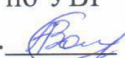


Министерство образования и науки Российской Федерации
Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского и юношеского творчества»
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО

Заседание МС
МАУ ДО «ДДЮТ»
Протокол № 1
от 30.08.2017
Зам. директора по УВР
Сумина А.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 128
от 01.09.2017
Директор
МАУ ДО «ДДЮТ»
Панасенкова Л.П.



**Дополнительная общеобразовательная
программа (общеразвивающая)
«Спортивный бальный танец»**

Срок реализации программы – 5 лет
Возраст обучающихся 5-14 лет

Автор - составитель:
Дурнева Елена Геннадьевна
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДДЮТ»

Братск - 2017

Пояснительная записка

В эпоху обновления и демократизации нашего общества новое политическое мышление вызвало к жизни переоценку сущности процесса воспитания подрастающего поколения. Формируется новая гуманистическая школа, которая осуществляет решительный поворот к личности ребенка. Он становится действительно субъектом своего развития, а не средством, с помощью которого реализуются отчужденные от данного индивида абстрактные программы. Создаются условия для перехода от отношений субординации к отношениям сотрудничества детей и взрослых. Вариативность в выборе направлений и способов обучения.

Важно, что в ребенке стали видеть не только функцию «он должен выполнять правила», а человека самобытного, имеющего свой сложный мир отношений, стремления к полноценному досугу, к яркой игровой детской жизни, готовности развивать свои дарования и способности.

Развитие и формирование личности происходит под влиянием всех институтов воспитания: «Семья, школа, дополнительное образование, внешкольная среда». Однако нравственное состояние внешкольной среды, размывание моральных принципов в обществе, возникшие на зыбком фундаменте экономической нестабильности не могут дать необходимое питание для духовного здоровья человека. Данная программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы; Конвенция о правах ребёнка; Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Направленность дополнительной образовательной программы органично соединить элементы внешней и внутренней техники юного танцора и добиться яркого пластического решения, эмоциональной выразительности и творческих результатов.

Новизна программы обусловлена тем, что обучение по программе предусматривает реализацию авторской концепции в части набора развивающих танцев, музыкально-подвижных игр и составления танцевальных фигур для самого раннего возраста. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего (5

лет) нулевого цикла обучения с учетом возрастных особенностей. Обучение по программе направлено на наработку двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. Ритмика и бальный танец на раннем этапе развития ребенка является действенным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-эстетического воспитания и физического развития детей. Умение самостоятельно оценивать художественные произведения, аргументировать свои оценки – необходимые качества активной, творческой, гармонично развитой личности. Бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке, тренировки тела, что не возможно без здорового образа жизни. Главная цель в том, чтобы на основе интересов подростков к спортивным бальным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

Актуальность программы -это адаптация спортивного бального танца в процесс общего образования.

Отличительные особенности от существующих программ по обучению бальным танцам заключаются в том, что помимо основных элементов классического экзерсиса включены музыкально-ритмические упражнения, учебно-тренировочная работа ведется на основе европейских и латиноамериканских танцев, включены музыкальные игры для детей младшего школьного возраста, а также основы актерского мастерства хореографии и спорта. Программа содержит в себе вариативность в обучении бальным танцам в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы акробатики, дыхательной гимнастики. Это позволяет не только обучить детей основам современного бального танца, но и организовать обучение по программам международного уровня.

Цель: создание условий для личностного развития и творческой самореализации обучающихся посредством спортивных бальных танцев.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей развития бальных и современных спортивных танцев;
- познакомить с основными понятиями и терминами классического и спортивного бального танца;
- обучить технике исполнения спортивного бального танца (европейская и латиноамериканская программы);
- обучить основам построения рисунка танца;
- формировать навыки участия в турнирах и конкурсах;
- формировать умения и навыки исполнения спортивного танца в паре.

Развивающие:

- развивать чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память;
- развивать рабочий «аппарат» (опорно-двигательную систему) обучающихся;
- развивать художественно-эстетический вкус;
- развить творческую инициативу и способности к самовыражению в танце.

Воспитательные:

- воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру;
- формировать устойчивый позитивный интерес к творческой деятельности;
- формировать коммуникативные навыки;
- формировать умения сотрудничества и сотворчества в коллективе;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, эмоциональную отзывчивость на состояние других детей и людей.

Возраст детей: 5-14 лет.

Срок реализации: 5 лет

Формы занятий:

1-2 год обучения – групповая;

3-4 год обучения – групповая, по подгруппам, индивидуальная;

Режим занятий:

1-2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (для детей в возрасте 5-7 лет продолжительность одного академического часа – 25 минут);
144 часа в год;

3-4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа; 216 часов в год;

5 год обучения - – 3 раза в неделю по 2 академических часа; 216 часов в год;

Образовательный процесс учитывает возрастные особенности и танцевальные способности ребенка и состоит из трёх этапов:

I этап – 1-2 год обучения, возраст детей 5-7 лет;

II этап – 3-4 год обучения, возраст детей 8-10 лет;

III этап – 5 год обучения, возраст детей 10- 14 лет.

Ожидаемые результаты

Личностные

- стремление к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулирование собственного мнения и позиции;
- выполнение различных ролей в группе, сотрудничество в совместном решении задачи;
- принятие точки зрения другого;
- взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- умение точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

Метапредметные:

- умение отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самому задавать вопросы;
- умение сравнивать полученную информацию, находить закономерности и самостоятельно продолжать их;
- умение сравнивать и классифицировать движения;
- видеть и повторять заданные движения;
- применение навыков творческого созидательного процесса.

Предметных

- исполнение движения в характере бального и классического танцев;
- применение на практике различные ракурсы, композиционные построения и перестроения;
- основам музыкальной грамотности;
- ориентирование в терминологии композиции танца;
- умение самостоятельно соединять изученные движения в комбинации;

- приобретение навыков запоминания движений, связок и комбинаций движений;
- исполнительско-творческим навыкам;
- навыкам танцевального этикета при работе в парах и группах; передавать характер национального лексического материала;
- аконам композиционного построения;
- сочинять простейшие этюды на основе изученных движений;
- отличать особенности сюжетной и бессюжетной хореографии;

Формы подведения итогов реализации программы

Результаты обучения учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности определённых знаний, умений, навыков, в чертах характера танцора. Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению, предполагает активный учёт результативности образовательно-воспитательной деятельности.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики: педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики; проведение открытых и контрольных занятий, зачётов и итоговых показов по разделам и темам, предусмотренным учебным планом; показ танцевальных номеров на отчётных концертах; участие во внутриколлективных и различного уровня конкурсах.

Для оценки уровня освоения образовательной программы обучающимися используются следующие формы контроля: входной контроль (сентябрь) – контрольное занятие; промежуточный контроль (декабрь) – контрольное занятие; итоговый контроль (май) – отчётный концерт.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Этапы обучения			
		I этап	II этап		III этап
		Количество часов по годам обучения			
		1-2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Введение.	2	2	2	2
2.	История танца.	4	6	6	8
3.	Музыка.	6	8	8	10
4.	Музыкально-ритмические упражнения.	12	12	12	12
5.	Основные элементы классического	10	10	10	10

	экзерсиса.				
6.	Учебно-тренировочная работа: Основы европейских и латиноамериканских танцев.	46	-	-	-
	Основные технические элементы и фазы движений, соответствующего класса.		56	56	62
	Европейская программа «N»-класс.		30		
	Латиноамериканская программа «N»-класс.		30		
	Европейская программа «E»-класс.			30	
	Латиноамериканская программа «E»-класс.			30	
	Европейская программа «D»-класс.				30
	Латиноамериканская программа «D»-класс.				30
7.	Музыкальные игры.	54	-	-	-
8.	Актёрское мастерство.	-	20	20	10
9.	Постановочная работа	8	40	40	40
10.	Итоговое занятие.	2	2	2	2
<i>Всего часов:</i>		144	216	216	216

I этап обучения (1-2 год) Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение. Техника безопасности.	2	1	1
2.	История танца.	4	4	
3.	Музыка.	6	6	
4.	Музыкально-ритмические упражнения.	12		12
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	10		10
6.	Учебно-тренировочная работа.	46		46
7.	Музыкальные игры.	54	1	53
8.	Постановочная работа.	8	1	7
9.	Итоговое занятие	2		2
	Всего	144	13	131

Содержание изучаемого материала

1. Введение.

Теория. Программа обучения: цели и задачи. Правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления спортивных пар.

2. История танца.

Теория. Танцы народов мира. Танцевальные костюмы.

3. Музыка.

Теория. Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки. Определение и передача в движении: характера музыки (веселая, грустная, спокойная и т.д.), темпа (медленный, быстрый), динамических оттенков (тихо, громко, умеренно). Длительности – половинные, четверти, восьмые. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой. Музыка для танцев.

4. Музыкально-ритмические упражнения.

Практика. Упражнения на гибкость и силу: пассивно- маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы; мышцы бедра. *Складка* (стоя, сидя). *Шпагаты.* Упражнения на развитие быстроты: скакалка, бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости: статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Специальная физическая подготовка.

1.Виды шагов на полупальцах: мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (с приставкой) вправо, влево; вперед, назад; скрестный; в полуприседе на носках; перекатный; в противоходе; галоп. 2.Виды бега: на полупальцах; высокий; назад; боком скрестно.

Наклоны: вперед, в сторону, назад.

Упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия (рис.1).

Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая.

Вращения: переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ; пивоты.

5. Основные элементы классического экзерсиса

Практика

Подводящие упражнения к медленному вальсу, быстрому фокстроту.

Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайву. позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батман релеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

6. Учебно-тренировочная работа.

Практика. Основы стандартных танцев: стойка и линии тела; направления движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов); позиция, баланс, прогулка; ведение и следование.

Основы латиноамериканских танцев: стойка и линии тела; направления движения и равнения в зале; позиции шагов по отношению к корпусу; позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов): позиция, баланс, прогулка; ведение и следование.

7. Музыкальные игры.

Теория. Музыкальные фразы. Способы передачи музыкальных образов. Передача характера исполняемых танцев. Акцентировка музыкальных образов.

Практика. Музыкальные игры организующего характера «Заинька», «Тик-так», «Лошадки», «Диско», «Автомобиль», «Танцуйте сидя», «Приглашение», «Пляска с притопами». Импровизированные, самостоятельные движения.

8. Постановочная работа

Теория. Требования, предъявляемые к исполнению танцев.

Практика. Постановка танцев «шагают девочки и мальчики», «Полька с притопами», «Платочек», «Марш-фокстрот», «Краковяк», «Иоксу-полька».

9. Итоговое занятие

Практика. Отчетный концерт.

II этап обучения (3-4 год) Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение.	2	1	1
2.	История танца.	6	6	
3.	Музыка.	8	8	
4.	Музыкально-ритмические упражнения.	12		12
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	10		10
6.	Учебно-тренировочная работа: основные технические элементы и фазы движений. Европейская программа «N» - класс («Е» - класс). Латиноамериканская программа «N» - класс («Е» - класс).	56	6	50
		30		30
		30		30
7.	Актёрское мастерство.	20	5	15
8.	Постановочная работа	40		40

9.	Итоговое занятие.	2		2
	Всего часов	216	26	190

Содержание изучаемого материала

1. Введение.

Теория. Программа обучения: цели и задачи. Правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления спортивных пар.

2. История танца.

Теория. Танцы народов мира. Правила спортивного костюма. Взаимоотношения танцоров в паре. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие.

3. Музыка.

Теория. Виды музыкального сопровождения. Вокальное исполнение. Современные технические средства музыкального сопровождения. Художественный образ в музыкальном отображении. Соотношение пространственных построений с музыкой

4. Музыкально-ритмические упражнения

Практика. Упражнения на гибкость и силу. Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости. Специальная физическая подготовка. Шаги на полупальцах. Бег: на полупальцах, высокий, назад, боком скрестно. Наклоны: вперед, в сторону, назад. Упражнения в равновесии на баланс. Повороты, вращения. (Рис 3.)

5. Основные элементы классического экзерсиса:

Практика. Позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батман релеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

6. Учебно-тренировочная работа

Теория. Федерация танцевального спорта России. Правила соревнований. Правила судейства.

Практика. Освоение основных технических элементов и фаз движений стандартных танцев. Отработка танцев европейской и латиноамериканской программ.

Европейская программа «N» - класс

Практика. Медленный вальс. Закрытые перемены с ПН и ЛН. Натуральный поворот. Обратный поворот. Натуральный спин поворот.

Квикстеп. Четвертной поворот направо. Натуральный поворот.
Прогрессивное шассе. Лок вперед.

Латиноамериканская программа «N» - класс

Теория. Правила соревнований. Правила судейства.

Практика. Ча-ча-ча. Тайм степ. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк). Рука в руке. Спот поворот влево, вправо. Поворот под рукой вправо, влево. Самба. Од с левой ноги вперед. Виски самба влево и вправо. Стационарные ходы самба.

Европейская программа «E» - класс

Практика. Медленный вальс. Виск. Шассе из ПП (Синкопированное шассе). Перемена хезитейшн. *Квикстеп.* Натуральный поворот с хезитейшн. Натуральный пивот поворот. Натуральный спин поворот. Обратный шассе поворот. *Венский вальс.* Правый поворот.

Латиноамериканская программа «E» - класс

Практика. Ча-Ча-Ча. Открытое осн. Движение. Три ча-ча-ча вперед, назад. Веер. Хоккейная клюшка. Алемана (окончание А). Раскрытие вправо. Закрытый хип твист. Натуральный. волчок (окончание А). *Джайв.* Основное движение на месте. Основное фолловой движение (фолловой рок). Фолловой раскрытие. Звено (линк рок). Перемена мест слева направо. Перемена мест справа налево. Смена рук за спиной. Хлыст. Американский спин. Променадные ходы медленные и быстрые. Самба. Виски с поворотом дамы под рукой. Ритмическое баунс-движение. Вольта в продвижении вправо и влево. Бота фога в продвижении. Крисс кросс бота фога. Левый поворот.

7. Актёрское мастерство

Теория. Танцевальная культура Сценическое движение. Пластика. Артистизм. Эмоциональность исполнения танца. Танцевальный костюм. Макияж. Причёска. Взаимоотношения партнёров в паре, в ансамбле.

Практика. Упражнения на внимание и воображение, преодоление страха «сцены». Упражнения на пластику тела. Танцевальные импровизации. Танцевальный этикет.

8. Постановочная работа

Теория. Требования, предъявляемые к исполнению танцев конкурсных программ.

Практика. Отработка конкурсных танцев европейской и латиноамериканской программ «N»- и «E»-класса.

9. Итоговое занятие

Практика. Отчётный концерт.

III этап обучения (5 год)

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение.	2	1	1
2.	История танца.	8	8	
3.	Музыка.	10	10	
4.	Музыкально-ритмические упражнения.	12		12
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	10		10
6.	Учебно-тренировочная работа: Основные технические элементы и фазы движений. Европейская программа «D» - класс («С» - класс). Латиноамериканская программа «D» - класс («С» - класс).	62	6	56
		30		30
		30		30
7.	Актёрское мастерство.	10	2	8
8.	Постановочная работа	40		40
9.	Итоговое занятие.	2		2
	Всего часов	216	27	189

Содержание изучаемого материала

1. Введение.

Теория. Программа обучения: цели и задачи. Правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления спортивных пар.

2. История танца.

Теория. Исторические бальные танцы. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие. Особенности танцев свободной композиции.

3. Музыка.

Теория. Виды музыкального сопровождения. Вокальное исполнение. Современные технические средства музыкального сопровождения. Художественный образ в музыкальном отображении. Соотношение пространственных построений с музыкой

4. Музыкально-ритмические упражнения

Практика. Упражнения на гибкость и силу. Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости. Специальная физическая подготовка. Шаги на полупальцах. Бег: на полупальцах, высокий, назад, боком скрестно. Наклоны:

вперед, в сторону, назад. Упражнения в равновесии на баланс. Повороты, вращения. (Рис 3.)

5. Основные элементы классического экзерсиса :

Практика. Позиции рук; позиции ног; деми плие (1,2,3 поз.); гранд плие (1,2,3 поз.); батман тандю (1,2,3 поз.) крестом; батман релеве; гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

6. Учебно-тренировочная работа

Теория. Федерация танцевального спорта России. Правила соревнований. Правила судейства.

Практика. Освоение основных технических элементов и фаз движений стандартных танцев. Отработка танцев европейской и латиноамериканской программ.

Европейская программа «D»-класс

Медленный вальс. Внешняя перемена. Обратное корте. Виск назад. Основное плетение. Двойной обратный спин. Обратный пивот. Локи назад. Прогрессивное шассе направо. *Танго.* Открытый обратный поворот, партнерша в линию. Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге. Открытый променад. Роки на левой ноге и правой ноге. Натуральный твист поворот. Натуральный променадный поворот. *Квикстеп.* Импетус. Лок назад. Обратный пивот. Прогрессивное шассе направо. Типл шассе направо. Бегущее окончание. Двойной обратный спин. *Фокстрот.* Перо. Тройной шаг. Натуральный поворот. Обратный поворот. Перо окончание. Импетус. Натуральное плетение. Перемена направления. Основное плетение. *Венский вальс.* Правый поворот.

Латиноамериканская программа «D»-класс

Самба. Основной ход. Виск вправо, виск влево. Вольтовый поворот на месте (дама). Бото фога. Вольта с продвижением вправо и влево. Раскручивание от руки. Различные типы самба-ходов. *Ча-ча-ча.* Плечо к плечу. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Тор. Алемана (окончание В). Натуральный волчок (окончание В). Спираль. Аида. Три ча-ча-ча в ПП и КПП. *Румба.* Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Спираль. Аида. *Джайв.* Хлыст раскрытие. Стой и иди. Ветряная мельница. Испанские руки. Раскручивание от руки.

Европейская программа «C»-класс

Медленный вальс. Плетение из ПП. Телемарк. Открытый телемарк. Кросс хезитейшн. Крыло. Открытый импетус. Внешний спин. Поворотный лок. *Танго.* Променадное звено. Форстеп. Открытый променад назад. Внешний свивл после открытого променада. Внешний свивл после открытого

окончания. Внешний свивл после 1-2 шага обратного поворота. Променад фолловой. Форстеп перемена. Браш теп. *Венский вальс*. Натуральный поворот. Обратный поворот. Шаги перемены вперед с правой ноги и с левой ноги. *Квикстеп*. Быстрый открытый обратный. Фиштейл. Бегущий правый поворот. Четыре быстрых бегущих. В-6. Телемарк. *Медленный фокстрот*. Перо. Тройной шаг. Натуральный поворот. Обратный поворот. Перо окончание. Импетус. Натуральное плетение. Перемена направления. Основное плетение.

Латиноамериканская программа «С»-класс

Самба. Натуральный ролл. Открытые роки вправо и влево. Роки назад с правой ноги и левой ноги. Коса. Самба локи. *Ча-ча-ча*. Ронд шассе. Хип твист шассе. Усложненный хип твист. Турецкое полотенце. Кубинский брейк в открытой позиции. Следуй за лидером. Кросс бейсик. Возлюбленная. *Румба*. Фехтование. Альтернативное основное движение. Кики ход вперед, назад. Три тройки. Усложненный хип твист. Раскрытие влево и вправо. Локон. Кубинские роки. *Пасодобль*. Аппель. Сюр плейс. Шассе вправо. Шассе влево. Подъем вправо. Подъем влево. Восемь. Атака. Разделение. Шестнадцать. Твист поворот. Променад. Променад в контр променад. Закрытый променад. Большой круг Ля пасса. Бандерильяс. Синкопир. Разделение. Фолловой виск. Обратный фолловой и открытый телемарк. Испанская линия. Методы смены ног. *Джайв*. Простой спин. Цыплячий ход. Изогнутый хлыст. Свивлы носок-каблук. Флики в брейк. Смена мест справа налево с двойным спином. Перекрученная смена мест слева направо. Двойной хлыст с кроссом. Обратный хлыст. Перекрученное фолловой раскрытие. Болл чейндж.

7. Актёрское мастерство

Теория. Танцевальная культура Сценическое движение. Пластика. Артистизм. Эмоциональность исполнения танца. Создание художественного образа. Мимика и жесты в танце. Танцевальный костюм. Макияж. Причёска. Взаимоотношения партнёров в паре, в коллективе. Культура поведения на соревнованиях.

Практика. Упражнения на внимание и воображение, преодоление страха «сцены». Упражнения на пластику тела. Танцевальные импровизации. Танцевальный этикет.

8. Постановочная работа

Теория. Требования, предъявляемые к исполнению танцев конкурсных программ.

Практика. Отработка конкурсных танцев европейской и латиноамериканской программ «D»- и «С»-класса.

9. Итоговое занятие

Практика. Отчётный концерт.

Методическое обеспечение

Используемые методы обучения:

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);
- практические (наглядно-зрительный прием и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
- сценические (выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях);
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

Используемые педагогические технологии: личностно-ориентированного развивающего обучения; коллективной творческой деятельности; коллективного взаимообучения; исследовательского (проблемного) обучения; игровые; индивидуализации обучения.

Виды деятельности:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-воспитательная работа;
- методико-практические занятия;
- контрольные занятия;
- образовательно-воспитательные занятия;
- педагогический и медицинский контроль;
- культурно-массовые мероприятия;
- танцевальные конкурсы;
- контрольно-переводные экзамены проверки теоретических знаний;
- планирование и участие в конкурсах республиканского, российского и международного уровня;
- беседы на различные темы;
- приглашение ведущих преподавателей РФ для семинарских занятий и консультаций, встречи с интересными людьми – ведущими танцевальными парами РФ;

- видеопросмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом;
- посещение театров, отчетных концертов, конкурсов бальных танцев;
- праздники коллектива, традиционные чаепития, дискотеки;
- концертная деятельность (выступление на районных, городских и окружных мероприятиях);
- введение игровых моментов в учебные занятия (урок-фестиваль, урок-путешествие, урок-викторина, урок– кроссворд);
- открытые уроки.

Охрана жизни детей и техника безопасности

Основной целью общефизического воспитания детей является достижение высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни. Вместе с тем нельзя забывать о том, что несоблюдение правил и норм при организации и проведении занятий по бальным танцам могут нанести существенный, подчас необратимый, урон детскому организму.

Все травмы – результат тех или иных нарушений правил, выполнение которых обязательно при занятиях бальными танцами. Очевидно, что в основе борьбы с травматизмом лежит строгое выполнение этих правил врачом, тренером-преподавателем, занимающимся.

Для этих целей разработан ряд правил по технике безопасности и правил нахождения занимающихся в хореографическом зале. В начале каждого учебного года преподавателями проводится инструктаж по технике безопасности с обучающимися и их родителями.

Зачисление в группы происходит при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий бальными танцами.

Методические аспекты освоения программы.

Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями: позиция ног; позиция рук; позиции в паре; позиции европейских танцев; позиции латиноамериканских танцев; линия танца; направление движения; углы поворотов.

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет.

Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца: на носках/каблуках; перекаты стопы;

высоко поднимая колени; выпады; ход лицом/спиной; бег с подскоками; галоп; перестроениями (хоровод, шахматы, змейка, круг).

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды тренера-преподавателя.

Разминка. Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Изучаемые танцы. Танцы развивают чувство ритма, координацию движений и умение двигаться под музыку. Улучшается память, внимание и внутренняя организация в раннем дошкольном возрасте. Основными в освоении программы являются принципы: от простого к сложному, от медленного к быстрому, посмотри и повтори, вместе с партнером, осмысли и выполни.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому 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 детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию свойственна дошкольному возрасту. Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мира ощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении: куда наступаем, как ставим ногу, что делает колено, как работают бедро, что делает корпус, движение руками, куда направлен взгляд. Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у ребят.

Дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно на занятии сочетаться с атмосферой радости, интереса и веселья, что побуждает детей к творчеству. В целях создания положительной мотивации и результативности, используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Основные компоненты эстетической структуры танца:

1. *Пластика.* В системе средств выразительности бального танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства. Бальный танец относится к наиболее тонким пластическим формам танцевального искусства. Здесь способность танцевального движения к естественной, а не к иллюзорной выразительности должна вызывать живую ассоциацию у зрителей, каждый из которых способен, в той или иной степени спроецировать себя на паркете. Именно по-этому из этих двух составляющих выразительную силу тела обуславливает не столько двигательная, сколько его пластическая природа.

2. *Музыкальность.* Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.

3. *Естественность.* Органичность в каждом движении танца и общем поведении на паркете – это требование к танцорам занимает особое место среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления.

Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора и пары.

Программа основывается на следующих принципах:

- развивающий и воспитывающий характер обучения;
- системность и последовательность в практическом овладении основами танцевального мастерства (разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых для расширения

активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся);

- доступность, (перед обучающимся должны ставиться посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей);
- наглядность использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.);
- сознательность и активность (воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач);
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
- принцип здоровьесберегающего характера обучения;
- рациональное сочетание различных видов детской деятельности;
- обеспечение психологического комфорта;
- уважение личности ребенка;
- сотрудничество между детьми, педагогами и родителями.

Образовательный процесс направлен на освоение спортивных бальных танцев, состоящие из двух программ: 1.*Европейская программа*: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный, фокстрот, Квикстеп (быстрый фокстрот); 2.*Латиноамериканская программа*: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

Медленный вальс. Бальный танец европейской программы. Танцуется на 3/4. Как правило, на каждый такт приходится три шага. При движении вперед первый шаг в наибольшей степени определяет длину перемещения за данный такт, второй – угол поворота, третий – вспомогательный, смена свободной ноги, т.е. перенос центра тяжести тела.

Танго. Танго (исп. tango) – современный танец и соответствующий музыкальный стиль, основанный на использовании двухдольного музыкального размера. Изначально получил развитие и распространение в Аргентине и Уругвае, затем стал популярен во всем мире. Музыкальный размер – 2/4, темп музыки (тактов в минуту) – 33-34, сильная доля (акцент) – на каждый счет (удар). Движение в танце танго похоже на движение кошки с резким движением головы.

Венский вальс. Аналогичен медленному вальсу, отличается количеством тактов в минуту, т.е. темпом исполнения. Исполняется он в

музыкальном размере $3/4$, а темп исполнения на конкурсах бального танца составляет 60 тактов в минуту.

Медленный фокстрот. Фокстрот (англ. foxtrot, что переводится как «лисыя походка»). Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь американского исполнителя Гарри Фокса (Harry Fox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Исполнение фокстрота считается достаточно трудным – от танцоров требуется хорошее равновесие и постоянный контроль за каждым движением, чтобы добиться плавного скольжения над паркетом.

Квикстеп (быстрый фокстрот). Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон. Квикстеп, исполняется в темпе около 200 ударов в минуту (50-52 такта). В квикстепе используются как основные па Медленного Фокстрота, так и привнесённые извне быстрые фигуры.

Самба – бразильский танец, подразумевающий характерное движение бедрами. В настоящее время входит в латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев. Музыка самбы имеет характерный ритм, создаваемый барабанами и мараками, обычно имеет 50-52 такта в минуту (размер $2/4$).

Ча-Ча-Ча – захватывающий, синкопированный латинский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы.

Румба. Танец Румба (Rumba) был рожден на Кубе. Как типичный танец «горячего климата» он стал классикой всех латиноамериканских танцев Музыкальный размер танца Румба – $4/4$, а темп исполнения – 25-27 тактов в минуту.

Пасодобль (два шага) – испанский танец, имитирующий корриду. Первое название танца – «один испанский шаг» поскольку шаги делаются на каждый счет. Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Характер музыки соответствует процессии перед корридой. В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, формы тела с добавлением движений танца фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию. Музыкальный размер Пасодобля – $2/4$, а темп – 60 тактов в минуту.

Джайв – танец афро-американского происхождения, появившийся в США в начале сороковых годов прошлого века. Джайв является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями. Очень сильное влияние на Джайв оказали такие танцы как рок-н-ролл и джатербаг. Джайв - очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей обучающихся. В процессе обучения полученные ранее знания, умения расширяются и закрепляются на каждом этапе обучения.

Общий характер музыки – дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике, музыкально-танцевальных импровизациях.

Темп – выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

Динамические оттенки – выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

Строение музыкальной речи – дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

Метроритм – дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознанно выполняя движения в этих размерах.

В процессе обучения рассматривают такие моменты как: происхождение и история танца, характер танца, танцевальный этикет, создание макияжа, прически. Большое внимание уделяется музыкальному сопровождению танцев.

Структура учебного занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части решаются следующие задачи: организация обучающихся; ознакомление с задачами и содержанием занятия; подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата). Основные средства: музыкально-ритмические упражнения, элементы хореографии. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия. При этом педагог стремится к тому, чтобы итоговое суждение было сформулировано самими детьми, побуждает их к эмоциональной оценке занятия. В заключение дается оценка деятельности группы в целом и отдельных детей.

На занятиях отводится время для теоретической подготовки. Типы занятий: вводное, изучение и первичное закрепление новых знаний, повторение и закрепление знаний и способов действия, обобщение и систематизация знаний, способов деятельности, проверка и оценка знаний и способов деятельности. Ход занятия направлен на создание условий для активного участия всех детей в решении учебных задач; совмещения деятельности, протекающей при непосредственном участии педагога, с самостоятельной деятельностью детей. Самостоятельная деятельность детей организуется на занятиях в целях закрепления знаний, отработки навыков и умений. Для контроля обучающихся проводятся упражнения, музыкальные игры. С целью сохранения здоровья детей и снятия эмоционального напряжения проводятся релаксирующие упражнения.

Литература

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А. Александровна, Е.А. Малашевская. – СПб.:Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009. – 128 с.
2. Базарова, Н. Азбука классического танца: учеб.-методич. Пособие для высш. И сред. учеб. заведений искусства и культуры / Н.Базарова, В.Мей. – СПб.: «Искусство», 1983. – 208 с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова. – М.: Рольф, 1999. – 272 с.

4. Вихрева, Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А. Вихрева. – М.: Театралис, 2004. – 112 с.
5. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
6. Дрожжина, Е.Ю. Обучение дошкольников современным танцам, Методическое пособие / Е.Ю. Дрожжина, Е.Б. Снежкова. – М.: Центр педагогического образования, 2012. – 64 с.
7. Есаулов, В.Г. Устойчивость и координация в хореографии / В.Г. Есаулов. – Ижевск: Изд. Удмуртского университета, 1992. – 136 с.
8. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учеб. пособие / Д. Зайфферт; пер. с нем. В. Штанкенберга. – СПб.: Изд. «Лань», «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. – 128 с.
9. Костровицкая, В.С. Классический танец. Слитные движения: метод. пособ. для преподават. хореограф. училищ / В.С. Костровицкая; под ред. А.Я. Вагановой. – М.: Советская Россия, 1961. – 60 с.
10. Крысько. – СПб.: Питер, 2006. – 320 с.
11. Левина, М.М. Технологии профессионального педагогического образования: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Левина. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 272 с.
12. Лопухов, А.В. Основы характерного танца, 4-е изд., стер / А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров. – СПб.: «Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2010. – 344 с.
13. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: учеб. пособие для высш. И сред. учеб. заведений искусства и культуры / Е.А. Лукьянова. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
14. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учеб. пособие для студ. вузов культуры и искусств / Г.П. Гусев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
15. Прибылов, Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов / Г. Прибылов. – М.: Галерея, 1999. – 64 с.