Один шаг, счет «М»<br>- «Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «ББ»<br>- «Флик-приставка», счет «ББ» |
| 2.  | Basic in Place   | Основное движение на месте  |
| 3.  | Change of Place Right to Left  | Основное движение из позиции фоллэвэй (Фоллэвэй рок)  |
| 4.  | Change of Place Right to Left  | Смена мест справа налево  |
| 5.  | Change of Places Right to Left with Change of Hands  | Смена мест справа налево со сменой рук  |
| 6.  | Change of Place Left to Right  | Смена мест слева направо  |
| 7.  | Change of Places Left to Right with Change of Hands  | Смена мест слева направо со сменой рук  |
| 8.  | Change of Hands Behind Back  | Смена рук за спиной   |
| 9.  | Link   | Звено   |
| 10. | Double Link  | Двойное звено   |
| 11. | Fallaway Throwaway<br>– Fallaway Throwaway в редакции<br>– Fallaway Throwaway и<br>Overturned Fallaway Throwaway в<br>редакции             | Фаллэвэй троуэвэй   |
| 12. | AmericanSpin   | Американский спин   |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 13. | Stop and Go                                 | Стоп энд гоу                                    |
| 14. | Whip  | Хлыст   |
| 15. | Double Cross Whip (Double Whip)             | Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)             |
| 16. | Throwaway Whip                              | Троуэвэй хлыст                                  |
| 17. | Double Whip Throwaway                       | Двойной хлыст троуэвэй                          |
| 18. | Toe Hill Swivels                            | Тоу хил свивл (Носок каблук –свивлы)            |
| 19. | Promenade Walks (Slow and Quick)<br>(Walks) | Променадный ход (медленный и быстрый)<br>(Шаги) |
| 20. | Hip Bump (Left Shoulder Shove)              | Удар бедром (Толчок левым плечом)               |

#### **4. Ансамбль.**

Постановка концертных и конкурсных хореографических произведений.

#### **Список литературы**

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность – Режим доступа. - ([http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\\_1.html](http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html))
2. «Ритмическая мозаика» ритмическая пластика; Автор – Буренина А.И., год издания 2000 – 2001 г.
3. Образовательная программа «Ритмика и танец»; Автор – Бриске И.Э., год издания 2013 г., Москва.

## **Модульный курс «Дистанционное обучение»**

Обучение по вариативному модульному курсу осуществляется по отдельным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы коллектива бального танца «Happy Dance» при необходимости организации такого обучения (карантин, временная нетрудоспособность, болезнь и т.п.) по желанию обучающихся и их родителей/законных представителей.

Образовательная деятельность, реализуемая в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

Курс рассчитан на обучающихся возрастом 10-15 лет. Обучающийся должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.д.). Обучающийся должен иметь первичные навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Для осуществления обратной связи, объяснения нового материала, ответов на вопросы для обучающихся организовано ежедневное дистанционное обучение в согласованное с педагогом время через различные ресурсы: социальную сеть «Вконтакте», платформу Zoom, мессенджеры WhatsApp, Viber.

### ***Цель модульного курса:***

Воспитание самостоятельности закрепление навыков изученного материала в ходе дистанционного обучения.

Исходя из цели, в модульном курсе ставятся следующие ***задачи:***

### ***Обучающие задачи:***

1. Развитие танцевальных способностей обучающихся, достижение абсолютного воплощения своего тела, легкости и уверенности перед зрителями (экраном), снятие зажимов.

### ***Развивающиеся задачи:***

2. Совершенствовать психомоторные способности детей;
3. Развивать мышечную силу, выносливость, подвижность в различных суставах (гибкость), ловкость, координацию движений. Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

### ***Воспитательные задачи:***

4. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённой и творчества в движении.
5. Умение преодолевать трудности, закалять волю.
6. Воспитывать любовь и интерес к искусству хореографии.

Модульный курс рассчитан для обучающихся 10-15 лет

– дети 10-15 лет – рассчитан на 1 месяц. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академическому часу и 1 раз в неделю по 1 академическому часу;

Занятия проводятся через интернет платформу Zoom, Mood, социальную сеть Viber и электронную почту (обратная связь с обучающимися).

Данный курс может начинаться с любой темы, могут быть изучены не все темы курса. Количество часов на курс также может корректироваться в зависимости от сложившейся обстановки.

## Учебно – тематический план

| №                      | Раздел  | Количество часов |          |
|------------------------|---|------------------|----------|
|                        |   | теория           | практика |
| 1.                     | Бальный танец                                     | 2                | 3        |
| 2.                     | ОФП. Растижка                                     | 2                | 3        |
| 3.                     | Азбука классического танца                        | 2                | 3        |
| 4.                     | Тренинги. Эмоциональность и актерское мастерство. | 2                | 3        |
| <b>Итого: 20 часов</b> |   |                  |          |

### **Содержание программы**

#### **1 раздел. Бальный танец.**

##### **I. Европейская программа.**

###### **Медленный вальс**

- 1) Маленький квадрат;
- 2) Две переменки вперед, две переменки назад;
- 3) Большой квадрат
- 4) Переменки по прямой линии (4 или 6, или 8 – сколько позволяет место)

- Вспомнить о правилах исполнения данных фигур.
- Отработка данных фигур, используя правила под счет 1,2,3.
- Отработка данных фигур, используя любую ФНГ медленного вальса.

###### **Венский вальс**

- 1) Правый поворот

- Вспомнить о правилах исполнения данных фигур.
- Отработка данных фигур, используя правила под счет 1,2,3 (Начинаем сначала с медленного ритма, а затем ускоряемся).
- Отработка данных фигур, используя любую ФНГ венского вальса.

###### **Быстрый фокстрот (квикстеп)**

- 1) Шоссе вправо, шоссе влево

## 2) Шоссе по квадрату

- Вспомнить о правилах исполнения данных фигур.
- Отработка данных фигур, используя правила под счет квик, квик, слоу.
- Отработка данных фигур, используя любую ФНГ быстрого факсстрота.

## II. Латиноамериканская программа.

### Самба

- 1) Виск
- 2) Самба ход на месте
- 3) Вольта вправо, вольта влево
- 4) Батафога
- 5) Виск с поворотом
  - Вспомнить о правилах исполнения данных фигур.
  - Отработка данных фигур, используя правила под счет 1A2.
  - Отработка данных фигур, используя любую ФНГ самбы.

### Ча-ча-ча

- 1) Основное движение «Таймстеп» на месте
- 2) Основное движение «чек вперед, шаг назад»
- 3) Нью-Йорк (вправо и влево) – раскрытия лицом
- 4) Рука к руке (вправо и влево)- раскрытия спиной
- 5) Три ча-ча (вправо и влево) с локстепом
- 6) Локстеп шаг шаг
  - Вспомнить о правилах исполнения данных фигур.
  - Отработка данных фигур, используя правила под счет Ча-ча 1,2,3.
  - Отработка данных фигур, используя любую ФНГ ча-ча-ча.

### Джайлс

- 1) Основное движение с правой ноги
- 2) Основное движение с левой ноги
  - Вспомнить о правилах исполнения данных фигур.
  - Отработка данных фигур, используя правила под счет 1,2 ЗИ4, ЗИ4 1,2 .
  - Отработка данных фигур, используя любую ФНГ джайлса (Начинаем с медленного темпа).

*Форма предоставления отчета об выполнении заданий: предоставления видеозаписи в социальной сети Viber или электронная почта – vladislav\_panov\_97@mail.ru*

**III.** Просмотр видео мастер – классов чемпионов России и чемпионов Мира по спортивным бальным танцам Федерации танцевального спорта Пермского края, а также Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла.

## **2 раздел. ОФП. Растижка.**

1. Легкая разминка ( разминка всего тела) : наклоны головы, круговые движения головой, плечи, руки, кисти, наклоны корпуса, круговые движения бедер, выпады, круговые движения стопы)
2. Пресс (3 подхода по 15 раз) с отдыхом 10 сек.
3. Отжимания (девочки на коленях, мальчики в планке)
4. Планка (3 подхода по 20 сек.) с отдыхом 10 сек.
5. Приседания на ширине плеч ( 20-30 раз)
6. Прыжки (30-40 раз)
7. Все виды шпагатов

## **3 раздел. Азбука классического танца.**

Отработка основных элементов классического танца:

- battement tendu из 1,5 позиций;
- demi plie по всем позициям (кроме 4);
- battement tendu jete из 1,5 позиций;
- passe par terre;
- demi u rond de jambe par terre (en dehors u en dedans);
- cou de pied основное и сзади;
- перегибы корпуса по 1 позиции;
- battement frappe носком в пол;
- battement releve lent на 45 градусов.

## **4 раздел. Тренинги. Эмоциональность и актерское мастерство.**

### **Игра «Насос и мяч»**

Это упражнение входит в большинство тренингов на снятие зажима, такие актерские трюки помогают убрать напряжение, учат перевоплощению, концентрации внимания.

**Практические занятия проходят в парах.** Напротив ребенка может стать кто-то из родителей, ведущий или, например, одноклассник. Никакого дополнительного инвентаря не требуется. Главное – правильно понять задачу, включить фантазию и проявить свои творческие способности с первых минут.

**Распределение ролей:** один из участников будет Насосом, второй – полиэтиленовым Мячом.

Все начинается с того, что сдутый Мяч сидит на корточках, наклонив голову и опустив руки. Его поза говорит о том, что мячик неподвижный, безжизненный, обмякший. Второй игрок делает вид, что надувает Мячик насосом. Тот в свою очередь постепенно встает, разбухает, становится большим и упругим. Руки при этом поднимаются, щеки надуваются, грудная клетка наполняется воздухом, ноги становятся крепче. Одновременно с двигательной активностью участник-Мяч меняет выражение лица, проявляя эмоции удивления, радости, гордости за себя.

Когда Мячик будет надут, Насос переходит к оценке результата. Он критически осматривает свою работу, недовольно качает головой, понимая, что перекачал. «Выдергивает» шланг и наш раздутый товарищ начинает сдуваться, постепенно возвращаясь в исходное положение. Затем участники тренинга актерского мастерства меняются ролями.

**По окончании занятия следует задать вопросы:**

- Что помогло сыграть роль мячика?
- Тяжело ли было перевоплотиться?
- Что ты чувствовал?
- Помог ли тебе твой товарищ? Как?
- Тяжело ли тебе было понять, что он собирается делать дальше?
- На чем было сконцентрировано твое внимание?
- Видел ли ты, что происходило вокруг или был полностью сосредоточен на выполнении задания?
- Как ты считаешь, все ли у вас получилось?

**Подведем итоги.** Ответы на вопросы приводят к пониманию того, насколько важно уметь концентрировать внимание. Ведь это упражнение выполнялось без слов. При этом чаще всего обе стороны отмечают, что им не мешал ни посторонний шум, ни эмоции зрителей. Их мало волновало, как они выглядят, не смешно ли смотрятся со стороны. Главной целью было получить результат. Так, посредством актерского мастерства, школьники учатся активно взаимодействовать, понимать друг друга с полувзгляда, выполнять задания в любых, даже неблагоприятных, сложных условиях.

**Когда роль Мяча не совсем удалась**, и у героя не получилось справиться с задачей перевоплощения, обязательно отметьте его старание. Это важно. Он тоже заслужил положительной оценки! Для более замкнутых ребят это станет первым шагом на пути к развитию навыка раскрепощения и взаимодействия.

**Актерская пантомимика**

Следующее практическое задание направлено на развитие неверbalного общения, закрепление навыков командного взаимодействия.

В большинстве актерских тренингов для раскрепощения и развития мимики, жестов применяют именно эту игру. Обычно она проходит в яркой эмоциональной атмосфере. Подростки охотно проецируют забавные ситуации, быстро увлекаются, проникаются командным духом, здоровым соревновательным азартом. Чем активнее обстановка, тем лучше получается результат.

**Учимся показывать эмоции**

**Пантомимическая часть тренинга актерского мастерства проходит в игровой форме.** Присутствующие делятся на команды одинаковой численности. Эти две группы будут конкурировать между собой. Задача каждой — переманить к себе как можно больше игроков команды-конкурента. В результате выигрывает та группа, где людей окажется больше.

**Пантомимика стартует с жеребьевки.** Команда, которая делает ход первой, приглашает к себе любого участника из соседнего коллектива и ставит ему задачу: изобразить без слов какой-либо предмет, животного, человека. Использовать можно мимику, жесты, любые движения, но издавать звуки запрещено. Когда актер

подготовится, его отправляют показывать пантомиму своей команде. Если команда правильно разгадывает номер пантомимики, то ход переходит к ней, и теперь уже она приглашает к себе игрока из противоположной команды. При неправильном ответе актеру пантомимы дают еще две попытки, если и они будут неудачными, то он автоматически станет членом другой команды.

**Задания для пантомимики могут быть разными.** Например, показать курицу, кошку, учителя, паровоз – на что хватит фантазии. Чтобы повысить интерес и эмоциональный накал, задачу можно усложнить. К примеру, изобразить романтичную курицу, злую кошку, строгого учителя или радостный паровоз. Конечно, дословно отгадать загаданное получается крайне редко. Поэтому следует заранее договориться с участниками о том, что они будут засчитывать и близкие по смыслу определения. Например, не строгий, а сердитый учитель, не радостный паровоз, а веселый поезд.

#### **Вопросы по окончании упражнения для обеих команд:**

- Чью пантомиму было отгадывать проще всего? Почему?
- Что помогало вам изображать одушевленные, неодушевленные предметы?
- Болели ли вы за свою команду?
- Сообщали ли вы принимали решения, делали выбор?
- Помогают ли вам мимика и жесты в общении?
- Приведите примеры.
- Какую роль невербальное общение играет в жизни, театре, кино?

**Итоги.** Данное задание заставляет концентрировать зрительное внимание на объекте, человеке и понимать его без слов. В театре и кино это называется актерским мастерством — искусством передачи характера, настроения, чувств героя. А в реальной жизни помогает более ярко выражать свои мысли или, напротив, сдерживать эмоции и обходиться без слов.

Еще один навык, который дает тренинг актерского мастерства – это навык командной работы. Выполняя упражнение, все болели друг за друга, переживали, стремились работать на общий результат. Это игровая проекция общества, где каждый должен научиться чувствовать себя комфортно и приносить пользу. Упражнение положительно влияет на социальную адаптацию подростков.

#### **Игра «Прогноз погоды»**

**Одно из любимых упражнений актерского тренинга «Прогноз погоды»** обучает импровизации, групповой коммуникации, развивает выразительность речи, снимает страх перед публичными выступлениями. Навыки необходимые не только на сцене, но и в жизни!

**Для «Прогноза погоды» понадобится** заранее составленный прогноз погодных условий. Он может быть вымышленным, настоящим, с долей юмора или сказки. Смотрите по возрасту и интересам аудитории.

**Роли распределяют следующим образом.** Пять-семь самых смелых участников будут выступать на воображаемой сцене. Остальные слушатели тренинга актерского мастерства занимают места в зрительном зале и высказывают свои пожелания по смене образа, интонации, манере чтения прогноза погоды.

**Группе чтецов предстоит** как можно лучше передать характер, темп, специфику речи, настроение воображаемого диктора. Например:

- новостного тележурналиста;

- спортивного комментатора;
- диспетчера автовокзала;
- учителя, диктующего текст ученикам;
- докладчика на совещании;
- двоечника;
- сказочника;
- полицейского и т.д.

Чтобы усложнить задачу, ораторам дают задания прямо в процессе выступления. Им приходится на ходу перенастраиваться, вживаться в новый образ учителя, сказочника, двоечника и т.д. Быстрое переключение внимания делает выступление эмоциональным и интересным.

При этом чтецу непозволительно терять мысль, глотать звуки, нечетко проговаривать слова. Речь должна оставаться динамичной и чистой. Обычно всего по нескольким фразам сценического актерского мастерства можно определить, удался образ или нет.

Игра дарит позитивные впечатления и тем, кто выступает, и тем, кто сидит в зале.

Дети всячески стараются поддержать своих товарищ, хоть частенько их аплодисменты и прерываются взрывами хохота.

#### **Итоги подводим путем опроса «дикторов» прогноза погоды. Вопросы:**

- Чувствовали ли вы волнение?
- Если да, то когда оно прошло?
- Сложно ли было вживаться в чужие образы?
- Что удалось лучше всего?
- Кому бы вы поставили высшую оценку?
- Страшно ли выступить вновь? Почему?

**Какой эффект дает «Прогноз погоды»?** Большинство участников-дикторов волнуются в самом начале, но потом отмечают, что полностью погружаются в образ и забывают о своих страхах. Этот опыт учит их контролировать эмоции и дает два инструмента по борьбе с волнением. Первый — хорошая подготовка, второй — концентрация внимания.

Следующий положительный момент данного этапа тренинга актерского мастерства – отработка дикции. В импровизированных, сложных условиях слушатели учатся говорить внятно и грамотно, несмотря на шум в зале, реакцию зрителей, собственное волнение. Такой навык ценится не только в искусстве, но и в повседневной жизни.

#### **Этюды с воздушным шариком**

#### **Наиболее трогательное, выразительное упражнение актерского тренинга – этюды с воздушным шариком.**

Они развивают пластику, повышают выразительность мимики, учат перевоплощаться, выражать эмоции, выстраивать сюжетную линию. Подключив воображение, участники готовят небольшие представления с вступительной, основной, кульминационной частями.

**Чтобы выполнить задание понадобятся** надутые воздушные шары, заготовки тем, по которым предстоит делать этюдные выступления. Игра может проводиться как группой, так и с одним участником.

**Правила.** Ведущий тренинга актерского мастерства просит школьников подготовить этюд на одну из тем. Например:

- Мое отражение в зеркале.

- Расставание с близким человеком.
- Строгий начальник и подчиненный.
- Признание в любви.
- Восторг в зоопарке.
- Однажды в магазине.
- Шахматисты.
- Футбольный болельщик.
- Чувство вины.
- Радостная весть.

**В облегченном варианте темы выбирают сами участники.** В более сложной версии тренинга актерского мастерства их раздает ведущий. На подготовку дают 10-15 мин. Каждый готовится, как считает нужным. Кто-то мысленно, а кто-то, сразу отрабатывая особо сложные моменты. По истечении времени все презентуют свои результаты. На этом этапе от исполнителей требуется раскрепощенность, оригинальность подачи, а от остальных — зрительное внимание плюс обратная связь.

#### **После того как все продемонстрируют свой этюд, переходим к обсуждению.**

Сначала ребята оценивают друг друга. В своей обратной связи они говорят, что понравилось, а над чем надо было бы еще поработать. Затем задаем вопросы:

- Легко ли вживаться в образ, выступать перед всеми?
- Было ли волнение?
- Какую основную мысль ты хотел донести?
- Как ты считаешь, справедливы ли замечания, которые тебе сделали на тренинге актерского мастерства?
- Что бы ты изменил, вступая еще раз?

**Резюме.** Сложность этого игрового этапа состоит в том, что он требует индивидуальной подготовки и исполнения. Ребята сами продумывают сюжет и демонстрируют его на сцене. Зачастую им мешают излишняя зажатость, стеснение, неуверенность. Все эти негативные эмоции детям приходится преодолевать. А это очень ценный опыт, так как он учит управлять чувствами.

**Следующий момент – оценка выступлений.** Без обратной связи и правильной критики не бывает развития. Задача взрослых посредством таких тренингов актерского мастерства научить младшее поколение правильно на нее реагировать и использовать, как установку на исправление ошибок, совершенствование. Как и везде, здесь важна тренировка. Чем больше ребенок пробует, тем лучше у него получается, тем больше он верит в себя.

#### **Уроки актерского мастерства для малышей**

##### **Пантомима «Признание в любви»**

**Игра, которая потребует особой концентрации.** В упражнении подросткам предстоит спроектировать неприятные или психологически сложные ситуации, которые они либо сами когда-то переживали, либо видели со стороны. Это, своего рода, тренинг на память и актерские способности одновременно. Он поможет развить коммуникативные качества, закрепит навык межличностного общения.

**Группу разбивают на пары мальчик-девочка.** Время на подготовку — одна-две минуты.

Игра может проводиться несколькими способами.

**Вариант первый.** Каждая пара составляет пантомимный этюд на тему «Признание в любви». Юные актеры могут обыграть разные истории: взаимные и невзаимные чувства, любовь с первого взгляда, ситуацию от любви до ненависти один шаг, любовь и ревность и др. Для выражения своих чувств можно использовать весь запас эмоций, жестов, мимики, движений тела, но при этом нельзя издавать ни звука.

**Второй вариант** – без времени на подготовку. Тема та же. Условия признания в чувствах те же. Но все основано на полной импровизации, развитии внимания, концентрации и способности быстро подобрать нужные жесты, эмоции, взгляд.

**Третья версия.** Обеим сторонам дают время на подготовку, но не разрешают взаимодействовать. А потом смотрят на полученный результат. При таком формате тоже приходится импровизировать, так как все может пойти не так, как задумывалось первоначально.

**Четвертая интерпретация упражнения** – пантомима на другие темы. Например:

- врач – пациент;
- продавец – покупатель;
- начальник – подчиненный;
- ученик – учитель;
- модель — модельер.

В этом случае ребятам придется отработать ситуации с разной эмоциональной окраской и сделать это максимально правдоподобно. Победителем станет та пара, которая покажет самую оригинальную, выразительную пантомиму.

**4 версии данной игры с некоторыми отличиями в правилах обучают школьников** чувствовать себя уверенно в разных ситуациях, смотреть на происходящее как бы со стороны и контролировать свое поведение.

После выполнения заданий переходим к следующей части тренинга актерского мастерства — обсуждению.

Важно, чтобы дети нашли ответы на следующие вопросы:

- Что вы чувствовали, когда признавались в любви без слов?
- Что помогло вам выразить чувства?
- Поддерживали ли вы зрительный контакт?
- Поняли ли вы друг друга?
- Когда вы чувствовали дискомфорт?
- Тяжело ли добиться понимания без слов?

**Анализируя ситуацию**, ребята обычно отмечают, что способны понять друг друга и без слов, но делать это сложнее. В числе наиболее трудных моментов – начало разговора, всплески эмоций собеседника и завершение беседы. То же самое происходит в реальных условиях. Поэтому, проигрывая историю признания в любви или какую-либо другую предложенную ситуацию, дети учатся преодолевать психологические барьеры.

А что касается актерского мастерства, то здесь эти навыки отрабатываются всесторонне. Такой опыт пригодится юным слушателям как для публичных выступлений, участия в мероприятиях, так и для общения со сверстниками в повседневной жизни.

## **Список источников**

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность – Режим доступа. -  
([http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\\_1.html](http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html))
2. «Ритмическая мозаика» ритмическая пластика; Автор – Буренина А.И., год издания 2000 – 2001 г.
3. [https://alluziya.ru/akterskoe\\_masterstvo/treningi-akterskogo-masterstva-dlya-detei/](https://alluziya.ru/akterskoe_masterstvo/treningi-akterskogo-masterstva-dlya-detei/)