

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Рассмотрена на
педагогическом совете
МАОУ «Гимназия «Исток»
№ протокола 10 от 30.08.2017г.



Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»
/Ивлева И. Е./
Приказ № 435 от 01.09.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
«Бальный танец»**

Уровень программы: углублённый
Автор: Боголюбская М.С.
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 4 года
Педагог дополнительного образования:
Орлова Любовь Геннадьевна

Великий Новгород
2017 год

Пояснительная записка

Модифицированная – адаптированная дополнительная общеразвивающая программа (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В соответствии с Конституцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.

Программа «Бальный танец» имеет **художественную направленность** и разработана на основе программы М.С. Боголюбской «Бальный танец», (сб. программ для внеклассной и внешкольной работы, Министерства Просвещения СССР, 1986г.)

Данная программа реализуется в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Гимназия «Исток».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что существуют группы детей, имеющих высокий уровень мотивации, интерес к занятиям бальными танцами и большое желание принимать участие в концертной деятельности гимназии и реализации своих потребностей к выступлению на конкурсах бальных танцев.

Актуальность.

Актуальность данной программы в том, что содержание программы соответствует достижениям мировой танцевальной культуры в области спортивного бального танца. Программа включает в себя европейские, латиноамериканские и современные детские массовые танцы.

В настоящее время спортивный бальный танец завоевывает все более широкую популярность в России и во всем мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся бальными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус.

Дети, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить современные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения.

Цель программы:

Научить понимать музыкально-ритмические характеристики танцев, танцевать в паре европейские и латиноамериканские танцы.

Задачи:

Обучающие

1. Обучить основам музыкально-двигательной подготовки, элементам детских массовых танцев.
2. Обучить музыкально-ритмическим характеристикам танцев.
3. Обучить элементам классического экзерсиса.
4. Обучить основным движениям, фигурам и вариациям европейских и латиноамериканских танцев.
5. Ознакомить обучающихся с историей развития бального танца.

Развивающие

1. Укрепить здоровье обучающихся.
2. Формировать правильную осанку.
3. Развить физическую выносливость, силу, быстроту и координацию движений.
4. Развить чувство ритма.
5. Развить умение слышать и понимать музыку.

Воспитывающие

1. Воспитывать интерес и потребность к регулярным занятиям бальными танцами.
2. Воспитывать коммуникативные навыки.
3. Воспитывать потребность в формировании исполнительской культуры.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения, опирается, в первую очередь, на интересы самих занимающихся. Модификация заключается в том, что некоторые темы (не более 1/3 от содержания программы) заменены на более современные в связи с достижениями мировой танцевальной культуры в области спортивного бального танца.

Варьируется степень интенсивности в нарастании нагрузок и технических сложностей, изменения в сроках освоения того или иного элемента, приема.

Содержащийся в данной программе уровень требований к способностям и физическим данным обучающихся содержит дифференцированный подход к различным группам обучающихся, требующий гибкого варьирования в подаче изучаемого материала, его отбора с учетом возможностей каждого конкретного объединения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы с 6 до 17 лет. Набор детей свободный (по желанию).

Сроки реализации образовательной программы – 4 года.

1-2 год обучения – 72 часа в год;

3-4 год обучения - 72 (144) учебных часа в год.

На 3-4 году обучения в рамках модификации предполагаются занятия по программе как 72 часа в год, так и 144 часа, в зависимости от желания обучающихся и родителей с сохранением учебного материала.

Программа рассчитана преимущественно на одновозрастные группы обучающихся.

Обучение делится на два этапа - **подготовительный и основной**.

Подготовительный этап (1-2 год обучения) - может длиться один - два года, в зависимости от физических и творческих особенностей ребенка, и включает в себя воспитание интереса к спортивным бальным танцам, начальное обучение технике основных элементов.

Основной этап (3-4 год обучения) - накопление новых навыков, знаний, умений, изучение фигур по классу «Е». В связи с этим выбираются более сложные учебно-тренировочные музыкально-двигательные упражнения.

Формирование, развитие и совершенствование исполнительского мастерства должно осуществляться последовательно и методично, в строгом соответствии с дидактическими принципами: «от простого к сложному» и «от частного к общему».

Формы и режим занятий.

Основной формой обучения являются **групповые** учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

На 3-4 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 10 минутным перерывом - 144 учебных часа в год.

Содержание программы ориентировано преимущественно на одновозрастные группы детей.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 года № 41 и информационного письма департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты Минобрнауки РФ от 19.10.06 К06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

Ожидаемые результаты:

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности её качеств: знаниях, умениях и навыках, в чертах характера.

В конце 1 года обучения дети должны знать:

- музыкальные ритмы польки, диско, медленного вальса, ча-ча-ча;
- изучаемые детские массовые танцы;
- отличие европейских танцев от латиноамериканских;
- основы постановки корпуса;
- учебные позиции в паре;
- элементы основных движений изучаемых европейских и латиноамериканских танцев.

Дети должны уметь:

- в музыкальном сопровождении выделять сильные и слабые доли;
- танцевать изучаемые детские массовые танцы под любую мелодию (с соответствующим ритмом);
- сохранять осанку во время танца;
- танцевать в паре элементы основных движений изучаемых европейских и латиноамериканских танцев.

В конце 2 года обучения дети должны знать:

- музыкальные ритмы польки, диско, медленного вальса, ритмического фокстрота, ча-ча-ча, самбы, джайва;
- изучаемые детские массовые танцы;
- основы постановки корпуса;
- изучаемые позиции в паре в европейских и латиноамериканских танцах;
- основные движения медленного вальса, ритмического фокстрота, ча-ча-ча, самбы, джайва.

Дети должны уметь:

- в музыкальном сопровождении выделять сильные и слабые доли, синкопы;
- танцевать изучаемые детские массовые танцы под любую мелодию (с соответствующим ритмом);
- сохранять осанку во время танца;
- танцевать в паре изучаемые движения и фигуры европейских и латиноамериканских танцев.

В конце 3 года обучения дети должны знать:

- музыкально-ритмические характеристики медленного вальса, ритмического фокстрота, ча-ча-ча, самбы, джайва;
- строение музыкальной речи;
- изучаемые элементы классического экзерсиса;
- изучаемые позиции в паре в европейских и латиноамериканских танцах;
- изучаемые в течение года фигуры европейских и латиноамериканских танцев.

Дети должны уметь:

- считать в ударах в разных музыкальных ритмах под музыку, без музыки;
- выполнять изучаемые элементы классического экзерсиса;
- сохранять осанку во время танца;
- танцевать в паре изучаемые в течение года основные движения, фигуры и вариации (соединения фигур) европейских и латиноамериканских танцев.

В конце 4 года обучения дети должны знать:

- музыкально-ритмические характеристики медленного вальса, квикстепа, танго, венского вальса, ча-ча-ча, самбы, джайва;

- изучаемые в течение года элементы классического экзерсиса;
- элементы истории развития бального танца, европейской и латиноамериканской танцевальных культур;
- изучаемые в течение года фигуры европейских и латиноамериканских танцев.

Дети должны уметь:

- считать в ударах и тактах в разных музыкальных ритмах под музыку, без музыки;
- выполнять изучаемые элементы классического экзерсиса;
- сохранять осанку во время танца;
- танцевать в паре изучаемые в течение года основные движения, фигуры и вариации европейских и латиноамериканских танцев.

Формы подведения итогов реализации данной программы - открытые занятия, участие в концертах и конкурсах.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Азбука музыкального движения	8	2	6
2.	Элементы европейских танцев	19	1	18
3.	Элементы латиноамериканских танцев	19	1	18
4.	Элементы историко-бытового танца	7	0,5	6,5
5.	Пластические движения (специальная гимнастика)	17	-	17
6.	Организационная работа	1	1	-
7.	Беседы об искусстве	1	1	-
Итого:		72	6,5	65,5

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Азбука музыкального движения	6	2	4
2.	Элементы классического танца	8	0,5	7,5
3.	Элементы европейских танцев	21	1	20
4.	Элементы латиноамериканских танцев	21	1	20
5.	Пластические упражнения (специальная гимнастика)	14	0,5	13,5
6.	Организационная работа	1	1	-
7.	Беседы об искусстве	1	1	-
Итого:		72	7	65

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Азбука музыкального движения	6 (8)	2 (2)	4 (6)
2.	Элементы классического танца	8 (18)	0,5 (0,5)	7,5 (17,5)
3.	Элементы европейских танцев	21 (48)	1 (1)	20 (47)
4.	Элементы латиноамериканских танцев	21 (48)	1 (1)	20 (47)
5.	Пластические упражнения (специальная гимнастика)	14 (19)	0,5 (0,5)	13,5 (18,5)
6.	Организационная работа	1 (1)	1 (1)	-
7.	Беседы об искусстве	1 (2)	1 (2)	-
Итого:		72 (144)	7 (8)	65 (136)

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Азбука музыкального движения	6 (4)	2 (1)	4 (3)
2.	Элементы классического танца	8 (18)	0,5 (0,5)	7,5 (17,5)
3.	Элементы европейских танцев	24 (50)	1 (1)	23 (49)
4.	Элементы латиноамериканских танцев	24 (50)	1 (1)	23 (49)
5.	Пластические упражнения (специальная гимнастика)	8 (19)	0,5 (0,5)	7,5 (18,5)
6.	Организационная работа	1 (1)	1 (1)	-
7.	Беседы об искусстве	1 (2)	1 (2)	-
Итого:		72 (144)	7 (7)	65 (137)

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Азбука музыкального движения. (8 час.)

Теория (2 час). Варианты музыкального сопровождения: оркестр, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, обрывистый; темп - медленный, умеренный, быстрый. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли.

Практика (6 час). Шаги с акцентом, притопы, хлопки.

Выделение сильной доли такта, слабой доли.

Изучение поворотов на месте и в движении в такт музыке. Изучение простых движений, исполняемых за такт музыки.

Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяток. Прыжки в сторону с приставкой. Шаг с подскоком. Основы постановки корпуса. Поклоны мальчика, девочки.

Тема 2. Элементы европейских танцев. (19 час.)

Европейские танцы.

Теория (1 час). Беседа о европейских танцах с просмотром видеоматериала.

Практика (18 час).

Медленный вальс. Шаги вперед, назад, в сторону. Правая закрытая перемена. Левая закрытая перемена. Правый четвертый поворот. Левый четвертый поворот. Закрытые перемены вперед, закрытые перемены назад.

Ритмический фокстрот. Четвертные повороты. Движения исполняются по одному и в парах. Позиция в паре - учебная. Соединены левая рука партнера и правая рука партнерши, правая рука партнера и левая рука партнерши.

Тема 3. Элементы латиноамериканских танцев. (19 час.)

Теория (1 час). Беседа о латиноамериканских танцах с просмотром видеоматериала.

Практика (18 час).

Движения исполняются по одному и в парах.

Ча-ча-ча. Шассе в сторону. Тайм-степ. Основное движение. Чек.

Самба. Баунс-экшен. Основное движение. Виск.

Джайв. Элементы основного движения.

Тема 4. Элементы историко-бытового танца. (7 час.)

Теория (0,5 час). Характеристика историко-бытовых танцев, их связи со своей эпохой. Использование танцев, таких как менуэт, гавот, в балетах «Спящая красавица», «Лебединое озеро» П.И. Чайковского, «Раймонда» А.К. Глазунова.

Практика (6,5 час). Па маршэ. Поклоны и реверанс. Па галопа по 6-й позиции. Па польки по 6-й позиции, на месте и с продвижением вперед. Танец «Берлинская полька».

Тема 5. Пластические движения (специальная гимнастика). (17 час.)

Практика (17 час). Упражнения для мышц шеи, спины, пресса, ног, наклоны, прыжки. Одновременные движения рук вверх, вперед, в сторону мягкие, жесткие. Шаг с приставкой, с координацией рук. Танцы «Модный рок», «Диско», «Утята», «Веселая прогулка».

Тема 6. Организационная работа. (1 час.)

Теория (1 час). Беседа о правилах поведения на занятиях, дисциплине в танцевальном зале, форме одежды, целях и задачах занятий.

Тема 7. Беседы об искусстве. (1 час.)

Теория (1 час) Возникновение и развитие хореографии.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Азбука музыкального движения. (6 час.)

Теория (2 час). Различные виды музыкального сопровождения: оркестр, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акценты, синкопы. Строеение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза).

Практика (4 час). Шаги с акцентом, притопы, хлопки.

Выделение сильной доли такта, слабой доли, синкопы.

Передача в движении изменения темпа.

Тема 2. Элементы классического танца. (8 час.)

Теория (0,5 час). Правила выполнения движений, правила постановки корпуса, рук, ног, головы.

Практика (7,5 час). Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции ног - 1,2,3,6. Позиции рук - подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции. Деми-плие по 1,2, 3 позициям. Батман-тандю в сторону, вперед, назад. Подъем на полупальцы. Прыжки и подскоки по 6 позиции. Танец «Полька».

Тема 3. Элементы европейских танцев. (21 час.)

Теория (1 час). Беседа о европейских танцах. Видеопросмотр конкурсов.

Практика (20 час). Медленный вальс. Позиция в паре. Правая закрытая перемена. Левая закрытая перемена. Правый четвертной поворот. Левый четвертной поворот. Закрытые перемены лицом по линии танца. Закрытые перемены спиной по линии танца. Четвертные повороты по линии танца. Правый поворот.

Движения исполняются по-одному и в парах.

Ритмический фокстрот медленный, ритмический фокстрот быстрый. Четвертные повороты по линии танца. Подготовительные упражнения к пивотам.

Четвертные повороты в ритме танго.

Движения исполняются по-одному и в парах.

Тема 4. Элементы латиноамериканских танцев. (21 час.)

Теория (1 час.). Беседа о латиноамериканских танцах. Видеопросмотр конкурсов.

Практика (20 час). Открытая позиция в паре.

Ча-ча-ча. Шассе в сторону. Тайм-степ. Закрытый основной ход. Чек из контрпроменадной позиции. Чек из променадной позиции. Поворот дамы под рукой вправо. Спот-поворот влево.

Самба. Баунс-экшен. Основной ход. Виск. Самба-ход променадный.

Джайв. Основной ход на месте. Основной ход в фоллэвей. Смена места справа налево.

Движения исполняются по одному и в парах.

Тема 5. Пластические упражнения (специальная гимнастика). (14 час.)

Теория (0,5 час.). Правила выполнения движений.

Практика (13,5 час).

Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяток. Шаг с подскоком. Прыжки в сторону с приставкой.

Упражнения для мышц шеи - повороты и наклоны головы;

упражнения для плеч - поднимание и опускание, выдвигание вперед и назад, вращательные движения;

упражнения для рук - поднимание и опускание, вращение кистей, предплечий, всей руки, сгибание и разгибание;

упражнения для корпуса - наклоны вперед, назад, в стороны, смещение верхней части корпуса;

упражнения для ног - смещение бедер в стороны, последовательное сгибание и выпрямление колен;

упражнения для стоп - приседания и подъемы на полупальцах по шестой позиции. Танцы «Модный рок», «Диско», «Веселая прогулка».

Тема 6. Организационная работа. (1 час.)

Теория (1 час). Беседа о правилах поведения на занятиях, дисциплине в танцевальном зале, форме одежды, целях и задачах занятий.

Тема 7. Беседы об искусстве. (1 час.)

Теория (1 час) История развитие бального танца в России.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Азбука музыкального движения. (6 (8) час.)

Теория (2 (2) час). Музыкально-ритмические характеристики медленного вальса, ритмического фокстрота, ча-ча-ча, самбы, джайва. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза).

Практика (4 (6) час). Счёт в ударах в разных музыкальных ритмах под музыку, без музыки. Шаги с акцентом на «раз» по четыре и три шага. Передача в движении характера музыки и её ритмического рисунка.

Тема 2. Элементы классического танца. (8 (18) час.)

Теория (0,5 (0,5) час). Правила выполнения движений.

Практика (7,5 (17,5) час). Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции ног - 1,2,3,6. Позиции рук - подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции.

Пор де бра 1 формы. Деми-плие. Батман-тандю, батман-тандю жете, батман-тандю с деми-плие, релеве в сочетании с деми-плие, деми рон де жамб (в сторону, назад). Прыжки на двух ногах по 1 полувыворотной позиции (сотэ).

Тема 3. Элементы европейских танцев. (21 (48) час.)

Теория (1 (1) час). Правила выполнения движений.

Практика (20 (47) час). Постановка корпуса. Позиция в паре. Танцевальный поклон в паре. Медленный вальс. Правая и левая закрытые перемены. Правый и левый четвертной поворот. Закрытые перемены лицом по линии танца, спиной по линии танца. Четвертные повороты по линии танца.

Правый поворот. Левый поворот. Правый и левый повороты по линии танца. Синкопированное шассе.

Ритмический фокстрот медленный, ритмический фокстрот быстрый. Четвертные повороты по линии танца. Правый пивот.

Подготовительные упражнения к квикстету (шаги с подъемом и снижением, шассе).

Танго. Шаги вперед и назад, кортэ. Левый поворот по четвертям.

Тема 4. Элементы латиноамериканских танцев. (21 (48) час.)

Теория (1 (1) час). Правила выполнения движений.

Практика (20 (47) час). Постановка корпуса. Позиция в паре. Ча-ча-ча. Тайм-степ. Закрытый основной ход. Чек из контрпроменадной позиции. Чек из променадной позиции. Поворот дамы под

рукой вправо, влево. Спот-поворот влево, спот-поворот вправо. Рука в руке. Открытый основной ход. Веер. Хоккейная клюшка.

Самба. Баунс-экшен. Основной ход с левой ноги. Основной ход с правой ноги. Виски влево и вправо. Самба-ход променадный, самба-ход боковой.

Джайв. Основной ход на месте. Основной ход в фоллэвей. Смена места справа налево. Смена места слева направо. Звено. Американский спин.

Тема 5. Пластические упражнения (специальная гимнастика). (14 (19) час.)

Теория (0,5 (0,5) час) Правила выполнения движений.

Практика (13,5 (18,5) час).

Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пятки. Шаг с подскоком. Прыжки в сторону с приставкой.

Элементы партерной гимнастики - упражнения для мышц спины и пресса.

Упражнения для мышц шеи - повороты и наклоны головы; упражнения для плеч - поднимание и опускание, выдвигание вперед и назад, вращательные движения; упражнения для рук - поднимание и опускание, вращение кистей, предплечий, всей руки, сгибание и разгибание пальцев, всей руки; упражнения для корпуса - повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, смещение верхней части корпуса; для ног - смещение бедер в стороны, вперед, назад, последовательное сгибание и выпрямление колен; упражнения для стоп - приседания и подъемы на полупальцы. Танец «Диско».

Тема 6. Организационная работа. (1 (1) час.)

Теория (1 (1) час). Беседа о правилах поведения на занятиях, дисциплине в танцевальном зале, форме одежды, целях и задачах занятий.

Тема 7. Беседы об искусстве. (1 (2) час.)

Теория (1 (2) час). Классический танец в России.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тема 1. Азбука музыкального движения (6 (4) час.)

Теория (2 (1) час). Музыкально-ритмические характеристики медленного вальса, квикстепа, танго, венского вальса, ча-ча-ча, самбы, джайва. Строение музыкальной речи. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении.

Практика (4 (3) час). Счёт в ударах и тактах в разных музыкальных ритмах под музыку, без музыки.

Тема 2. Элементы классического танца. (8 (18) час.)

Теория (0,5 (0,5) час). Правила выполнения движений.

Практика (7,5 (17,5) час). Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции ног - 1,2,3,6. Позиции рук - подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции.

Пор де бра 1,3 формы. Деми-плие, гран-плие. Батман-тандю, батман-тандю жете, батман-тандю с деми-плие и в деми-плие, релеве, рон де жамб пар тэр, батман ревелле лан, гран-батман. Прыжки с двух ног на две ноги (сотэ, шанж ман де пье). Растяжки.

Тема 3. Элементы европейских танцев. (24 (50) час.)

Теория (1 (1) час). Правила выполнения движений.

Практика (23 (49) час). Постановка корпуса. Позиция в паре. Танцевальный поклон в паре.

Медленный вальс. Закрытая перемена. Правый поворот. Левый поворот. Проходящая перемена назад. Задержанная перемена. Правый спин-поворот. Виск - вперед. Синкопированное шассе. Наружная перемена. Основное плетение. Поступательное шассе вправо.

Квикстеп. Четвертные повороты. Правый поворот. Правый пивот поворот. Поступательное шассе. Поступательное шассе вправо. Правый поворот с задержкой. Локк стэп (вперед и назад). Типпл-шассе.

Венский вальс. Правый поворот.

Танго. Шаги вперед и назад. Кортэ. Основной левый поворот. Поступательный боковой шаг. Поступательное звено. Закрытый променад.

Тема 4. Элементы латиноамериканских танцев. (24 (50) час.)

Теория (1 (1) час). Правила выполнения движений.

Практика (23(49) час). Постановка корпуса. Позиции в паре.

Ча-ча-ча. Тайм-степ. Закрытый основной ход. Открытый основной ход. Чек из променадной позиции. Чек из контрпроменадной позиции. Поворот дамы под рукой вправо, влево. Спот-поворот влево, спот-поворот вправо. Рука в руке. Плечо к плечу. Три ча-ча-ча (вперед, назад, в контрпроменадной или променадной позиции).

Самба. Открытый хип-твист. Алемана. Хоккейная клюшка. Основной ход с левой ноги. Основной ход с правой ноги. Поступательный основной ход. Виски влево и вправо. Самба-ход променадный, боковой, стационарный. Левый поворот. Ботафого вперед. Ботафого

- теневые. Самба-локи.
- Румба. Элементы основного хода. Основной ход. Чек из контрпроменадной позиции. Чек из променадной позиции. Поворот под рукой вправо и влево. Рука в руке.
- Джайв. Основной ход на месте. Основной ход в фоллэвэй. Смена места справа налево. Смена места слева направо. Звено. Вип (хлыст). Американский спин.
Променадные шаги (медленные и быстрые).

Тема 5. Пластические упражнения (специальная гимнастика). (8 (19) час.)

Теория (0,5 (0,5) час) Правила выполнения движений.

Практика (7,5 (18,5) час).

Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяток. Шаг с подскоком. Прыжки в сторону с приставкой.

Упражнения для мышц шеи - повороты и наклоны головы; смещение головы вперед, назад, в стороны; упражнения для плеч - поднимание и опускание, выдвигание вперед и назад, вращательные движения; упражнения для рук - поднимание и опускание, вращение кистей, предплечий, всей руки, сгибание и разгибание пальцев, всей руки; упражнения для корпуса - повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, смещение верхней части корпуса вперед, назад, в стороны; для ног - смещение бедер в стороны, вперед, назад, диагонально, вращательные движения, последовательное сгибание и разгибание колен; упражнения для стоп - приседания и подъемы на полупальцы.

Элементы партерной гимнастики - упражнения для мышц спины и пресса.

Тема 6. Организационная работа. (1 (1) час.)

Теория (1 (1) час). Беседа о правилах поведения на занятиях, дисциплине в танцевальном зале, форме одежды, целях и задачах занятий. Подготовка к выступлениям (костюм, обувь, прическа, макияж).

Тема 7. Беседы об искусстве. (1 (2) час.)

Теория (1 (2) час) История развития европейских танцев.

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Записи музыкальных композиций.

Рекомендации по организации программы. Принципы обучения: от простого к сложному; от частного к общему; от медленного к быстрому. Все движения должны быть доступными для детей. Физическая нагрузка и сложность материала увеличиваются постепенно.

Методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный метод, основное назначение которого состоит в организации усвоения обучающимися знаний в готовом виде. Педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти эту информацию.

Педагог сообщает информацию с помощью устного слова (объяснение, рассказ), наглядных средств (видеофильмы), практического показа способов деятельности.

2. Репродуктивный метод. Заключается в воспроизведении учеником учебных действий по заранее определенному алгоритму.

Используется для приобретения обучающимися умений и навыков.

3. Проблемное изложение изучаемого материала. При работе по этому методу педагог ставит перед обучающимися проблему и сам показывает путь её решения, вскрывая возникающие противоречия.

* Результатом проблемного изложения является усвоение обучающимися способа и логики решения поставленной проблемы.

* При этом обучающиеся следят за логикой решения проблемы.

По программе предусматривается такая форма подведения итогов, как метод наблюдения за деятельностью обучающимися которая рассматривается по следующим критериям. Каждый критерий оценивается отдельно. При выполнении анализа необходимо учитывать личность и способности конкретного ребенка.

Критерии и показатели ожидаемых результатов

Критерий	Показатели
1. Понимание музыкально-ритмических характеристик танцев.	1. Ребенок умеет рассказать музыкально-ритмическую характеристику танца и продемонстрировать ритм. 2. Умение слушать музыку.
2. Умение танцевать в паре.	1. Ребенок умеет сохранять осанку во время танца. 2. Умеет продемонстрировать позиции в паре. 3. Умеет танцевать в паре основные движения, фигуры и вариации европейских и латиноамериканских танцев. 4. Умеет исполнять танец не менее 2,5 минут.

	<p>5. Умение держать красивые позиции корпуса, рук, головы в паре.</p> <p>6. Эмоциональность исполнения танца.</p>
--	--

Лекционный материал представлен:

1. Беседы о видах хореографического искусства;
2. Беседы об истории бального танца.

Дидактический материал представлен:

-Видеозаписи

1. Открытые чемпионаты Великобритании (Блэкпул) 2001-2006гг.
2. Открытые чемпионаты Италии и Германии 2002-2005гг.
3. Конгрессы педагогов в Блэкпуле 2001-2006гг.
4. Семинары по спортивным бальным танцам, объединения «ЭСТА» (Москва).

-Аудиозаписи

Музыкальные диски с записью европейских танцев (стандарта), латиноамериканских танцев (латины), массовых детских танцев 2003-2006гг. производства Санкт-Петербурга и Москвы.

Материально-техническое оснащение занятий:

- Танцевальный зал
- Музыкальный центр
- Аудиодиски
- Видеомагнитофон
- Видеокассеты
- Проигрыватель DVD видеодисков
- Видеодиски.

Список литературы для педагога

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. М.-С.Пб., 1993.
2. Боголюбская М.С. Хореографический кружок. М.: Просвещение, 1986.
3. Ваганова А.Я., Основы классического танца. С.Пб., 2000.
4. Ги Дени, Люк Дасвилль. Все танцы. Киев, 1983.
5. Современный балльный танец под ред. В.М. Страганова, В.И. Уральской. М., 1978.
6. Technique of LATIN DANCING Walter Laird, 1990.

Список литературы для обучающихся

1. Детская энциклопедия «Балет». М. , АСТ, 2001.
2. Журналы «Мир танца», «Танец», 1996-2006гг.
3. Положение ФТСР о допустимых танцах и фигурах.
4. Правила спортивного костюма Федерации танцевального спорта России.