

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
города Обнинска

Принято на заседании методического со-
вета
от 02.09.2020 г.
Протокол № 09-002.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.А.Хоменко

приказ № 12-о от 02.09.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

Возраст детей: 3-8

Срок реализации: 3 года

Вид программы - модифицированная

Автор – составитель: педагог дополнительного образования

Болдырева Елена Алексеевна

Обнинск, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для воспитанников дошкольного возраста, учеников начальных классов (3,5-7,5 лет), может быть использована и для детей более старшего возраста. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографического танцевального искусства, знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танца. Она поможет ученикам влиться в огромный мир музыки от классики до современных стилей и попытаться существовать в ней посредством пластики, гибкости, близкой детям. Даёт возможность проявления себя как личности путём импровизации под ту или иную музыкальную композицию.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга, культурной формой отдыха. Танец наполняет человека бодростью, радостью и даёт выход энергии, которой, как известно, в маленьких детях очень много. Бальный танец выступает как средство массового обучения людей, ведь вместе с детьми танцу учатся и их родители.

В процессе работы педагог руководствуется принципом «от простого к сложному» и принципом индивидуального подхода к каждому воспитаннику.

Бальный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. В настоящее время спортивный бальный танец завоёвывает всё более широкую популярность. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями.

Данная программа начального обучения посвящена развитию физических качеств детей, раскрытию их творческих способностей средствами хореографического искусства. Главное отличие и новизна программы заключается в использовании компенсаторных возможностей детей в период раннего развития и принятых в коллектив без специального отбора.

В общепринятой практике в танцевальные коллективы набираются физически здоровые дети, которые имеют развитый музыкальный слух, чувство ритма, внешние данные. Практика последних лет показала, что среди детей, пришедших в танцевальные студии распространены следующие болезни: сколиоз, косолапие, плоскостопие, нарушение координации движений, нервной системы. Очень многие существующие образовательные программы по различным направлениям хореографического искусства акцентируют внимание на определённые стороны развития детей: общий духовно-нравственный рост, овладение мастерством танца, эстетическое развитие и т.д. Однако в них не рассматривается проблема развития детей, имеющих физические недостатки.

Занятия по данной программе многофункциональны: это и средство общего развития ребёнка, его индивидуально-психологических способностей, двигательных умений и навыков, форма взаимодействия, сотрудничество ребёнка и педагога. В программу включены занятия разной направленности (физических упражнений, музыки, гимнастики, игры, импровизации и т.д.), что позволяет создать условия для разностороннего развития личности юного танцора, его чувственно-эмоциональной сферы и творческих способностей. Работа над программой позволила сформировать её главную роль и определить оптимальные условия развития каждого ребёнка.

Цель программы: развитие и коррекция физических качеств детей средствами хореографии как важное условие духовного и нравственного становления личности ребёнка.

Исходя из цели программы определяются её **задачи:**

Специальные:

- определение проформы обучения танцевальным дисциплинам (европейскому, латиноамериканскому танцам);
- выявление танцевальных способностей детей (музыкально-двигательных и художественно-творческих);
- формирование художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству, приобщение к его истории и традициям.

Общепедагогические:

- раскрытие потенциала личности средствами танцевальной деятельности;
- формирование культуры общения, терпимости и уважительного отношения к другим детям;
- духовно-нравственное воспитание.

Программа является долговременной (рассчитана на три года); комплексной работы, так как направлена не только на постижение искусства танца, овладение его выразительными средствами, но и на воспитание ребёнка, его художественного вкуса и индивидуальности.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для занятий детей дошкольного и младшего школьного возраста, принятых в коллектив без специального отбора, предусматривает три этапа по три года обучения в каждом.

В группе первого года обучения занимаются дети в возрасте от 3-х лет, второго- 4-5 лет, третьего – 6-7 лет. В среднем в группе занимается от 10-15 человек. Продолжительность – один академический час. Занятия проводятся в хореографическом зале, оборудованном зеркалами. Дети приходят заниматься в специальной тренировочной одежде (костюм, обувь).

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Психомоторные (двигательные) возможности ребёнка зависят от его возрастных особенностей, развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий сенсорных процессов памяти, мышления и внимания.

Поступление ребёнка в коллектив – важное событие в его жизни. Он оказывается в новой сфере общения, отличной от детского сада. Здесь строятся отношения на основе занятия общим делом - танцевальным искусством. Значимое место в программе отводится играм и подготовке к конкурсам. У детей трёх лет ещё слишком маленькая скорость движений, их точность, не очень хорошо запоминают последовательность фигур, поэтому занятия проводятся в игровой форме.

У детей в возрасте 4-5 лет усвоение материала идёт более эффективно. Они лучше ориентируются в пространстве, имеют навыки координации, начинают проявлять творческую активность. Дети в возрасте 6-7 лет более активны и уже серьёзно относятся к занятиям танцами. У них присутствует культура общения в паре (между партнёрами). Дети становятся более скоростными и скоординированными, владеют умением исполнения европейских и латиноамериканских танцев.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Задача педагога хореографа привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности, развить чувство ритма, воспитать художественный вкус, танцевальную выразительность и полноценно воспринимать произведение танцевального искусства.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ СОДЕРЖИТ РАЗДЕЛЫ:

1. **Ритмика.** Включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности, формирует музыкальное восприятие, развивает чувство ритма. В данном разделе используются упражнения из сборников Е.Коноровой.
2. **Танцевальная азбука.** Содержит элементы классического, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют формированию правильной осанки, помогают исправить физические недостатки. Задачей педагога на первом этапе является правильная подготовка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.
3. **Танцевальный репертуар.** Включает в себя изучение базовых европейских и латиноамериканских танцев. Сюда входит изучение шагов (по классификации для каждого класса). При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить – это результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры и характера танцев. На начальном этапе обучения на уроке сочетаются все виды деятельности: ритмика, слушание и анализ музыки, упражнения классического и народного танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев.

Таким образом, на уроке сочетаются материалы из всех разделов программы, например:

- элементы ритмики (10-15 минут);
- элементы танцевальной азбуки (10-15 минут);
- разучивание танцев (15-20 минут).

Все эти разделы чередуются не механически, а соединяются органично и пронизаны единым педагогическим замыслом урока.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу **первого года обучения** воспитанники должны:

- иметь первоначальное представление о танце;
- испытывать чувство удовлетворенности и радости от тренировочных упражнений;
- уметь выполнять несложные танцевальные элементы танцев «Полька», «Диско», «Медленный вальс».

Второй год обучения:

- понимать взаимосвязь музыки и танца;
- хорошо знать основные позиции и положение рук и ног в том или ином танце;
- уметь исполнять базовые элементы европейских танцев и латиноамериканской программы.

Третий год обучения:

- уметь владеть основами техники спортивного танца;
- уметь передавать характер и настроение музыки;
- уметь ориентироваться на танцевальной площадке.

Критерии оценки:

О достижении результатов следует судить:

- по оценке творческой продукции ребёнка – исполнению им танца;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по отношениям в коллективе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

тема занятия	общее кол-во часов	в том числе	
		теория	практика
Введение: вводный урок	2	1	1
Ритмика	30	10	20
Танцевальная азбука	72	12	40
Танцевальный репертуар	100	30	70
итого: 204 часа			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие	2	1	1
Духовно-нравственное содержание танца	10	5	5
Музыка как вид искусства	18	9	9
Постановка позиций в танце	20	5	15
Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев	154	30	124
итого: 204 часа			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие	2	1	1
Музыка и танцевальная взаимосвязь двух искусств	30	10	20
Знакомство с линией танца, приглашения, поклоны.	10	2	8
Техника исполнения фигур европейской программы танцев	60	10	50
Техника исполнения фигур латиноамери-	60	10	50

канской программы танцев			
Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям	42	10	32
			итого: 204 часа

Календарный учебный график 1 года обучения.

Сентябрь: Ритмика. Танцевальная азбука.

Октябрь: Ритмика. Танцевальная азбука.

Ноябрь: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар.

Декабрь: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар. Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Январь: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар.

Февраль: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар. Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Март: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар.

Апрель: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар.

Май: Танцевальный репертуар. Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Календарный учебный график 2 года обучения.

Сентябрь: Вводное занятие. Духовно-нравственное содержание танца. Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Октябрь: Постановка позиций в танце
Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Ноябрь: Музыка как вид искусства. Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Декабрь: Музыка как вид искусства. Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Январь: Музыка как вид искусства. Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев. Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Февраль: Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Март: Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Апрель: Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Май: Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Календарный учебный график 3 года обучения.

Сентябрь: Музыка и танец-взаимосвязь двух искусств. Знакомство с линией танца, приглашения, поклоны. Техника исполнения фигур европейской программы танцев.

Октябрь: Музыка и танец-взаимосвязь двух искусств. Знакомство с линией танца, приглашения, поклоны. Техника исполнения фигур европейской программы танцев.

Ноябрь: Музыка и танец-взаимосвязь двух искусств. Знакомство с линией танца, приглашения, поклоны. Техника исполнения фигур европейской программы танцев.

Декабрь: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Январь: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Февраль: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Март: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Апрель: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Май: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Вводные беседы в группах – проявление духовной культуры человека. Беседа с учащимися о единстве законов хореографического искусства (народного классического и бального танцев). Основные направления и перспективы в развитии бальной хореографии. Знакомство с линией танца начинается на третьем году обу-

чения, совершенствуются приглашения к танцам, оттачивается правильность исполнения.

Тренировочные упражнения для танцев европейской программы:

А. Подготовительный тренаж (деми плие в VI позиции, музыкальный размер $\frac{3}{4}$).

Б. Шаги вперёд, назад и в сторону.

В. Шассе, шаги (конькобежца-квикстеп) вперёд, назад, изучение центрального равновесия, подготовка к четвертым поворотам.

Тренировочные упражнения для танцев латиноамериканской программы:

А. Вытягивание ноги вперёд, назад с подъемом на полупальцы. Исходное положение – III позиция;

Б. Бросок ноги (батман тандю эжетэ). III исходная позиция.

В. Вытягивание кисти рук, работа над подготовкой руки к раскрытию, применение некоторых элементов гимнастики;

Г. Вращение бёдрами (бампы вперёд, назад);

Д. Пружинящие движения ступни, движение «кики» (броски носка вперёд, назад, в сторону).

Техника исполнения и набор фигур европейской программы:

Медленный вальс – третий год обучения: перемены (правая, левая), поворот (правый). Правая и левая закрытые перемены, правый и левый поворот по 90.

Квикстеп – третий год обучения – основной базовый шаг, четвертные повороты по линии танца, локи вперёд, назад, лок степ.

Техника исполнения и набор фигур латиноамериканской программы:

Самба – третий год обучения. Основные движения, виск повороты вправо, влево, движение по линии танца, виск, поворот левый и правый повороты в продвижении, вольта движения.

Ча-ча-ча – третий год обучения. Основные движения, раскрытие повороты на месте, локти вперёд, назад, поворот под рукой вправо, влево.

Джайв - третий год обучения. Основные движения, раскрытие- несложные схемы, раскрытие «кики», американский спин.

ИТОГИ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

К концу первого года обучения дети начинают хорошо ориентироваться в лирике, определяют характер и ритм, строение музыкального произведения. Воспитанники осваивают навыки выразительного движения, выполняют несложные движения тех или иных танцев, учатся общению в паре. Дети хорошо осваивают массовые игровые танцы. Такие как «Полька», «Маракена», «Танец маленьких утят». В течение первого года обучения проводятся открытые уроки для родителей, а в конце учебного года – музыкально-показательный конкурс, на котором дети исполняют выученные танцы в парах.

К концу второго года обучения танцоры начинают овладевать правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, вытянутостью носка, колена. Вырабатывается более четкая координация движений, пластика. За второй год обучения усложняются элементы танцев, расширяется их репертуар. Дети принимают участие в зимнем и весеннем конкурсах спортивного бального танца.

ИТОГИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

К концу третьего года обучения дети начинают хорошо слышать и различать характер музыки, понимать её язык. Ребёнок непринужденно двигается, пытается импровизировать. Совершенствуется техника исполнения танцев, проявляется творческая индивидуальность ученика. Ребёнок осваивает более сложные схемы, учится бережному отношению друг к другу в паре. Ребята участвуют в показательных выступлениях, конкурсах, музыкальных смотрах. Воспитанники четко осваивают основные понятия техники движения танцев (европейских и латиноамериканских программ). Хорошо понимают и применяют на практике положение корпуса в том или ином танце, рук, ног, распределения веса тела; имеют хорошую подтянутую осанку, стремятся к лидерству, стараются подчеркнуть свою индивидуальность. Танцоры обязательно принимают участие в городских и внутренних конкурсах, выступают с показательной программой в младших группах.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения – форма занятий для детей данного возраста (3,5-4,5 года) в основном игровые развивающие занятия методически выстраиваются так, чтобы вызвать интерес к данному процессу, к выполнению танцевальных элементов и тренировочных упражнений, доставляя чувство удовлетворения и радости.

Второй год обучения – форма занятий для детей в возрасте 4.5-5 лет в основном воспитательная. В процессе обучения воспитанники получают знания о выразительности чувств, сценических жанрах, о взаимосвязи хореографии с музыкой.

Третий год обучения – форма занятий для детей 5-7 лет танцевально-воспитательная. На уроках дети умело сочетают материал всех разделов образовательной программы. Например, элементы ритмики, танцевальной азбуки, разучивание танцев. Воспитанники приобретают навыки правильного поведения в паре,

постановке корпуса, четко умеют определять характер музыки, а самое главное, умеют согласовывать музыку с движением.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Однако следует отметить, что выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей стиля, манеры, характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в балльных танцах. Это, в свою очередь, связано с выработкой чувства позы и ракурса сценического пространства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бондаренко Л., «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». Киев, 1985 г.
2. Ваганова А.Я., «Основы классического танца». Л.-М., 1963 г.
3. Васильева-Рождественская, «Историко-бытовой танец». М., Искусство, 1987 г.
4. Ветлугина Н.А., «Теория и методика музыкального воспитания в детском саду», М., 1983 г.
5. Горшкова Е.В., «Учимся танцевать. Путь к творчеству». М., 1989 г.
6. Гиппеус Сергей, «Гимнастика чувств».
7. Гусев С.И., Гусева Ю.В., «Танцы и игры Артека».
8. Климов А.А., «Основы русского народного танца», М., 1981 г.
9. Лихачёв Б.Т., «Педагогика». Учебное пособие.
10. Материалы кафедры теории и методики танцевального спорта РГУФК.
11. «Музыка и движение» (сост. Бекина С.). М., 1981, 1982, 1984 г.г.
12. «Современный балльный танец». М., 1978 г.
13. Программа воспитания в детском саду. М., Искусство, 1985 г.
14. Рубинштейн Н., «Психология танцевального спорта»
15. «Ритмика и танец». Программа для отделений общеэстетического образования хореографических отделений школ искусств. М., 1980 г.
16. Стриганова В.М., Уральский В.И., «Современный балльный танец»
17. Франио П., «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей», М., 1989 г.
18. Филерева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Танцевально-игровая гимнастика для детей». «Са-фи-дансе».

Календарный учебный график 1 года обучения.

Сентябрь: Ритмика. Танцевальная азбука.

Октябрь: Ритмика. Танцевальная азбука.

Ноябрь: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар.

Декабрь: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар. Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Январь: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар.

Февраль: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар. Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Март: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар.

Апрель: Ритмика. Танцевальная азбука. Танцевальный репертуар.

Май: Танцевальный репертуар. Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Календарный учебный график 2 года обучения.

Сентябрь: Вводное занятие. Духовно-нравственное содержание танца. Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Октябрь: Постановка позиций в танце
Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Ноябрь: Музыка как вид искусства. Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Декабрь: Музыка как вид искусства. Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Январь: Музыка как вид искусства. Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев. Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Февраль: Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Март: Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Апрель: Постановка позиций в танце. Изучение базовых элементов европейских и латиноамериканских танцев.

Май: Подготовка к конкурсам и показательным выступлениям.

Календарный учебный график 3 года обучения.

Сентябрь: Музыка и танец-взаимосвязь двух искусств. Знакомство с линией танца, приглашения, поклоны. Техника исполнения фигур европейской программы танцев.

Октябрь: Музыка и танец-взаимосвязь двух искусств. Знакомство с линией танца, приглашения, поклоны. Техника исполнения фигур европейской программы танцев.

Ноябрь: Музыка и танец-взаимосвязь двух искусств. Знакомство с линией танца, приглашения, поклоны. Техника исполнения фигур европейской программы танцев.

Декабрь: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Январь: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Февраль: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Март: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Апрель: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.

Май: Техника исполнения фигур европейской программы танцев. Техника исполнения фигур латиноамериканской программы танцев.