

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 126»

РАССМОТРЕНА на педагогическом совете протокол от 25.08.2023	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ №126» А.В. Загайцов Приказ № 01-08/289-1 от 31.08.23
---	--



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

художественной направленности
студии спортивных бальных танцев «ФЕСТИВАЛЬ»

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся 6-18 лет

Автор составитель
Кириллова Елена Леонидовна
Педагог дополнительного образования

Барнаул 2023

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для организации системы образования в области обучения бальным танцам детей и юношества на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей. Бальные танцы существуют в России уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли бальных танцев объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России. В 1998 году Ассоциация бальных танцев была реорганизована в Федерацию танцевального спорта России, которая была принята коллективным членом Олимпийского комитета России, бальные танцы сменили название на спортивные танцы и были признаны как вид спорта. Однако актуальность развития именно бальных танцев, как один из видов хореографического искусства осталась по-прежнему на высоком уровне и несомненно возник вопрос о систематизации и упорядочивании накопившихся теоретических знаний и практического опыта в единой программе обучения. Программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям бальными танцами, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

Целью программы является формирование у воспитанников студии основ спортивной бальной хореографии, совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства.

Задачи программы.

Обучающие:

1. Обучить движению в ритме и темпе, заданном музыкой.
2. Приобщить к миру танцев, знакомство с различными направлениями, историей и географией танцев, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.
3. Закрепить и в дальнейшем развить танцевальные навыки, знания и умения.

Познавательные:

1. Изучить различных видов хореографии: классический танец, современные жанры.
2. Ознакомить с историей развития танцевального движения в мире, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности.
3. Более углубленно изучить особенности танцевальной профессии – умение носить костюм, прическа, грим и т.д.

Развивающие:

1. Развить музыкальный слух, чувства ритма, темпа;
2. Развить навыки координации.
3. Развить у танцоров воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельное составление вариаций танцевальных фигур по танцам.
4. Развить профессиональную, зрительную и музыкальную память.

Эстетические:

1. Сформировать эстетический вкус.

2. Сформировать самокритичность, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.
3. Научить уметь вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета. Задача привития культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающим миром решается путем организации различных праздников, конкурсов, фестивалей, баллов, шоу– представлений.

Воспитательные:

1. Воспитать чувства коллективизма у учащихся школы посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль).
2. Воспитать и пробудить в каждом учащемся самостоятельность, творчески мыслящую личность, самоуважения и уверенности в себе.

Профориентационные:

1. Подготовить инструкторов, помощников преподавателей и руководителей танцевальных коллективов по бальным танцам.
2. Дать навыки участвовать учащимся в инструкторско-судейской практике (организация и проведение мероприятий, фестивалей, мини-турниров по бальным танцам различного масштаба).

Оздоровительные:

1. Исправить недостатков осанки, строения тела.
2. Воспитать физические качества учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).
3. Укрепить дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма на фоне общефизической подготовки.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.

Новизна и теоретическая значимость программы.

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках искусства бальных танцев в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы акробатики, дыхательной гимнастики.

Особенностью данной программы является то, что учащиеся изучают бальные танцы общепринятые во всем мире. Их знают и умеют танцевать во всем цивилизованном обществе, они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык бального танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка друг друга.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах, фестивалях и праздниках. Проведение этих мероприятий вносит в процесс обучения элементы соревнований, работу на результат, что придает дополнительный стимул для более тщательного изучения бальных танцев.

Танцуя в паре, ребенок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Данная программа составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России в области балльных танцев, Федерации спортивных танцев России и Международной танцевально-спортивной федерации, практических рекомендаций специалистов в области медицины, теории и методики воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Актуальность и практическая значимость.

Балльный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Балльные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что балльные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они в настоящее время нуждаются в дальнейшей разработке научных основ преподавания, анализе имеющихся средств, форм и методов работы. Следует максимально использовать накопленный опыт работы и разработки, которые уже используются в других, “смежных” видах спорта. К сожалению, практически отсутствуют методические разработки, не разработана теория движений, существующий минимум литературы малодоступен, да и не используется преподавателями балльных танцев.

Настоящая программа опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Она является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь балльных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия “ритм”, “счет”, “размер” и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступить в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Несомненна огромная роль балльных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

В наши нелегкие дни, когда сломаны прежние моральные ценности, когда на сознание детей и подростков обрушивается огромная масса информации, в том числе и негативной, когда окружающая среда предлагает детскому выбору подчас и здоровьеразрушающие соблазны (наркотики и т.д. и т.п.), перед каждым детским учреждением с особой остротой встает вопрос духовной ориентации подрастающего поколения в современном мире.

Основополагающие принципы обучения.

- **принцип непрерывного общего развития** каждого ребенка в условиях обучения, предусматривающий ориентацию содержания на интеллектуальное, эмоциональное, духовно-нравственное, физическое и психическое развитие и саморазвитие каждого ребенка.

- **принцип практической направленности** предусматривает формирование универсальных творческих навыков, способности их применять в практической деятельности в повседневной жизни, умений работать с разными источниками информации; умений работать в сотрудничестве; способности работать самостоятельно;

- **принцип учета индивидуальных** возможностей и способностей обучающихся с использованием разноуровневого по трудности и объему представления предметного содержания.

- **принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья ребенка.**

- **принцип деятельностной ориентации**, где взаимодействие с обучающимися основывается на признании его предшествующего развития, учёте его субъективного опыта.

- **принцип реальности** предполагает координацию целей и направлений воспитания и обучения с объективными тенденциями развития жизни общества, развития у обучающихся качеств, которые позволяют им успешно адаптироваться к трудностям и противоречиям современной жизни.

- **принцип демократичности.**

Педагогические технологии, обеспечивающие реализацию программы.

- технология развивающего обучения;
- технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения;
- модульная технология;
- технологии сотрудничества;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологии развития критического мышления;
- коммуникативно-диалоговые технологии;
- технология индивидуально-группового обучения;
- технология коллективных творческих дел.

Уровни обучения.

- **"Стартовый уровень"**. Его задачами являются:
 - изучение базовой хореографии;
 - изучение и освоение детской хореографии;
 - изучение базовых элементов латины и стандарта;
 - знакомство с музыкальным материалом латины и стандарта;
 - приобретение навыков публичного выступления.
- **"Базовый уровень"**. Его задачами являются:
 - изучение специфических движений латины и стандарта;
 - приобретение навыков актерского мастерства.
 - увеличение личного репертуара;
- **"Продвинутый уровень"**. Его задачами являются:
 - усовершенствование технического исполнения латины и стандарта;
 - приобретение навыков участия на турнирах различного уровня;
 - изучение дополнительных танцевальных направлений для развития исполнительского профессионализма и совершенствование физической подготовки.

Используемые методы обучения.

Метод дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого).

Метод индивидуального обучения (в условиях учебной группы): при такой организации учебного процесса для каждого обучающегося (а лучше с его участием) составляется индивидуальный творческий план, который реализуется в оптимальном для него темпе.

Метод проблемного обучения: при такой организации учебного процесса педагог не дает обучающимся готовых знаний и умений, а ставит перед ними проблему (лучше всего реальную и максимально связанную с повседневной жизнью детей); и вся учебная деятельность строится как поиск решения данной проблемы, в ходе чего они сами получают необходимые теоретические знания и практические умения и навыки.

Метод проектной деятельности: при такой организации учебного процесса изучение каждой темы строится как работа над тематическим проектом, в ходе которой обучающиеся сами формируют на доступном им уровне его теоретическое обоснование, разрабатывают технологию его выполнения, оформляют необходимую документацию, выполняют практическую работу; подведение итогов проводится в форме защиты проекта.

Формы организации учебной деятельности.

Учебное занятие – это форма организации учебного процесса, ограниченная временными рамками, предполагающая специально организованное педагогом обучение детей (передача им знаний, умений и навыков по конкретному предмету), в результате которого происходит усвоение детьми этих знаний, формирование и развитие умений и навыков.

Семинар- форма групповых занятий в виде обсуждения подготовленных сообщений и докладов под руководством педагога формирует аналитическое мышление, отражает интенсивность самостоятельной работы, развивает навыки публичных выступлений.

Учебная игра - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации.

Утренник, праздник – организационно – массовые мероприятия, проводимые в соответствии с планами воспитательной и досуговой деятельности.

Виды деятельности.

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

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

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- оборудованный танцевальный класс (специальное половое покрытие(паркет);
- зеркала;
- балетные станки;
- музыкальная аппаратура (магнитофон, флэшносители с записями фонограммы),
- музыкальный инструмент для классических занятий (пианино);
- видео-аудио записи; методическая литература;
- литература по хореографии;
- демонстрационный материал (по теории и истории бального танца);
- танцевальная форма для обучающихся;
- костюмы и обувь для концертных выступлений.

Охрана жизни детей и техника безопасности.

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

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

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

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

Работа с родителями.

В сегодняшней жизни родители заняты решением социально-бытовых проблем и мало интересуются успехами детей в общеобразовательной школе, а тем более – в учреждении дополнительного образования.

Однако преподаватель должен постоянно на родительских собраниях и при личных встречах говорить о проблемах воспитания, не переводя разговор на личность ребенка, чтобы не обидеть и не оттолкнуть родителей, а помочь взглянуть на проблемы как бы со

стороны. В то же время следует говорить о развитии творческих способностей ребенка, хвалить его за успехи. Разговор с родителями должен идти о создании положительного микроклимата в семье, т.к. ничто не может заменить ребенку семейный уют.

В то же время преподаватель должен стараться привлечь родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на выступления, для них организуются концерты, совместные чаепития. Они привлекаются для пошива костюмов, оформления выставок, к подготовке и проведению праздников, конкурсов, концертных выступлений, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, эмоциональной и духовной близости.

В результате освоения программы дети должны:

ЗУВ	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Азы базовой хореографии и музыкальный материал латины и стандарта	Специфические движения латины и стандарта	Дополнительные танцевальные направления для развития исполнительского профессионализма и совершенствования физической подготовки
Уметь	Базовые элементы латины и стандарта	Программу Е и Д класса	Исполняют необходимые фигуры и танцы программ латины и стандарта
Владеть	Навыками публичного выступления.	Навыками актерского мастерства	Навыками участия на турнирах различного уровня

Учебный план стартового уровня

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История танца	8	8	-	Устный опрос
2	Азбука музыкального движения	12	3	9	Зачет

3	Современные массовые танцы	12	3	9	Творческое задание
4	Ритмика	24	-	24	Зачет
5	Основы парного танца	9	3	6	Зачет
6	Европейская программа бальных танцев, «N» и «E»-класс	45	-	45	Творческое задание
7	Латиноамериканская программа бальных танцев, «N» и «E»-класс	45	-	45	Творческое задание
8	Подготовка и участие в концертах.	4	-	4	Зачет
9	Итоговые занятия.	3		3	Соревнование
ИТОГО:		162	17	145	

Содержание учебного плана.

Вводное занятие. Техника безопасности.

Организационный период, набор групп, собрание.

В студии проходит набор учащихся, анкетирование, собеседование, составление расписания занятий, организационное родительское собрание, инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с участниками танцевальной студии. Введение в образовательную программу (цели, задачи, содержание, формы). Внешний вид.

Практика. Наглядная диагностика учащихся.

История музыкального и танцевального искусства

Теория. Рождение музыки и танца, сначала музыка, потом танец. История происхождения изучаемого танца. Взаимосвязь танца и эпохи. Костюмы. Как развивался танец из года в год, от столетия к столетию.

История танца.

Теория. Танцы народов мира разных эпох, их связь с укладом жизни людей. История развития танцевального костюма. *Практика.* Рисунки об укладе жизни людей.

Азбука музыкального движения.

Теория. Рождение музыки и танца, сначала музыка, потом танец. История происхождения изучаемого танца. Взаимосвязь танца и эпохи. Костюмы. Как развивался танец из года в

год, от столетия к столетию. Подробное знакомство с различными видами музыкального сопровождения -оркестр, электронномызыкальное сопровождение. Последние технические средства музыкального сопровождения.

Комплекс музыкально-ритмических и коллективно-порядковых упражнений

Практика. Во-первых, это комплекс упражнений, составляющих разминку, с которой начинается каждое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность, и пластика). Построения и перестроения по залу, (в колонну, по кругу, по диагонали, по линиям лицом и спиной к зеркалу). Первичное изучение вращения по диагонали вправо и влево.

Танцы-игры

Основы музыкальных ритмов

Теория. Даются основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Музыкальные размеры: 2/4, 3/4. Медленный вальс – 3/4, Полька – 2/4, Диско-танец (выборочно) – 4/4.

Практика. Музыкально- ритмические упражнения, танцы-игры. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с похлопыванием и притопыванием.

Современные массовые танцы. Из опыта отечественных и зарубежных педагогов: «Диско», «Макарена», «Травольта», «Ламбада» и.т.д. Бальный танец Западноевропейский и Латиноамериканский

Теория. Знакомство с историей и возникновением танца в соответствии с программой изучения: Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча. Общие принципы ориентации построения бальной хореографии. Танцевальные позиции по одному

и в паре

Практика. Фигуры в Европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по Уровням обучения. На первом году изучается уровни Н-1, Н-2, Н-3.

Танцы в современных ритмах (диско-танец)

Теория. Знакомство с историей и происхождением танцев в современных ритмах. Прослушивание музыкального материала.

Практика. Изучение танцев, предусмотренных программой 1-го года обучения и программой прохождения Уровней Н-1, Н-2, Н-3

(См.Приложения). Современные танцы: Макарена, ламбада, Летка-йенка. Дискотанцы: авторские разработки диско-танцев.

Неконкурсные танцы русской бальной хореографии

Теория. Знакомство с историей и происхождением танцев. Прослушивание музыкальных фрагментов, знакомство с манерой исполнения.

Практика. Изучение танцев, предусмотренных программой 1-го года обучения и программой прохождения Уровней Н-1, Н-2, Н-3 (См.Приложения): Полька в различных вариантах, поставленная по авторской разработке.

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

Основы парного танца. Теория. Улаживание конфликтов мирным путем. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения.

Практика. Пара как танцевальная единица. Постановка обучающихся в пары. Совместное творчество в паре.

Европейская программа бальных танцев, "N,, и "E,, -класс. Теория. Танцевальные фигуры, связки и композиции.

Практика. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.

Латиноамериканская программа бальных танцев, "N,, и "E,, -класс. Теория. Танцевальные фигуры, связки и композиции.

Практика. Особенность исполнения танцевальных композиций по латиноамериканской программе.

Подготовка и участие в концертах. Постановка танца. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж и т. д.

Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за прошедший год. Разбор отрицательных и положительных моментов на занятиях, выступлениях, экзаменах и т.д.

Учебный план базового уровня

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История танца	3	3	-	Устный опрос
2	Азбука музыкального движения	12	3	9	Зачет
3	Основы актерского мастерства танцора	9	3	6	Творческое задание
4	Взаимоотношения партнеров в паре	9	3	6	Творческое задание
5	Физика (физические упражнения)	24	-	24	Зачет
6	Танцевальная хореография	6	-	6	Творческое задание

7	Латиноамериканская программа балльных танцев, «Е»-класс	45	4	41	Творческое задание
8	Европейская программа балльных танцев, «Е»-класс	45	4	41	Творческое задание
9	Подготовка и участие в концертах.	4.5		4.5	Отсмотр
10	Видео просмотра материалов соревнований, конкурсов и семинаров	1.5	-	1.5	Устный опрос
11.	Итоговые занятия	3		3	Соревнования
ИТОГО:		162	20	142	

Содержание учебного плана.

Вводное занятие. Техника безопасности.

Организационный период, набор групп, собрание.

В студии проходит набор учащихся, анкетирование, собеседование, составление расписания занятий, организационное родительское собрание, инструктаж по технике безопасности.

История танцевальной культуры. Танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танца, необходимые технические средства.

Азбука музыкального движения.

Теория.

Рождение музыки и танца, сначала музыка, потом танец. История происхождения изучаемого танца. Взаимосвязь танца и эпохи. Костюмы. Как развивался танец из года в год, от столетия к столетию.

Практика.

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

Основы актерского мастерства танцора.

Теория. Основы сценического движения.

Практика. Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты, эмоциональное исполнение танца.

Культура взаимоотношений танцоров в паре

6	Танцевальная хореография	9	-	9	Творческое задание
7	Европейская программа бальных танцев, «Д»-класс	44	-	44	Зачет
8	Латиноамериканская программа бальных танцев, «Д»-класс	45	-	45	Зачет
9	Прогон концертных номеров	3	-	3	Зачет
10	Подготовка и участие в концертах.	3	-	3	Смотр
11	Видео просмотра материалов соревнований, конкурсов и семинаров	2	-	2	Устный опрос
	Итоговые занятия	2	-	2	Соревнования
ИТОГО		162	18	144	

Содержание учебного плана.

Вводное занятие. Техника безопасности.

Азбука музыкального движения. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Понятия основного ритма и тайминга.

Основы актерского мастерства танцора. *Практика.* Мимика, жесты, эмоциональное исполнение танца.

Теория. Взаимодействие со зрителем.

Культура взаимоотношений танцоров в паре. *Теория.* Пара как танцевальная единица.

Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения.

Практика. Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Действие бальных пар в ансамбле. Постановка номеров с горизонтальной осью симметрии, без смены партнеров. Различные танцевальные рисунки. Перестроения – изменение рисунков. Смена партнеров в различных рисунках.

Физика (физические упражнения) Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подниманием колена. Бег на полупальцах, с высоким подниманием колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног, наклоны. Прыжки. Повороты в движении, махи ногами и т. Д

Танцевальная хореография. Испанская хореография, Джаз, растяжка у «станка». Основы народного танца, классического танца. Позиции рук, ног, постановка корпуса, базовые связки, характерные для разных танцевальных направлений.

Латиноамериканская программа бальных танцев («Д»-класс).

Танцевальные фигуры, связки и композиции. Особенность конкурсного исполнения танцевальных композиций по латиноамериканской программе.

Европейская программа бальных танцев («Д»-класс). Танцевальные фигуры, связки и композиции. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.

Прогон концертных номеров. Непрерывное исполнение вариаций длительностью 1.5 минуты, с перерывами до 1 минуты, в течение занятия по обеим программам и всем танцам.

Подготовка и участие в концертах.

Теория. Идея номера. Подбор музыкального сопровождения.

Практика. Постановка танца, разучивание, прогоны, репетиции.

Видео просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров Разбор техники исполнения классических вариаций. **Итоговое занятие.**

Продвинутый уровень обучения

Процесс обучения после освоения предыдущих уровней программы, заключается в подготовки к концертным выступлениям и освоении новых хореографических номеров.

Список используемой литературы

- 1.Алекс Мур. Бальные танцы. - Лондон, 9-е издание.
- 2.Бабанек Ю.К. Педагогика: Учебник для педагогических институтов- М.: Просвещение, 1988.
- 3.Головин В.А. Физическое воспитание: Учебник. - М.: Высшая школа, 1983.
- 4.Кричевский Р.Л. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе- М., 1985.
- 5.Лайерд. Методическое руководство по латино - американским танцам. Спортивно - танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности в стандартных танцах. РГАФК, М., 1996.
- 6.Уваров В. К стартам готов! Методическое пособие.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 7.Фёдоров г.п. «Танцы для детей», учебно-методическое пособие. - М., 2000 г.