

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы
ГИМНАЗИЯ № 1797 «БОГОРОДСКАЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора гимназии № 1797 «Богородская»
Салонина Л.А. 
« 28 » августа 2015 года



Направленность: художественная

Программа
дополнительного образования детей
«Бальный танец – синтез искусства и спорта»
(коллектив спортивно-бального танца)

возраст детей: 5-15 лет (д/о 1-8 классы)
срок реализации: 3 года

Образовательная программа
рекомендована Педагогическим советом
гимназии № 1797 «Богородская»
(Протокол № 1 от 28 августа 2015)

Авторская программа педагога
дополнительного образования Грачева Д.И.

Уровень программы:
базовый

Москва, 2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа "Бальный танец – синтез искусства и спорта" предназначена для обучения детей в возрасте от 5 до 15 лет умению танцевать спортивные бальные танцы, подготовки учащихся к выступлению на соревнованиях по спортивным бальным танцам городского и всероссийского уровня. За время обучения по программе воспитанники получают возможность пройти несколько уровней танцевального мастерства по программе спортивных танцевальных соревнований для начинающих ("массовый спорт" – по медальным зачетам (пары, соло), классам N (пары) и N (соло), а к концу обучения по результатам выступлений учащимся может быть присвоен класс "Е").

Образовательная программа художественного направления рассчитана на 3 года обучения. Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе занимается не более 25 детей.

Программа "Бальный танец – синтез искусства и спорта" состоит из пяти этапов, каждый продолжительностью в 1 учебный год.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями (СанПин 2.4.4. 3172-14 № 41 от 4 июля 2014г. для учреждений дополнительного образования детей в части определения рекомендуемого режима занятий).

Бальный танец или, по другому, "салонный" бытовой танец как историческое явление уходит своими корнями в бытовые формы народного танца. Его появление и становление относится к концу XVII века, когда происходит постепенное отдаление традиций народно-бытового танца. С этого момента начинается и продолжается их развитие, которое трансформировалось в современную программу спортивно-бальных танцев. В России период становления бальных танцев приходится на правление Петра I.

Бальный танец – один из самых красочных видов массового искусства для людей любого возраста и особенно детей. Это искусство красиво двигаться. Искусство, в котором дети знакомятся с танцами двух разных континентов: Европы и Южной Америки; с танцами различных эпох и стилей. Так как бальный танец – это синтез искусства и спорта, в образовательной программе уделяется много внимания развитию физических качеств детей, раскрытию их творческих способностей средствами бального танца, удовлетворения их желания заниматься бальными танцами и в дальнейшем профессионально заниматься танцевальным спортом.

Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий, осваивая те или иные движения, испытывает радость и удовольствие. Регулярные занятия танцами, как и занятия спортом, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Занятия танцами способствуют не только развитию внешних данных ребенка, но и формированию его внутреннего мира. Все бальные танцы являются парными, но на начальном этапе обучения (N, E класс) детям предоставляется возможность выступать соло.

Одним из положительных аспектов обучения по дополнительной образовательной программе является то, что в детский коллектив принимаются все желающие дети без предварительного отбора. Но практика последних лет показала, что среди детей, пришедших в танцевальный коллектив, распространены сколиоз, косолапие, плоскостопие, нарушение координации движений. Поэтому сложность работы с такими группами заключается в том, что, рассматривая все особенности учащихся объединения, к концу первых трех лет необходимо научить их элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения и приобщить к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно. В дальнейшем, имея хорошую физическую и танцевальную базу, воспитанники могут улучшать свой технический уровень и творчески его развивать.

Занятия бальными танцами развивают у детей художественный вкус, расширяют кругозор. Этому способствуют многие аспекты: изучение истории бального танца, просмотр исторических и современных танцевальных костюмов, ознакомление с миром профессий, связанных с танцевальным спортом, посещение танцевальных турниров, ознакомление и разбор различных музыкальных композиций.

В подготовке юных танцоров к соревнованиям по спортивным бальным танцам участвуют люди разных профессий: тренеры, хореографы, специалисты по изготовлению танцевальной обуви, костюмов, стилисты. Для организации и проведения соревнований по спортивным бальным танцам приглашаются судьи, ведущие, звукооператор, светотехник.

В данный тематический план включены специально подобранные игры, позволяющие детям развиваться физически и интеллектуально, эмоционально раскрепощаться, приобрести сценический опыт, который пригодится на выступлениях.

При индивидуальном подходе к каждому ребенку, принятому в танцевальный коллектив без специального отбора, определяется оптимальная программа обучения бальному танцу, способствующая развитию танцевальных умений и навыков, воспитанию эстетического вкуса в период его раннего развития, а в дальнейшем, его взросления и становления, что ведет к общему духовно-нравственному росту личности.

Цель программы:

Художественное, творческое, физическое развитие личности детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста через приобщение к миру бального танца.

Обучающие задачи программы:

- научить слышать и чувствовать музыкальный ритм;
- обучить необходимым двигательным навыкам, согласованию движения своего тела с музыкой;
- научить правильной осанке;
- научить ориентироваться в танцевальном зале;
- научить воспитанников искусству общения со зрителем;
- подготовить детей к выступлениям на нескольких уровнях танцевального мастерства по программе спортивных танцевальных соревнований для начинающих ("массовый спорт" – по медальным зачетам (пары, соло), классам N (пары) и N (соло), а к концу обучения – подтверждение исполнительского уровня, выступления по классу E, D.

Развивающие задачи программы:

- расширить кругозор учащихся, ознакомив их с историей бального танца, некоторыми танцевальными направлениями, историческими и современными танцевальными костюмами, с миром профессий, связанных с танцевальным спортом;
- укрепить общее физическое состояние организма;
- развить координацию движений;
- развить умение через танец выразить свои эмоции;

Воспитательные задачи программы:

- воспитать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, приобщить к его истории и традициям;
- воспитать и развить у детей такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность;
- воспитать у учащихся культуру общения: уважительное отношение к другим детям, уважительное общение с преподавателем;
- воспитать у детей коммуникабельность, терпимость, толерантность, умение настроиться на партнера.

Общепедагогические задачи программы:

- раскрытие потенциала личности средствами танцевальной деятельности;
- привить детям любовь к танцу и вовлечь его в творческую деятельность в танце.

Режим занятий

Данная программа является долговременной, ибо рассчитана на 3 года для детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста, принятых в танцевальный коллектив без специального отбора.

В группе первого года обучения занимаются дети 5-8 лет, второго года обучения – 7-10 лет, третьего года обучения – 10-15 лет.

Занятия в учебных группах проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Занятия проходят в просторном зале. Дети приходят на занятия в специальной репетиционной форме (костюм, обувь).

Характеристика возрастных особенностей

Поступление ребенка в коллектив бального танца – важное событие в его жизни. Он оказывается в другой сфере общения. Новым для него являются и взаимоотношения с педагогом и со сверстниками; необычность построения танцевального занятия в отличие от школьного урока.

Необходимо учитывать особенности дошкольного и младшего школьного возраста, чтобы программа усваивалась успешнее. У младших школьников возрастает скорость движений, но точность

их еще недостаточна, остаются еще "лишние", неосознанные движения. Дети недостаточно хорошо различают и запоминают внешне сходные физические упражнения, движения; дифференцируют их по основным параметрам управления хуже, чем в более старшем возрасте. В этот период необходимо работать над точностью, ловкостью и координацией движений, чтобы в процессе интенсивного роста ребенка не возникло диспропорции в управлении двигательным аппаратом.

Неуклюжесть движений может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребенка.

В дошкольном и младшем школьном возрасте важна профилактика нарушения осанки, так как этот возраст наиболее подвержен отрицательному влиянию средовых факторов в силу незавершенности окостенения позвоночника, недостаточной сформированности мышечного корсета и адаптации к длительному сидению за партой. Формирование правильной осанки весьма важно для укрепления общего здоровья детей, так как заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем среди школьников взаимосвязаны с нарушением осанки.

Прогнозируемые результаты освоения программы:

К концу **первого** года обучения воспитанники будут **знать**:

- первоначальные сведения об изучаемых бальных танцах, их истории и географии;
- понятия музыкальной азбуки бальных танцев (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- направление движения в танцевальном зале;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе;
- способы общефизической подготовки к занятиям танцами;

К концу **первого** года обучения воспитанники будут **уметь**:

- слушать и понимать музыку, команды педагога;
- владеть основными движениями бального танца.
- разнообразить набор привычных движений;
- выражать свои эмоции в танце.
- слышать ритм и определять музыкальный размер бальных танцев;
- правильно ставить позиции рук и ног;
- выполнять общеразвивающую гимнастику;
- танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение;
- свободно танцевать программу Диско-танцев, танцы программы класса N (программа спортивных танцевальных соревнований для начинающих);

К концу **первого** года обучения:

- у учащихся будут более развиты: координация, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность;
- у детей будет воспитано этическое отношение к танцевальным занятиям;
- воспитанники будут активно участвовать в сюжетно-ролевых и музыкально-танцевальных играх.

К концу **второго** года обучения воспитанники будут **знать**:

- основные сведения о европейской и латиноамериканской программах, базовые сведения из истории конкурсов бального танца;
- основные правила бального этикета;
- выполнять комплекс общеразвивающей гимнастики для укрепления мышц, развития пластики и координации движений.

К концу **второго** года обучения воспитанники будут **уметь**:

- использовать разнообразный набор привычных движений;
- общаться со зрительным залом;
- ощущать характер музыки и отображать его;
- выполнять комплекс общеразвивающей гимнастики;
- свободно танцевать усложненную программу Диско-танцев, танцы программы класса N, E (программа спортивных танцевальных соревнований для начинающих);

К концу **второго** года обучения:

- у воспитанников продолжает развиваться память, чувство ритма, музыкальность, пластика, координация;
- воспитанники будут активно участвовать в сюжетно-ролевых и музыкально-танцевальных играх;
- дети принимают участие в беседах о бальном танце и задачах поведения в паре.

К концу **третьего** года обучения воспитанники будут **знать**:

- основную информацию об истории возникновения и развития каждого изучаемого бального танца;
- некоторые сведения из истории танцевального костюма;
- правила бального этикета, принципы общения и взаимодействия с партнером в паре;
- правила поведения выступления на конкурсной площадке и вне танцевального зала;
- комплекс упражнений партерной гимнастики

К концу **третьего** года обучения воспитанники будут **уметь**:

- выполнять комплекс упражнений партерной гимнастики;
- свободно танцевать программу класса Е (программа спортивных танцевальных соревнований для начинающих);
- выполнять фигуры и исполнять танцы с более сложной координацией и ведением в паре;
- подготовить себя к танцевальному турниру;
- ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке;

К концу **третьего** года обучения:

- воспитанники освоят программу на уровне класса Е для дальнейшего совершенствования;
- воспитанники будут активно участвовать в сюжетно-ролевых и музыкально-танцевальных играх;
- дети принимают участие в обсуждениях конкурсов и показательных выступлений.
- учащиеся улучшают позицию в паре;
- развивают логическую и мышечную память;
- дети самостоятельно отрабатывают технику движений, улучшают музыкальность и ритмичность; достигают выразительности движений;
- участвуют в обсуждении спектаклей, конкурсов и показательных выступлений.

Кроме того, к концу обучения по программе у детей будут заложены такие личностные качества, как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, умение настроиться на партнера. Воспитанники будут проявлять устойчивый интерес к танцевальному искусству, проявлять развитый художественный вкус в оценке и анализе произведений искусства. Учащиеся смогут показать культуру общения, демонстрируя уважительное отношение к другим участникам коллектива и уважительно общаясь со своим педагогом.

Контроль за результативностью образовательного процесса

В процессе обучения проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, анализа творческой деятельности, анализ протанцовки определенного воспитанника всеми учащимися.

Периодический контроль проводится:

- в виде соревнований по спортивным бальным танцам, на которых исполняется конкурсная программа;
- в виде показательных выступлений, приуроченных ко Дню учителя, Новому году, Международному женскому дню 8 Марта, Международному дню танца (29 апреля) и т.д.

Итоговый контроль проводится по результатам выступлений на соревнованиях по спортивным бальным танцам (таких как: окружной фестиваль "Хрустальная капелька", Московский городской фестиваль "Юные таланты Москвы"; соревнования Московской Федерации Спортивного Танца) и заключительному конкурсу, проводимому внутри детского коллектива.

Критерии оценки

О достижении результатов следует судить:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им танца на открытом занятии, концертах, праздниках, соревнованиях;

- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по отношениям в коллективе;
- по результатам выступлений на соревнованиях;

Методы оценки:

- наблюдение;
- выборочное тестирование;
- конкурсные мероприятия;
- анализ творческой деятельности.

Порядок внесения изменений в программу

В процессе реализации образовательной программы может возникнуть необходимость ее изменения по таким принципиально значимым основаниям, как: цели, задачи, ожидаемые результаты, содержание программы, организация образовательного процесса, критерии оценки образовательных результатов.

С целью повышения эффективности учебно-воспитательной работы в детском объединении, решение о внесении изменений в программу в ходе ее реализации может быть принято:

- по результатам контроля эффективности образовательного процесса;
- при появлении условий, из-за которых могут возникнуть проблемы в реализации образовательного процесса, влияющие на расхождение между целями и результатами образования;
- в зависимости от изменений, происшедших в детском объединении (предметно-развивающая среда, качественный состав воспитанников и материально-технические условия).

Переработанная программа детского объединения утверждается на Программно-методической комиссии учреждения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		У-во часов	теория	Практика	У-во часов	теория	Практика	У-во часов	теория	Практика
1.	Вводные занятия	5	1	4	2	1	1	1	1	1
2.	Повторение ранее разученных танцев	77 70	0	0	4	1	3	2	1	1
3.	История бальных танцев	3	2	1	3	2	1	2	1	1
4.	Музыкальная азбука бального танца	4	2	2						
5.	Основы музыкальных ритмов				4	1	3	4	1	3
6.	Этика артиста	2	1	1	1	1				
7.	Общеразвивающая гимнастика	9	3	6	9	2	7	10	2	8
8.	Диско танцы	12	2	10	6	1	5			
9.	Бальные танцы	18	3	15	22	5	17	30	6	24
10.	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	6	1	5	6	1	5	8	1	7
11.	Участие в конкурсных мероприятиях	6	1	5	8	1	7	8	1	7
12.	Работа по каникулярному плану	6		6	6		6	6		6
13.	Итоговое занятие.	1	1		1	1		1		1

	Всего:	72	17	55	72	17	55	72	13	59
--	---------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводные занятия

Введение в образовательную программу. Планы на текущий учебный год. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале.

Практическая часть

Организационное собрание. Знакомство с участниками танцевального коллектива. Оргвопросы.

Просмотр видеоролика. Игра "Давай дружить".

Построение по линиям.

Изучение и отработка поклона.

История бального танца

Понятие "Танец". Виды танцев: народные, бытовые, салонные.

Балы. Бальные танцы.

Этапы развития танцев от историко-бытовых к бальным. Балы в истории Европы. Балы в России.

Формирование Европейской школы бальных танцев.

Бальные танцы как искусство. Выдающиеся танцовщики европейской школы: Алекс Мур, Билл и Бобби Ирвин (Шотландия); Маркус и Карен Хилтон (Англия).

Характерные особенности музыки бальных танцев.

Танцевальные стили. Особенности различных танцевальных стилей.

Этапы развития от народных танцев Южной Америки и Африки к латиноамериканским танцам.

Формирование Латиноамериканской школы бальных танцев. Выдающиеся танцовщики латиноамериканской школы: Уолтер Лейэрд, Билл и Бобби Ирвин (Шотландия); Алан и Хейзел Флетчер (Англия); Эспен и Кирстен Салберг (Норвегия); Донни Бернс и Гейнер Фейвезер (Шотландия).

Практическая часть

Просмотр фотографий и рисунков на тему: "Танцы народные и исторические".

Танцевальная импровизация на выбранную музыкальную тему.

Обсуждение.

Музыкальная азбука бального танца

Значение музыки в танце. Музыка эмоциональная. Музыка европейской программы. Музыка латиноамериканской программы.

Ритмическая основа танца.

Основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4), музыкальная фраза.

Практическая часть

Упражнения для развития чувства ритма: выстукивание ритма руками; выстукивание ритма ногами; выстукивание ритма руками и ногами одновременно.

Упражнения для развития музыкального слуха: нахождение сильной доли в такте; отработка вступления в танец с началом мелодии; отработка танцевания своей вариации под музыку на протяжении всей мелодии.

Прослушивание танцевальных мелодий и определение их характера: быстрая, медленная, грустная, веселая.

Этика артиста

Понятие этика – эмоционально-оценочное отношение к собственному творчеству и к результатам других участников коллектива.

Этика артиста: трудолюбие, самоотдача, самоорганизация, отношение к занятиям и выступлениям, эстетическое восприятие.

Общение с преподавателем. Поведение с другими участниками коллектива.

Поведение во время выступления. Принципы танцевального общения.

Практическая часть

Беседа о творческом пути великих танцовщиков.

Беседа о восприятии танца, о достижении высокого уровня танцевания.

Викторина «Знаешь ли ты правила поведения в танцевальном коллективе?».

Общеразвивающая гимнастика

Здоровый образ жизни. Спорт.

Гимнастика. Виды гимнастики: спортивная, художественная, общеразвивающая.

Назначение общеразвивающей гимнастики.

Особенности общеразвивающей гимнастики: подготовка тела к занятию, разработка подвижности суставов, выпрямление осанки, укрепление мышечного аппарата, выработка правильного дыхания, развитие координации.

Отличие общеразвивающей гимнастики от других видов гимнастики.

Движения, используемые в дальнейшем в танцевании.

Роль общеразвивающей гимнастики в развитии мышц, гармоничном развитии тела, суставно-мышечного аппарата, координации, ловкости.

Практическая часть

Упражнения для подготовки тела к занятию.

Упражнения для улучшения осанки.

Упражнения для увеличения степени подвижности суставов.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц, укрепление мышечного аппарата.

Упражнения для развития координации.

Диско танцы (стиль "Диско")

Понятие "Диско танец". Стиль "Диско": особенности музыки и движений.

Отличия стиля "Диско" от других танцевальных стилей.

Появление и распространение стиля "Диско".

Примеры танцев в стиле "Диско".

Практическая часть

Разучивание простейших диско танцев: Тип-топ, Автостоп, Слоник, Макарена, Вару-вару, Полька (условная классификация).

Бальные танцы

Бальные танцы исторические и современные.

Бальные танцы как вид спорта. Соревнования и конкурсы спортивных бальных танцев в России.

История развития танцевального спорта.

Выдающиеся танцоры: чемпионы, мастера танцевального спорта в России.

Правила проведения танцевальных спортивных соревнований. Новый Танцевальный Союз.

Основы и простейшие вариации танцев: Медленный вальс, Ча-ча-ча, Джайв.

Позиция рук. Разнообразная работа стоп.

Практическая часть

Просмотр фото-видео материалов о танцевальных конкурсах на чемпионатах различного уровня. Викторина «Отличительные черты исполняемых танцев».

Разучивание основных фигур и простейших вариаций танца Медленный вальс.

Разучивание основных фигур и простейших вариаций танца Ча-ча-ча.

Разучивание основных фигур и простейших вариаций танца Джайв.

Аттестация и внутренний конкурс мастерства.

Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры

Понятие "Игра". Игра как форма усвоения танцевального опыта людей.

Сюжет игры. Различные игровые сюжеты.

Роль в игре. Различные роли в играх.

Различные виды сюжетно-ролевых игр.

Усвоение танцевальных движений в музыкально-танцевальной игре.

Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение.

Игры, развивающие устойчивость и концентрацию внимания; развивающие артистичность, творческие способности; развивающие ритмический слух.

Практическая часть

Разучивание упрощенных вариантов игр:

"Звезда", "Зеркало", "Море волнуется раз", "Найди свое место", "Неожиданные движения", "Собери друзей в круг".

Игровая импровизация.

Подготовка, проведение и участие в конкурсных и концертных мероприятиях

Приемы психологической подготовки к конкурсу: преодоление боязни публики, исполнение программы по принципу максимальности: на выступлении так же, как на занятиях или лучше; концентрация на музыкальности в стрессовой ситуации на конкурсном мероприятии.

Правила передвижения по танцевальной площадке во время турнира.

Практическая часть

Психологическая подготовка к конкурсу: протанцовка по одному перед группой, мини-соревнования между учащимися с различными целями; оценка и обсуждение танцевания ребят.

Практика использования танцевальной площадки.

Натанцовка вариаций для выработки автоматизма.

Отработка действий: выход в зал, уход по окончании танца.

Организация, подготовка и проведение конкурсных мероприятий в детском коллективе.

Подготовка и участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Подготовка и выступления в концертных программах на досугово-массовых мероприятиях Центра.

Итоговое занятие

Подведение итогов года. Демонстрация успехов. Награждение участников коллектива за успешное освоение программы.

Обсуждение планов летней подготовки с родителями.

Присвоение очередного спортивного класса или подтверждение имеющегося на основе результатов выступлений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

Знакомство с содержанием программы на новый учебный год.

Планы коллектива на учебный год.

Правила техники безопасности и поведения во время занятий в танцевальном зале.

Практическая часть

Организационные вопросы.

Игры на внимание.

Повторение разученных танцев

Повторение прошлогоднего материала. Повторение программы N класса.

Практическая часть

Протанцовка программы N класса.

История бального танца

Основные сведения о европейской и латиноамериканской программах.

Базовые сведения из истории конкурсов бального танца.

Практическая часть

Просмотр фотографий и рисунков.

Импровизация на выбранную музыкальную тему и обсуждение.

Основы музыкальных ритмов

Смысл музыки и отображение ее характера в танце.

Основные понятия: звук, мелодия, тема, такт, музыкальный размер, ритм.

Основные и промежуточные музыкальные акценты. Их выбор для наилучшего ритмического рисунка, для конкретного сочетания фигур, используемых детьми в своих композициях.

Практическая часть

Музыкально-ритмические упражнения.

Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма.

Прослушивание и определение характера мелодий (быстрая, медленная, грустная, веселая).

Выстукивание ритма руками и ногами одновременно. Просчитывание ритма разных фигур.

Попытки изменить ритм и его развить.

Этика артиста

Правила бального этикета. Этикет танцевальных конкурсов.

Этика общения со зрительным залом: поклон с презентацией пары для зрителя, эмоциональный контакт во время выступления, построение вариации на определенную сторону танцевального зала.

Внешний вид во время выступлений.

Принципы танцевального общения. Правила поведения в паре.

Принципы общения и взаимодействия с партнером в паре.

Правила поведения во время выступления на конкурсной площадке

Правила поведения вне танцевального зала.

Этика поведение с другими участниками коллектива.

Практическая часть

Сюжетно ролевые игры. Беседы.

Инсценировка конкурса или выступления.

Отработка действий на конкурсной площадке.
Просмотр видеозаписей выступлений. Обсуждение.

Общеразвивающая гимнастика

Знакомство с комплексом новых упражнений для гармоничного развития тела и его подготовки к занятиям: приставной шаг, разработка тазобедренного сустава, упражнение "Вертолет", серия упражнений для использования стопы.

Комплекс общеразвивающей гимнастики с новыми упражнениями.

Практическая часть

Отработка новых упражнений: для подготовки тела к занятию, улучшения осанки, увеличения степени подвижности суставов, развития координации.

Новые упражнения на напряжение и расслабление мышц, укрепление мышечного аппарата, их отработка.

Диско танцы

Усложнение программы диско танцев: добавление новых фигур, поворотов, изменений ритма.

Практическая часть

Отработка диско-танцев с новыми движениями: Тип-топ, Автостоп, Слоник, Вару-вару, Макарена, Полька. Оттачивание исполнительских навыков.

Мини-конкурс мастерства.

Бальные танцы

Соревнования и конкурсы спортивных бальных танцев в мире.

Европейская и Латиноамериканская конкурсные программы.

Выдающиеся танцоры: чемпионы, мастера в мировом танцевальном спорте европейской школы: Маркус и Карен Хилтон (Англия); Лука и Лорейн Бариччи (Англия).

Выдающиеся танцовщики латиноамериканской школы: Эспен и Кирстен Салберг (Норвегия); Донни Бернс и Гейнер Фейвезер (Шотландия), Брайан Ватсон и Кармен Винчелли (Германия).

Мир профессий танцевального спорта.

Принципы исполнения танцев в паре.

Знакомство с танцами Квикстеп и Румба.

Практическая часть

Просмотр видеозаписей с профессиональным исполнением танцев Квикстеп и Румба.

Разучивание новых фигур по классу "N". Усложнение вариаций.

Разучивание базовых движений танца Румба.

Компоновка вариаций в танцах: Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Джайв.

Дальнейшая их натанцовка. Проработка деталей каждой композиционной части. Репетиции концертного действия. Совместное обсуждение удавшихся и неудавшихся выступлений, качества исполнения.

Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры

Сюжетно-ролевые игры и развитие фантазии.

Музыкально-танцевальные игры и свобода движения.

Новые игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжения.

Новые игры, развивающие устойчивость и концентрацию внимания.

Новые игры, развивающие артистичность, творческие способности.

Новые игры, развивающие ритмический слух.

Практическая часть

Разучивание усложненных вариантов игр.

Разучивание новых игр.

Подборка игр:

"Покажи свои эмоции", "Разные ритмы", "Звезда", "Зеркало", "Неожиданные движения", "Собери друзей в круг", "Марионетки", "Машинки".

Подготовка, проведение и участие в конкурсных мероприятиях

Приемы психологической подготовки к конкурсу: концентрация на парном танцевании, эмоциональная окраска танца, выносливость и распределение сил при исполнении всей конкурсной программы с максимальной отдачей.

Правила передвижения по танцевальной площадке во время турнира.

Прогнозирование разнообразных конкурсных ситуаций, их анализ и выбор адекватных им действий.

Практическая часть

Психологическая подготовка к конкурсу: равномерное распределение сил на продолжительность всего турнира, настрой на наилучшее исполнение с любым другим партнером, эмоциональное раскрепощение перед и во время турнира.

Исполнение своих вариаций с другими партнерами или партнершами.

Мини-соревнования с обработкой максимальной эмоциональной выразительности.

Практика использования танцевальной площадки.

Натанцовка новых вариаций для выработки автоматизма.

Отработка действий в различных конкурсных ситуациях.

Организация, подготовка и проведение конкурсных мероприятий в детском коллективе.

Подготовка и участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Подготовка и выступления в концертных программах на досугово-массовых мероприятиях Центра.

Итоговое занятие

Подведение итогов года. Демонстрация успехов. Награждение участников коллектива за успешное освоение программного материала.

Присвоение очередного спортивного класса или подтверждение имеющегося на основе результатов выступлений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

Знакомство с содержанием программы на новый учебный год.

Планы коллектива на учебный год.

Правила техники безопасности и поведения во время занятий в танцевальном зале.

Практическая часть

Организационные вопросы.

Игры на координацию и артистичность.

Повторение разученных танцев

Повторение прошлогоднего материала. Повторение программы N класса.

Практическая часть

Протанцовка программы N класса.

Обсуждение качества исполнения данной программы.

История бального танца

История появления изучаемых бальных танцев (по отдельности): Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Румба, Джайв. Время появления и распространение каждого из этих бальных танцев в России.

Некоторые сведения из истории возникновения бального костюма. Роль костюма в бальных танцах.

Традиционные костюмы для бала. Костюмированные балы.

Костюмы для конкурсных выступлений.

Взаимосвязь характера музыки, танца и танцевального костюма.

Гармоничное сочетание костюмов танцевальной пары.

Требования к эстетическому воздействию костюма на зрителей.

Особенности танцевального костюма для исполнения Европейской программы.

Особенности танцевального костюма для исполнения Латиноамериканской программы.

Практическая часть

Просмотр фото и видеоматериалов с различными бальными и танцевальными костюмами.

Импровизация на выбранную музыкальную тему и обсуждение.

Основы музыкальных ритмов

Ритм. Чувство ритма. Мелодия. Ритмический рисунок. Характер мелодии и ритм.

Музыкальный акцент. Основной и промежуточный музыкальный акцент.

Ритмический рисунок и танцевальные фигуры.

Практическая часть

Исполнение упражнений на развитие чувства ритма: выстукивание ритма руками и ногами одновременно.

Просчитывание ритма разных фигур.

Попытки изменить ритм и его развить.

Исполнение точного ритма. Определение характера мелодий.

Общеразвивающая гимнастика

Партерная гимнастика. Основы партерной гимнастики.

Понятие о мышечном тоне.

Игровой стрейчинг. Способы применения игрового стрейчинга.
Разнонаправленное растяжение мышц и связок.
Комплекс упражнений партерной гимнастики.

Практическая часть

Гимнастика на полу: упражнения, выполняемые на ковриках.
Разучивание упражнений с применением игрового стрейчинга: "Потягушка-столлик", "Худой-толстый", "Кошечка-собачка", "Полумостики".
Развитие навыков растяжения. Развитие навыков расслабления.
Разучивание новых упражнений для координации.

Бальные танцы

Знаменитые танцевальные пары; их достижения в России и в мировом танцевальном спорте: Станислав Попов, Александр Мельников и Ирина Соломатина, Илья Данилов и Татьяна Рыбалко, Виктор Никовский и Лариса Давыдова.

Различия между Европейской и Латиноамериканской программами. Различные принципы движений в танцах из Европейской и Латиноамериканской программ.

Принципы танцевания и ведения в паре.
Новые фигуры по классу N и начальному этапу E класса.
Усложнение вариаций.

Практическая часть

Разучивание новых фигур по классу N и начального этапа E класса.
Отработка усложненной техники движений.
Работа над улучшением музыкальности и ритмичности.
Компоновка вариаций в танцах: Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Румба, Джайв.
Дальнейшая натанцовка разученных танцев.
Викторина «Знаешь ли ты терминологию изученных танцев?» «Знаешь ли ты знаменитых танцоров?»

Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры

Эмоциональное напряжение. Роль игры в снятии эмоционального напряжения. Новые варианты игр, снимающих эмоциональное и психофизическое напряжение.
Внимание. Устойчивость внимания. Роль игры в развитии устойчивости внимания. Новые варианты игр, развивающих устойчивость и концентрацию внимания.
Артистичность. Новые игры, развивающие артистичность и творческие способности.
Эмоциональность. Новые игры, развивающие эмоциональность.
Новые варианты игр, развивающих ритмический слух.

Практическая часть

Разучивание новых вариантов игр.
Разучивание новых игр.

Подборка игр:

"Предметная инсценировка", "Сплочение команды", "Скамейка", "Зеркало", "Покажи свои эмоции", "Разные ритмы", "Оживление предметов", "Неожиданные движения", "Собери друзей в круг", "Марионетки", "Машинки", "Звуки".

Подготовка, проведение и участие в конкурсных мероприятиях

Культура поведения юного танцора на сцене и за кулисами, в концертном зале.
Правила поведения на разминке перед конкурсом.
Приемы психологической подготовки к конкурсу: презентация себя и пары во время выступления, ориентирование на площадке во время столкновения с другой парой, воздействие на зрителя во время танца.
Повторение правил передвижения по танцевальной площадке.
Прогнозирование разнообразных конкурсных ситуаций, их анализ и выбор адекватных им действий.

Практическая часть

Беседы об умении настраиваться на соревнование.
Психологическая подготовка к конкурсу: протанцовка по одному перед группой с презентацией пары, мини-соревнования между учащимися с различными задачами, оценка и обсуждение танцевания ребят.
Отработка поведения на разминке перед конкурсом.
Практика использования танцевальной площадки.
Натанцовка новых вариаций для выработки автоматизма.
Отработка действий в различных конкурсных ситуациях.

Составление программы выступлений.

Подготовка и участие в конкурсных мероприятиях различного уровня, концертных программах на досугово-массовых мероприятиях Центра.

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения по программе. Демонстрация успехов. Награждение участников коллектива за успешное окончание обучения.

Обсуждение дальнейших планов учащихся.

Присвоение очередного спортивного класса или подтверждение имеющегося на основе результатов выступлений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная программа "Бальный танец: синтез искусства и спорта" в методическом плане позволяет решить задачи начального танцевального обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития. Это позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, осваивать движения от простого к сложному и к ещё более сложному, "от медленного к быстрому", "посмотри и покажи", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению".

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, истории костюма, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение происходит 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 учащихся расширяется двигательный "кругозор", и освоение танца в целом происходит быстрее.

На занятиях по программе "Бальный танец – синтез искусства и спорта" реализуются основные принципы дополнительного образования:

- Всеобщая талантливость детей: нет неталантливых детей, а есть те, которые еще не нашли своего дела.
- Успех рождает успех. Основная задача – создать ситуацию успеха для всех детей на каждом занятии, прежде всего – для недостаточно подготовленных: важно дать им почувствовать, что они не хуже других.
- Нет детей неспособных: если каждому отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить усвоение необходимого учебного материала.

Для детей младшего школьного возраста эстетические параметры танца являются важнейшими, но не единственными характеристиками. На занятиях бальными танцами с детьми этого возраста решаются также задачи творческого, духовного и физического воспитания.

Так как на занятия допускаются дети без предварительного отбора, не имеющие специальной подготовки, часто с нарушениями осанки, косолапостью, с плохой координацией движений, в программу включены упражнения общеразвивающей и партерной гимнастики, способствующие исправлению этих недостатков.

Важной частью педагогического процесса является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в танцевальном коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример педагога.

Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица – в общем, «и лицо, и одежда, и душа, и мысли», а также, пожалуй, и настроение, как педагога, так и группы в целом, подбор музыки, – всё должно находиться в гармоническом соответствии поставленных задач и используемых средств обучения.

От опыта и чутья педагога во многом зависит, когда и насколько можно усложнить движение или связку. Педагог может выбрать так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой «золотой середине» избавит от крайностей: либо топтание на месте, либо чрезмерное быстрое усложнение танца, что может привести к утрате правильной позиции, техничности, т.е. ломается вся пирамида, которая строилась от занятия к занятию.

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 темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащимся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда нужно показом правильного варианта.

Важнейший вопрос – постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцовываются похожие люди – похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль: правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложна задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из "я" в "мы", потому что, 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.

Танец "начинается от пола", его следует показывать и объяснять в такой последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад, и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельно изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому "растанцовыванию" занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от "технократического подхода" и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они 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.

Немалую роль играют совместные и парные выступления. Подготовка к ним имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач.

Несмотря на то, что пары на выступлениях соперничают между собой, общие репетиции сближают детей, между членами коллектива устанавливаются дружественные, товарищеские отношения, каждый участник коллектива несет ответственность за каждого члена своего коллектива. Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и поддерживает атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, которые можно разбить на три подгруппы по достигаемым целям:

- направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых;
- направленные на развитие координации и двигательной активности;
- направленные на эмоциональное раскрепощение, развитие артистичности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К — полный комплект (на каждого занимающегося);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух занимающихся);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 занимающихся).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Комплект матов гимнастических	К	
4.2	Скакалки	К	
4.3	Палка гимнастическая	К	
4.4	Утяжелители	П	
4.5	Аптечка медицинская	Д	
4.6	Музыкальный центр	Д	
4.7	Аудиозаписи	Д	
4.8	Видеозаписи	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Танцевальный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек, с зеркалами и хореографическим станком.
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи

Обобщая вышеизложенное, можно сделать заключение о том, что балльный танец, являясь сложной синтетической деятельностью, оказывает влияние на развитие различных сторон психики ребенка. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка. Занятия балльным танцем, как разновидность физической активности, позитивно влияют на различные психические процессы; сочетание физической тренировки и художественного творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности младшего школьника.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаева Я.В. Научись говорить телом. "Ключ к успеху" № 10 – сборник авторских программ – М., 2003
2. Блок Р.С. Методические указания в помощь начинающему педагогу балльного танца. – М., 1972
3. Богачева Ю.В. Мир танца: начало пути. "Ключ к успеху" № 13 – сборник авторских программ – М., 2004
4. Вопросы психологии младших школьников. – Саратов, 1984
5. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 1996-2008.
6. Коваленко А.А. "Поурочное планирование занятий в танцевальном коллективе для групп начального обучения". Статья. Бюллетень №4 (42), Материалы X Всероссийской и III Динамовской научно-методической конференции "Танцевальные виды спорта: проблемы и тенденции". М., 2005
7. Кочетков А.Ф. Шесть ступеней мастерства. – М., 2007
8. Маринич М.А. Ключ к успеху № 23, Москва, 2010 Примерная программа Коллектива дополнительного образования.
9. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы. Для начальной и средней школы. – М., 1997
10. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1993.

11. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – СПб., 1993.
12. Современный бальный танец. /Под ред. В.М. Строганова и В.И. Уральской/. – М., 1978.
13. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М., 1976 – СПб., 1994.
14. Alex Moore. The revised technique of ballroom dancing. London WСІН 8ВЕ.
15. Imperial Society of teacher of dancing. The revised technique of Latin American dancing. London WІН 4АУ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Режим занятий
4. Учебно-тематический план
5. Содержание программ 1, 2 и 3 годов обучения
6. Методическое обеспечение программы
7. Материально-техническое обеспечение программы
8. Список литературы