

Департамент образования администрации города Омска
Бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Омска
«Центр эстетического развития «Нефтяник»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «30» августа 2016г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор БОУ ДО г. Омска
ЦЭР «Нефтяник»
В.Г. Верзакова
«30» августа 2016г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ритмика и бальные танцы»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Нестерова Наталья Александровна

Г. Омск, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика и балльные танцы» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Представленная программа является адаптированной и разработана на основе:

1. Программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и балльные танцы. – М.: Просвещение, 1997. – 27с.

2. Программа обучения в секции спортивного танца спортивно-танцевального коллектива «Каштан» в государственных учреждениях образования г. Москвы. – Материалы научно-методического совещания по проблемам спортивных танцев. – Москва, 1997.

Программа «Ритмика и балльные танцы» имеет **художественную направленность.**

Актуальность. Балльные (спортивные) танцы являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм приобщения детей к основам классической, бытовой и спортивной хореографии. Главным в работе объединения является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека,

его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство происходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень раскрепощённости ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыки и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры, способны легко и быстро усваивать материал программы спортивных бальных танцев, впитывая как губки, культурный, социальный и этнический характер европейских и латиноамериканских танцев. В этом уникальном сочетании заключается **Новизна** программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

В репертуар объединения входят **популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений**, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор,

стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. В этом состоит **отличительная особенность данной программы** от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

Целью программы является обучение детей основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца. Формирование у детей эстетического отношения к окружающему миру в процессе теоретического и практического освоения спортивных бальных танцев.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Использование средств искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей.
- Обеспечение эмоциональной разгрузки учащихся, воспитание культуры эмоций.
- Использование эстетических особенностей танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.
- Обучение танцевальному этикету и формирование умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Образовательные:

1. Формирование умения исполнять любое танцевальное движение в строгом соответствии с темпом, ритмом музыки.
2. Обучение детей основам бальной и спортивной хореографии.
3. Обучение детей технике и приемам исполнения элементов современного, бального танцев и их совершенствование.

Развивающие:

1. Развитие потребности к активности двигательной деятельности, как основы здорового образа жизни.
2. Обеспечение формирования и сохранения правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами бальных танцев.
3. Способствование развитию координации и пластики.
4. Помочь детям раскрыть их потенциальные возможности.

В данной программе представлена концепция в части набора и составления вариаций танцев по возрастам. По степени сложности рекомендован для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцев. В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применить их для различного возраста и степени подготовки.

Данная программа предназначена для детей, обучающихся в учреждении дополнительного образования, возраст от 7 до 11 лет, рассчитана на 4 года обучения:

- 1 год обучения – 144 часа,
- 2 год обучения – 144 часа,
- 3 год обучения — 144 часа,
- 4 год обучения — 144 часа.

Всего: 576 часов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании первого года обучения обучающиеся будут знать:

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур);
- начальные сведения об истории происхождения и развития танцевального спорта в мире;

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- позиции европейских танцев,
- позиции латиноамериканских танцев,
- линии танца,
- направление движения, углы поворотов.

Будут уметь:

- исполнять танцевальные композиции;
- «слушать музыку»;
- исполнять танцы отечественной программы.

По окончании второго года обучения обучающиеся будут знать:

- танцевальную терминологию;
- историю и географию танцев народов мира;
- различные танцевальные стили;
- правила мышечного разогрева;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев.

Будут уметь:

- отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;
- танцевать парные композиции;
- танцевать бальные танцы «Ча-ча-ча», «Медленный вальс»;
- оценивать правильность исполнения танцев.

По окончании третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- танцевальную терминологию на русском и английском языках;
- историю и географию танцев латиноамериканских и европейских танцев;
- правила мышечного разогрева;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линии танца;
- направление движения, углы поворотов.

Будут уметь:

- отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;
- танцевать парные танцы;
- оценивать правильность исполнения танцев.

По окончании четвертого года обучения обучающиеся будут знать:

- танцевальную терминологию на русском и английском языках;
- историю и географию танцев латиноамериканских и европейских танцев;
- правила мышечного разогрева;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линии танца;
- направление движения, углы поворотов.

Будут уметь:

- отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;

- танцевать парные танцы конкурсной программы («медленный вальс», «венский вальс», «квикстеп», «самба», «ча-ча-ча», «джайв»);
- оценивать правильность исполнения танцев.

Для отслеживания и контроля результатов обучения по каждой из ступеней проводятся:

- открытие уроки;
- показательные выступления.

Основой объективной оценки уровня освоения образовательной программы обучающимися и проверки полученных навыков у занимающихся, являются результаты выступлений на открытых уроках, проводимых в присутствии родителей в конце каждого года обучения.

Формами проверки реализации данной программы являются:

- открытые уроки
- дневник педагога.

Техническое оснащение

Занятия в объединении проходят на базе БОУ г. Омска «Гимназия №84».

Помещение для занятий отвечает санитарно-техническим требованиям, обеспечивается тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, имеется паркетный, деревянный пол, хорошо проветривается, имеется раздевалка.

Учебный кабинет оснащен:

- станками,
- зеркалами,
- инструментом (фортепиано)
- магнитофоном.

В наличии имеются аудиокассеты и диски с танцевальной музыкой, видеомэагнитофон, проектор для просмотра записей с выступлениями.

Оздоровительные мероприятия

Через каждые 40 минут занятий, делается 10-минутный перерыв с проветриванием помещения. Во время перерыва дети отдыхают.

Программа содержит следующие разделы

- Разминка
- Современные танцы
- Бальные танцы
- Общие теоретические понятия

Разминка

Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнения – 4-8; на 4,16,32 счета. Общая продолжительность – 10-15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности занятия.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками.

Перестроения для танцев:

- «линии»
- «змейка»
- «круг».

Современные танцы

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу. Бесконтактные: «утята», «современные ритмы».

Контактные: «полька», «рилио».

Бесконтактные танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре. В контактных танцах, помимо выше сказанного, отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре.

Бальные танцы

Являются наиболее сложными в смысле координации и ритмической окраски, поэтому начинают изучаться с 7 — 8 лет. Включаются танцы по европейской, латиноамериканской программам.

Ставится задача отработки корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре.

Европейская программа: «медленный вальс», «венский вальс», «квикстеп».

Латиноамериканская программа: «ча-ча-ча», «самба», «джайв».

Общие теоретические понятия

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- музыкальный размер,
- направление движения,
- степень поворота,
- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- позиции европейских танцев,
- позиции латиноамериканских танцев,
- линии танца.

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Данная программа «Ритмика и бальные танцы» разбита на общекультурный и углубленный курсы. Общекультурный курс рассчитан на 1-ый год обучения. Включает разминку, общеразвивающие упражнения, современные танцы. Углубленный курс «бальные танцы» рассчитан на 2, 3 и 4-ый год обучения. Включает разминку, современные танцы, бальные танцы.

Танцы, входящие в программу «современные», из года в год могут меняться по мере того, как меняется стиль, мода и появляются новые популярные танцы. Могут включаться танцы в стиле «хип-хоп», «техно» и др.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы анализа и контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	Инструктаж по Т.Б. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос.
2.	Разминка / тренаж	24	8	16	Опрос, привлечение в качестве демонстратора
	Верхний плечевой пояс	6	2	4	
	Брюшной пресс	6	2	4	
	Отделы позвоночника	6	2	4	
	Мышцы ног и суставы	6	2	4	
3.	Общие теоретические понятия	28	10	18	
	Музыкальный размер	8	3	5	
	Направления движения	8	3	5	
	Степень поворота	12	4	8	
4.	Современные танцы	48	8	40	Контрольное исполнение на оценку
5.	Диско-танцы	40	8	32	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытый урок
Итого:		144	35	109	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с традициями и правилами секции « Бальные танцы».

Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Разучивание танцевального приветствия ((поклон), построение по линиям.

2. Разминка / тренаж.

Теория. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

Верхний плечевой пояс.

Теория. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

Брюшной пресс.

Теория. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны корпуса в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

Отделы позвоночника.

Теория. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

Мышцы ног и суставы.

Теория. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

3. Общие теоретические понятия.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направление движения, степени поворота.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Музыкальный размер.

Теория. Виды музыкальных размеров в спортивных танцах: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Направления движения.

Теория. Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, Движение вперед и назад.

Практика. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

Степень поворота.

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Игра «Умный поворот», разучивание танцевальных фигур на вращение.

4. Современные танцы.

Теория. Происхождение и стилистика изучаемых танцев. Понятия «бесконтактные» и «Контактные» танцы.

Практика. Разучивание основных движений и вариаций танцев, составление простых и доступных композиций: «Полька 1».

5. Диско-танцы. *Теория.* Стилль «Диско», его отличия от других танцевальных стилей. *Практика.* Разучивание танцев: «Утятта», «Современные ритмы».

6. Итоговое занятие. Комплектование групп обучающихся, переходящих на второй год обучения. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Второй год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы анализа и контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	Инструктаж по Т.Б. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос.
2.	Разминка / тренаж	24	8	16	Опрос, привлече ние в качестве демонстр атора
	Верхний плечевой пояс	6	2	4	
	Брюшной пресс	6	2	4	
	Отделы позвоночника	6	2	4	
	Мышцы ног и суставы	6	2	4	
3.	Общие теоретические понятия	28	10	18	
	Музыкальный размер	8	3	5	
	Направления движения	8	3	5	
	Степень поворота	12	4	8	
4.	Диско-танцы	48	8	40	Контрольное исполнение на оценку
5.	Бальные танцы	40	8	32	

6.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытый урок
Итого:		144	35	109	

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Обсуждение планов на предстоящий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Повторение танцевального приветствия (поклон), построение по линиям.

2. Разминка / тренаж.

Теория. Предварительный разогрев мышц, выделение основных групп мышц.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров второго года обучения.

Верхний плечевой пояс.

Теория. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

Брюшной пресс.

Теория. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны корпуса в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

Отделы позвоночника.

Теория. Необходимые условия правильной работы мышц спины.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «восьмерки».

Мышцы ног и суставы.

Теория. Возможности суставных сочленений движения.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (ребро, пальцы, полупальцы), пережат в стопе, различные виды приседаний, прыжки с вращением.

3. Общие теоретические понятия.

Теория. Основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер и фраза, сильная и слабая доли, вступление, характер музыки; линия танца, короткая и длинная стороны, позиции рук и ног.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Музыкальный размер.

Теория. Виды музыкальных размеров в спортивных танцах: 2/4, 3/4, 4/4. Распределение акцентов между долями и их выделение.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов, игра «Станцуй ритм».

Направления движения.

Теория. Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, оптимальное распределение танцевальной схемы по длинной и короткой сторонам зала.

Практика. Творческие задания на самостоятельное распределение фигур в пространстве зала, составление схем.

Степень поворота.

Теория. Непрерывность и скорость вращения..

Практика. Разучивание танцевальных фигур на вращение (поворот на трех шагах. Спин-поворот и повороты).

4. Диско-танцы.

Теория. Стиль «Диско», его развитие в бальной хореографии.

Практика. Разучивание танцев: «Полька 2», «Рилио».

5. Бальные танцы.

Теория. История развития бальных танцев.

Практика. Разучивание бальных танцев: «Ча-ча-ча», «Медленный вальс»

6. Итоговое занятие. Комплектация групп воспитанников, переходящих на третий год обучения. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Третий год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы анализа и контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	Инструктаж по Т.Б. Вводное занятие	4	2	2	Беседа, опрос.
2.	Разминка / тренаж	24	8	16	Опрос, привлечен ие в качестве демонстра тора
	Верхний плечевой пояс	6	2	4	
	Брюшной пресс	6	2	4	
	Отделы позвоночника	6	2	4	
	Мышцы ног и суставы	6	2	4	
3.	Общие теоретические понятия	24	8	16	
4.	Бальные танцы	88	16	72	Контрольное исполнение на оценку
5.	Итоговое занятие	4	2	2	Открытый урок
Итого:		144	36	108	

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Обсуждение планов на предстоящий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Повторение танцевального приветствия (поклон), построение по линиям.

2. Разминка / тренаж.

Теория. Предварительный разогрев мышц, выделение основных групп мышц.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров третьего года обучения.

Верхний плечевой пояс.

Теория. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч, мышц трицепса и бицепса.

Брюшной пресс.

Теория. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны корпуса в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

Отделы позвоночника.

Теория. Необходимые условия правильной работы мышц спины.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «восьмерки».

Мышцы ног и суставы.

Теория. Возможности суставных сочленений в движении. Роль мышц стопы в движении.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (ребро, пальцы, полупальцы), перекал в стопе, различные виды приседаний, прыжки с вращением.

3. Общие теоретические понятия.

Теория. Основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер и фраза, сильная и слабая доли, вступление, характер музыки; линия танца, короткая и длинная стороны, позиции рук и ног. Изучение позиций латиноамериканских танцев, позиций европейских танцев.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

4. Бальные танцы.

Теория. Происхождение и стилистика латиноамериканских и европейских бальных танцев.

Практика. Разучивание бальных танцев: «Самба», «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Квикстеп» в паре.

5. Итоговое занятие. Открытое выступление воспитанников. Комплектация групп воспитанников, переходящих на четвертый год обучения. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Четвертый год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы анализа и
		Всего	Теоретич	Практич.	

			занятия	занятия	контроля
1.	Инструктаж по Т.Б. Вводное занятие	4	2	2	Беседа, опрос.
2.	Разминка / тренаж	24	8	16	Опрос, привлечение в качестве демонстратора
3.	Общие теоретические понятия	24	8	16	
4.	Бальные танцы	88	16	72	Контрольное исполнение на оценку
5.	Итоговое занятие	4	2	2	Открытый урок
Итого:		144	36	108	

Содержание программы четвертого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Обсуждение планов на предстоящий учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Практика Повторение танцевального приветствия (поклон), построение по линиям.

2. Разминка / тренаж.

Теория. Предварительный разогрев мышц, выделение основных групп мышц.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров третьего года обучения.

3. Общие теоретические понятия.

Теория. Основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер и фраза, сильная и слабая доли, вступление, характер музыки; линия танца, короткая и

длинная стороны, позиции рук и ног. Изучение позиций латиноамериканских танцев, позиций европейских танцев.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

4. Бальные танцы.

Теория. Происхождение и стилистика латиноамериканских и европейских бальных танцев.

Практика. Разучивание бальных танцев: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв», «Медленный вальс», «Квикстеп», «Венский вальс» в паре.

5. Итоговое занятие. Открытое выступление выпускников программы, аттестация. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями.

ПЕРЕЧЕНЬ ТАНЦЕВ И ЭЛЕМЕНТОВ ДВИЖЕНИЙ ТАНЦЕВ, ВХОДЯЩИХ В ПРОГРАММУ

Условные обозначения

л.т. – линия танца

л. – лицом

с. – спиной

б. – боком

к. – каблук

н. – носок

ЛН – левая нога

ПН – правая нога

ЛБ – левый бок

ПБ – правый бок

ПДК – противодвижение корпуса

(8) – восемь счетов (тактов)

Утята

Основное движение (вариация, схема)	Что отрабатывается, достигается
Клювики, крылышки, хвостики, хлопки, подскоки на месте, подскоки по кругу, качели, наклоны.	Ритмичность, позиции и координация рук и ног, умение слушать музыку, умение быстро останавливаться, умение различать музыкальные фразы, синхронность движений.

Полька

Основное движение (вариация, схема)	Количество занятий	Что отрабатывается, достигается
Галоп по л.т., л.с. в центр	-	Ритмичность, позиции и координация рук и ног, умение слушать музыку, умение быстро останавливаться, умение различать музыкальные фразы, танцевальная позиция в паре, синхронность движений. Координация, логическое мышление, память, ритмичность, музыкальность, ориентация
хлопушки	-	
Галоп (8), пауза (8), в парах по л.т.	1	
Хлопушки (3), пауза (3)	1	
Галоп (3), хлопушки (8), по л.т. и против л.т.	2-4	
Хлопушки лицом и с поворотом в право и лево (3+3+3+3)	2-4	

Три шага – галоп, точка по л.т. в поз.	3-5	в зале, техника выполнения поворотов, визуальное ощущение.
Повороты на подскоках	2-4	
Смена мест на подскоках	2-4	
Движения рук в танце	1-2	
Полностью танец (без движения рук)	2	
Полностью танец по одному в парах	1-2	
	2-4	

Рилио

Основное движение (вариация, схема)	Количество занятий	Что отрабатывается, достигается
Основной шаг	1-3	Ритмичность, музыкальность, координация, перенос веса, работа стопы, прыгучесть, память, контактное и визуальное ведение.
Шассе проход	1-3	
выпады	1-3	
Основной шаг, шассе	2-4	

Основной шаг, выпады	2-4	
Основной шаг (4), шассе(4), поворот под рукой(4)	3-5	
Поворот в позицию л.к л. и из позиции л.к л., со сменой мест	3-5	
Полностью танец по одному в паре	2-4 3-5	

Современные ритмы

Основное движение (вариация, схема)	Что отрабатывается, достигается
Хлопки по коленкам, стираем, полощем, развешиваем, машем, дразним, хлопаем в ладоши.	Ритмичность, позиции и координация рук и ног, музыкальность, синхронность, координация.

Медленный вальс

Основное движение (вариация, схема)	Количество занятий	Что отрабатывается, достигается
Балансе	1-3	Музыкальность, ритмичность, техника работы стопы, геометрия
Перемена по одному	1-3	
в паре в учебной позиции	1-5	

в танцевальной позиции	3-5	шагов, техника поворотов, перенос веса, корпусное движение, танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале.
Правый поворот по одному	1-3	
в паре в учебной позиции	1-5	
в танцевальной позиции	5	
Левый поворот по одному	1-3	
в паре в учебной позиции	1-5	
в танцевальной позиции	5	
½ прав. поворота, перемена, ½ лев. поворота, перемена	3-5	
Виск	1-3	
Синкопированное шассе	1-3	
½ прав. поворота, перемена, ½ лев. поворота, виск, шассе	3-5	

Квикстеп

Основное движение (вариация, схема)	Количество занятий	Что отрабатывается, достигается
Ход л. по л.т.	1-3	Музыкальность, ритмичность, техника работы стопы, геометрия шагов, техника поворотов, перенос веса, корпусное движение, танцевальные позиции в паре, контактное
Ход с. по л.т	1-3	
Четвертные повороты по одному	3-5	
в парах	3-5	
Типль шассе	1-3	
2 шага, типль шассе по квадрату	3-5	

Лок степ вперед, назад по одному, в парах	3-5 3-5	ведение, ориентация в зале.
Четвертной поворот, лок степ вперед	3-5	

Венский вальс

Основное движение (вариация, схема)	Количество занятий	Что отрабатывается, достигается
Перемена по одному в паре в учебной позиции в танцевальной позиции	1-3 1-5 3-5	Музыкальность, ритмичность, техника работы стопы, геометрия шагов, техника поворотов, перенос веса, корпусное движение, танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале.
Натуральный поворот по одному в паре в учебной позиции в танцевальной позиции	1-3 1-5 5	

Ча-ча-ча

Основное движение (вариация, схема)	Количество занятий	Что отрабатывается, достигается
Основной шаг по одному в паре	1-3 3-5	Ритмичность, техника работы стопы, бедер, корпуса, техника поворотов, перенос веса, корпусное движение, танцевальные
Нью-йорк по одному в паре	3-5 3-5	

Три ча-ча-ча по одному в паре	3-5 3-5	позиции в паре, визуальное и контактное ведение, ориентация в зале.
Основной шаг (шассе-лок)	1-3	
Рука в рука по одному в паре	1-3 1-3	
Плечо к плечу по одному в паре	1-3 1-3	
Алемана	3-5	
Основной шаг, нью-йорк(2), основной шаг, рука в руке(2), основной шаг, плечо к плечу(2), основной шаг, алемана.	3-5	

Самба

Основное движение (вариация, схема)	Количество занятий	Что отрабатывается, достигается
Основное движение по одному в парах	1-3 1-3	Ритмичность, музыкальность, перенос веса, работа стопы, колен, бедер, корпуса, позиции и ведение в паре.
Виск по одному в парах	1-3 1-3	
Самба ход на месте по одному	1-3	

в парах	1-3	
Основное движение(8),виск (8), самба ход(8).	3-5	
Бота фога по одному	1-3	
в парах	1-3	
Виск с поворотом по одному	1-3	
в парах	1-3	
Виск(4), виск с поворотом(4), бота фога(8)	2-5	

Джайв

Основное движение (вариация, схема)	Количество занятий	Что отрабатывается, достигается
Основное движение на месте по одному	1-3	Ритмичность, музыкальность, перенос веса, работа стопы, колен, бедер, корпуса, позиции и ведение в паре.
в парах	1-3	
Основное движение из позиции фолловэй	1-3	
по одному	1-3	
в парах	1-3	
Фоловэй троуэвэй по одному	1-3	
в парах	1-3	
Звено по одному	1-3	
в парах	1-3	

Методическое обеспечение

Основными в освоении программы ритмики и бальных танцев являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни».

Знакомство с танцем начинается с его музыки, истории танца, места его происхождения. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Основные элементы проходят постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у обучающихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например, латиноамериканских) происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена ритма еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет обучающимся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести детей к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

Параллельное изучение сразу 2 – 3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес, учащихся, приводит к более

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова, Н., Мей, В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 2-е издание. – Л.: Искусство, 1983.
2. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. – М., 1988.
3. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А Белгородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003.
5. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993. – 49с
6. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993. – 55с.
7. Программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и бальные танцы. – М.: Просвещение, 1997. – 27с.
8. Программа обучения в секции спортивного танца спортивно-танцевального коллектива «Каштан» в государственных учреждениях образования г. Москвы. – Материалы научно-методического совещания по проблемам спортивных танцев. – Москва, 1997.
9. Современный бальный танец / Под ред. В.М. Строганова и В.И. Уральской. – М., 1988.