|  |
| --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  «ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУДО ЦТР и ГО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П. В. Куприянов  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.  **Дополнительная образовательная программа «Спортивные бальные танцы»**  Педагог: Русанова Н. В.  Возраст учащихся: 6-14 лет  Срок реализации: 3 года  Артемовский городской округ  2015 г. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направленность программы кружка бального танца «Мечта» по содержанию является спортивно-оздоровительной с интеллектуально-художественной ориентацией; по функциональному предназначению – общекультурной; по форме организации – групповой, с возможностью индивидуальных занятий; по времени реализации – долгосрочной.

Актуальность обусловлена возрастающим интересом и широкой популярностью в России и во всем мире к спортивным бальным танцам. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями ведения здорового образа жизни и разностороннего интеллектуального, художественного, творческого и физического развития детей и подростков.

Человек, увлекающийся бальными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

**Цель:** создать благоприятные условия для физического развития, раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

**Задачи:**

1. Способствование физическому развитию ребенка, формирование осанки, правильного дыхания, эластичности мышц, подвижности суставов и т.д.

2. Формирование духовного развития через образы танца, общение с музыкой;

3. Развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти;

4. Формирование эмоционально-эстетического восприятия окружающего мира через музыку и движение.

5. Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;

6. Формирование основ этики и этикета, общепринятой манеры исполнения танца;

7. Формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, культуры поведения и общения.

Программа кружка спортивного бального танца для детей 7-13 лет рассчитана на 3 года обучения. Основное направление – обучение танцам европейской (стандарт), латиноамериканской (латина) программ. Дается понятие о танцах на народной основе, современных направлениях хореографии (диско, джаз, модерн), основах классического экзерсиса, аэробики, элементах музыкальной грамоты.

**Режим занятий**

1-й год – 1 час 2 раза в неделю;

2 часа 2 раза в неделю

2-й год – 2 часа 2 раза в неделю;

3-й год – 2 часа 2 раза в неделю

**Формы подведения итогов:**

* зачет;
* открытый урок;
* концертные выступления;
* конкурс бальных танцев

**Ожидаемые результаты**

В конце первого года обучения дети должны **знать**:

* особенности каждого танца, его характер, музыкальный ритм
* роль мальчика и девочки в бальном танце,
* основные названия фигур в бальном танце,

**уметь:**

* использовать фигуры в соответствии с ритмом того или иного танца.
* общаться в паре, быть вежливым доброжелательным
* строиться в линию, круг, ширину, двигаться по кругу, сохраняя расстояние друг от друга.

Результативность.

По окончании первого года обучающиеся танцуют на презентации открытого урока.

Стандарт: медленный вальс

Латина: самба, ча-ча-ча;

Детские танцы: полька, вару-вару, чунга-чанга, кузнечик, утенок, котенок, танец маленьких утят, урок.

В конце второго года обучения дети должны **знать:**

* основные музыкальные ритмы, разбираться в них, двигаться в соответствии с ритмом.
* основы танцевальной культуры, эмоционального восприятия танцевальных движений
* особенности движения в паре (ведение, контакт),

**уметь:**

* исполнять танцевальные движения, двигаться легко, технично.
* исполнять танцевальные вариации в паре.
* вести себя в коллективе, соблюдать дисциплину
* быть ответственным при выступлении

Результативность

По окончании второго года обучающиеся танцуют на презентации открытого урока.

Стандарт: медленный вальс, квикстеп, венский вальс

Латина: самба, ча-ча-ча, джайв

Детские танцы: полька, чумба-юмба, первоклашка, тромполино, автобусная остановка, формула-1

Участие:

* в конкурсе бального танца среди учащихся
* в концертных программах, выездных конкурсах

В конце третьего года обучения дети должны **знать:**

* названия фигур.
* правила грамотного исполнения бальных танцев,

**уметь:**

* из отдельных фигур составлять вариации танца,
* держать правильную осанку,
* непринужденно двигаться в паре,
* ориентироваться в движении по танцевальной площадке (по кругу, против круга, по линии танца, против линии танца, диагонально лицом из круга, в круг, диагонально спиной из круга, в круг).
* в ансамблевых танцах четко держать линию, расстояние друг от друга, синхронно поворачиваться при одновременном исполнении фигур.

Результативность

По окончании третьего года обучения обучающиеся танцуют на презентации открытого урока:

Стандарт: медленный вальс, квикстеп, венский вальс, танго

Латина: самба, ча-ча-ча, румба, джайв

Концертные номера: фигурный вальс, аргентинское танго, чарльстон.

Участие:

* в концертных программах
* конкурсах бальных танцев

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов | | |
| Всего  (1 гр/2гр) | Теория  (1 гр/2гр) | Практика  (1 гр/2гр) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Организационная работа | 1/2 | 1/2 | - |
| 2 | Азбука музыкального движения | 6/12 | - | 6/12 |
| 3 | Танцевальная азбука | 7/14 | - | 7/14 |
| 4 | Ритмика | 17/34 | - | 17/34 |
| 5 | Основы парного танца | 6/12 | - | 6/12 |
| 6 | Современные детские массовые танцы | 10/20 | - | 10/20 |
| 7 | Бальные танцы:  Европейская программа,  Латиноамериканская программа | 12/24  12/24 | -  - | 12/24  12/24 |
| 8 | Итоговое занятие | 1/2 | - | 1/2 |
|  | ИТОГО | 72/144 | 1/2 | 71/142 |

**СОДЕРЖАНИЕ (1-й год)**

*1. Организационная работа. Теория (1 час/2 часа).*

Беседы с родителями и детьми о целях и задачах занятий в танцевальном кружке, разъяснение понятия «Бальный танец». Беседы о правилах поведения, технике безопасности на уроках, о форме одежды для занятий. Просмотр видеоматериалов.

*2. Азбука музыкального движения – практические занятия (6 час./12 час).*

Движение в характере, в темпе музыки, точное начало и окончание движения вместе с началом и окончанием музыкальной фразы.

Построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному, в пары и обратно, на месте и на марше, построение в шеренгу, в круг, сужение расширение круга, свободное размещение в зале, построение цепочкой, построение «воротца», ходьба по кругу; следить за осанкой, двигаться под музыку, добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага.

Ходьба спиной по кругу: учит ориентироваться в пространстве, не наталкиваясь друг на друга. Бег, высоко поднимая колени – чувствовать характер музыки и передавать его в движении, учить бегать легко и ритмично. Учить переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, Координировать движения рук и ног. Приседания на пружинке (колени в стороны, руки над головой) – закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в теле, контролировать согласованность движений различных частей тела.

*3. Танцевальная азбука – практика (7 час./14 час.)*

Требования, предъявляемые к исполнителям: осанка, мышечные напряжения (сила движения), точность направления.

Понятие о выворотности (I-II-II-IV позиции ног).

Позиции рук: подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я.

Постановка корпуса, знание правил исполнения каждого отдельного движения.

Полуприседания (деми плие) по 1,2,3 позициям.

Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед и назад по 1,3 позициям. Подъем на полупальцы по 1-6 позициям. Повороты и наклоны головы.

*4. Ритмика. Практика (17 час./34час.)*

Изучение шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыки – одиночное исполнение, сериями. Изучение поворотов на месте и в движении в такт музыке. Изучение простых движений, исполняемых за такт музыки.

*5. Основы парного танца. Практика (6 час./12 час.)*

Образование произвольных танцевальных пар. Партия П и Д. Отношения в паре. Последовательные танцы начального уровня в парах: медленный вальс, ча-ча-ча, полька, вару-вару. Характерные для танца движения бедер, рук, спины, как самостоятельно, так и на примере основных движений.

*6. Современные детские массовые танцы. Практика (10 час./20 час.)*

Из опыта отечественных и зарубежных педагогов: «диско», «макарена», «ламбада», «травольта», «Утенок Дональд», «танец маленьких утят», «Урок» и т.д.

*7. Бальные танцы:*

*Европейская программа – Практика (12 час./24 час.)*

«Медленный вальс» - учить детей различать основной ритм «раз-два-три» с акцентом на первую долю. Снижение из затакта на счет «И», чуть сгибая колени, подъем на носки на счет «раз-два», снижение на «три».

«Квикстеп» - учить детей делать подъемы на носки, снижение с носка на пятку. Различать основной ритм «медленно-быстро-быстро-медленно». Разучивать повороты на четверть и (четвертные повороты), двигаясь по кругу.

*Латиноамериканская программа – Практика (12час./24 час.)*

«Ча-ча-ча» - учить вспомогательные упражнения для бедер, (покачивание слева направо и наоборот). Упражнение для коленного сустава и голеностопа: ритмичное, жесткое поочередное сгибание и разгибание правого и левого колена и голеностопа. Разучивание основного шага, движений «Нью-йорк», «рука к руке», «повороты». Добиваться ритмичности и музыкальности исполнения.

«Самба» - учить детей работе тазобедренного сустава (восьмерка) при одновременном пружинистом движении ног вперед-назад и назад-вперед. Следить за тем чтобы верхняя часть корпуса оставалась неподвижной. Шаги в сторону и накрест (виск) с пружинкой в коленном суставе. Учить различать ритм самбы, выделять сильные доли ритма.

*8. Итоговое занятие. Практика (1 час/2 часа)*

Организация открытого урока для родителей. Подведение итогов, награждение учащихся, чаепитие

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название темы | Количество часов | | |
|  |  | Всего | Теория | Практика |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Организационная работа | 8 | 2 | 6 |
| 2 | Элементы музыкальной грамоты | 4 | - | 4 |
| 3 | Танцевальная азбука | 20 | - | 20 |
| 4 | Диско, разминка, стрейч | 10 | - | 10 |
| 5 | Бальные танцы: Историко-бытовые,  Современные  Европейская программа,  Латиноамериканская программа  Диско-танцы | 10  20  30  30  10 | -  -  -  -  - | 10  20  30  30  10 |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | ИТОГО | 144 | 2 | 142 |

**СОДЕРЖАНИЕ**

*1. Организационная работа:*

*Теория* (2 часа): беседа с учащимися и родителями о целях и задачах кружка бального танца на предстоящий период. Беседа о технике безопасности.

Практика (6часов): беседы о танцевальных направлениях, посещение смотров, конкурсов, выступлений, просмотр видеоматериалов о танцах. Техника макияжа, прическа.

*2. Элементы музыкальной грамоты.*

Практика (4 часа): рассматриваются характерные особенности мелодии, ритма и темпа музыки, определяющие основной характер как историко-бытовых, так и современных и конкурсных танцев. Умение различать музыкальные фразы.

*3. Танцевальная азбука*.

Практика (20 часов): знание основных элементов классического тренажа, особенности техники исполнения разучиваемых движений. Постановка корпуса, рук, ног, головы характерная данному танцу. Простые упражнения у станка: деми-плие, гранд-плие, батман-тандю, батман-жете, гранд-батман. Движение рук пор-де-бра, из основных позиций.

*4. Диско-разминка и стрейч*

Практика (10 часов)

Пластические и ритмические упражнения на разогрев всех групп мышц и частей тела под современную музыку. Координация движений рук, корпуса, головы, ног от простых к более сложным. Синкопированные шаги в сторону, вперед, назад с одновременной работой плечевого пояса. Шаги в противоходе – вперед, назад, в сторону. Танцевальная импровизация под современную музыку.

Стрейч-разминка: упражнение на растягивание связок, гибкость тела, эластичность суставов. Шпагаты, мостики, стойка на руках, переходящая в мостик и т.д.

*5. Бальные танцы.*

а) Историко-бытовые практика (10 часов)

Простой шаг в русском танце, ведение партнера в раскрытой позиции лицом друг к другу. Движение рук из положения на талии в сторону и обратно. Разучивание рисунка в танце «полька», построение композиции. Разучивание движений из танца «фигурный вальс». Ведение партнера. Особенности движений в паре. Правый и левый повороты по 3 позиции

б) Современные танцы практика (20 часов)

Танец «вару-вару»: шаг-приставка по одному и в паре, шаги-повороты по одному и в паре. Добиваться ритмичности, музыкальности, координации, прыгучести. Обращать внимание на правильный перенос веса, работу стопы.

Танец «добрый вечер»: энергичные шаги с покачиванием бедер. Учить детей двигаться, сохраняя осанку, координацию движений, четким ритмичным поворотам лицом и спиной, делая все шаги с носка, выпрямляя колено. Вырабатывается логическое мышление, память, ориентация в зале, визуальное ведение.

Танец «Тромполино», «автобусная остановка», «формула-1» и т.д. Изучение шагов, притопов, в такт музыки, добиваться музыкальности исполнения, слаженности движения, пластики.

в) Европейские танцы (Стандарт) Практика (30 часов).

Медленный вальс, квикстеп, венский вальс: особенности техники и стиля исполнения танцев данной группы, принципы парного танца, учебные вариации. Умение ориентироваться и правильно двигаться по танцевальной площадке. Сложность танцев близка к классу начинающих (Н) по международному стандарту.

г) Латиноамериканские танцы (Латина) Практика (30 часов)

Самба, ча-ча-ча, джайв: особенности техники и стиля исполнения танцев данной группы, принципы парного танца, учебные вариации. Умение ориентироваться и правильно двигаться по танцевальной площадке. Сложность танцев близка к классу начинающих (Н) по международному стандарту.

д) Диско танцы практика (10 часов)

Танцы для разгрузки и переключения внимания под современную музыку. Развивают координацию, музыкальность, пластичность. «восьмерка», «утенок-дональд», «топотухи», «линда» и т.д.

*6. Итоговое занятие.* Практика (2часа).

Подготовка и организация конкурса бального танца, подведение итогов.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Организационная работа | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Азбука музыкального движения | 14 | - | 14 |
| 3 | Танцевальная хореография | 18 | - | 18 |
| 4 | Основы актерского мастерства | 6 | - | 6 |
| 5 | Физические упражнения | 20 | - | 20 |
| 6 | Бальные танцы:  Европейская программа,  Латиноамериканская программа | 20  20 | -  - | 20  20 |
| 7 | Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца | 20 | 2 | 18 |
| 8 | Концертные номера | 20 | - | 20 |
| 9 | Итоговое занятие. | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО | 144 | 4 | 140 |

СОДЕРЖАНИЕ

*1. Организационная работа:*

Теория (2 часа): беседа с учащимися и родителями о целях и задачах кружка бального танца на предстоящий период. Беседа о технике безопасности.

Практика (2часа): беседы о танцевальных направлениях, посещение смотров, конкурсов, выступлений, просмотр видеоматериалов о танцах. Техника макияжа, прическа, организация пошива костюмов.

*2. Азбука музыкального движения*.

Практика (14 часов)

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении: Вальс-вихревой, быстрый, юный; танго – страстный, порывистый, неожиданный; ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый; румба – лиричный, нежный; джайв – веселый, игровой характер, и т.д.

*3. Танцевальная хореография.*

Практика (18 часов)

Латинская, Испанская хореография, Джаз, растяжка у «станка».

*4. Основы актерского мастерства.*

Практика (6 часов)

Искусство танцевального поклона в паре, презентация пары, мимика и жесты, эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения.

*5. Физические упражнения*

Практика (20 часов)

Ходьба, бег, прыжки, упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног, рук, наклоны, повороты в движении, махи ногами, отжимание, растяжки.

*6. Бальные танцы:*

а) Европейская программа бальных танцев (стандарт) – медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп

Практика (20 часов)

Танцевальные фигуры, связки и композиции приравненные к классу Д по международному стандарту. Особенности стиля и техники исполнения танцев данной группы. Принципы парного танцевания. Особенности конкурсного исполнения танцевальных композиций.

б) Латиноамериканская программа бальных танцев (латина) – самба, ча-ча-ча, румба, джайв.

Практика (20 часов)

Танцевальные фигуры, связки и композиции приравненные к классу Д по международному стандарту. Особенности стиля и техники исполнения танцев данной группы. Принципы парного танцевания. Особенности конкурсного исполнения танцевальных композиций.

*7. Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца.*

Теория (2 часов)

Тактика поведения на турнире, некоторые особенности судейства.

Практика (18 часов)

Выезды на конкурсы бальных танцев, участие в соревнованиях.

*8. Концертные номера.*

Практика (20 часов)

Творческая работа от замысла до постановки. Подбор музыкального сопровождения, работа над постановкой композиции танца, работа над концертными номерами, ансамблевыми связками. Разучивание партий индивидуально, по группам, коллективно. Партия для девочек, для мальчиков. Сводные репетиции. Работа над синхронным исполнением движений, ровными линиями вращениями по кругу в парах.

Концертные номера:

1) Фигурный вальс

2) Танго

3) Медленный вальс

4) Вальс настроение

5) Венский вальс

6) Самба-фиеста

7) Ча-ча-ча

8) Джайв

9) Полька

10) Первоклашка

11) Чумба-юмба

12) Чарльстон

*10. Итоговое занятие.* Практика (2часа).

Подготовка и организация конкурса бального танца, подведение итогов.

**Литература**

1. Гай Говард. Техника европейских танцев. М.Артис. 2003.

2. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев, часть 1,2. М Артис 2003.

3. Михайлова Э.И., Иванов Ю.И. Ритмическая гимнастика. М. Московская правда. 1987.

4. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец М. Советский спорт 1988.

5. Васильев Т.К. «Секрет танца» С-Петербург. Диамант. Золотой век. 1997.

6. Н. Рубштейн. «Что нужно знать, чтобы стать первым. Закон успешной тренировки». М. Мареню Интернэйшнл принт.2002.

7. Н. Рубштейн. «Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта». М. Мареню Интернэйшнл принт.2002.

8. Степаненкова Э. «Методика физического воспитания» М. Воспитание дошкольника. 2005.

9. Алексеева М.Л. «Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях». Ростов-на-Дону «Феникс» 2005.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Видеосборник Учебный цикл «Линия танца» 1,2 диска.

2. Видеосборник студии «Эста» Москва

3. Новинки видеосборников обучающих программ.

4. Фонограммы (USB, диски) современной музыки и музыки для бальных танцев.

5. Магнитофон, DVD- проигрыватель, ноутбук, компакт USB-проигрыватель.