

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КБР
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ОТДЕЛ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ



Утверждаю
Директор ДТДМ

К.А. Калмыкова
К.А. Калмыкова

Рассмотрена

Методическим советом ДТДМ

Протокол № 1 п/п _____

« 28 » 08 20 18 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа объединения
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»
(ансамбль «Глория»)

Направленность: художественная

*Автор: Карцева Д.А. педагог
дополнительного образования*

Категория: Высшая

Возраст обучающихся: 4 - 16 лет

Срок реализации: 6 лет

г.о. Нальчик
2018 г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3 стр.
I.1. Цель и задачи программы	6 стр.
I.2. Специфика преподавания спортивных бальных танцев	12 стр.
I.3. Прогнозируемые результаты	16 стр.
I.4. Методы диагностики личностного развития танцоров	19 стр.
II. Учебно-тематическое планирование	20 стр.
III. Содержание программы	26 стр.
IV. Методическое обеспечение	44 стр.
V. Литература	49 стр.
VI. Приложения	51 стр.

I. Пояснительная записка

Нынешнему развивающемуся обществу нужны здоровые, образованные, предприимчивые люди, которые могут принимать ответственные решения, прогнозировать их последствия. В то же время, современная молодежь должна быть толерантной к окружающему миру, способной к сотрудничеству, мобильности, обладать чувством ответственности за себя и судьбу страны. Искусство – один из факторов формирующих новое мировоззрение; оно несет в себе возможность воспитания настоящих граждан; развивает умение бороться и побеждать, а иногда и умение проигрывать; развивает креативное мышление.

Современная хореография оказывает большое влияние на развитие культуры в целом. Танец всегда органично отвечал эстетическим и нравственным потребностям людей, соединяя в себе исторические формы и черты своего времени. Современный танец впитывает в себя всё сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Одним из видов современной хореографии являются спортивные бальные танцы, они в последнее время приобретают все большую популярность. Это обусловлено тем, что спортивные танцы, во-первых, довольно разнообразны, во-вторых – имеют социальный характер, в-третьих – имеют систему уровней, внутри которой возможности для развития и совершенствования движений тела невероятно велики.

В настоящее время возникла проблема поиска эффективных способов и средств, обеспечивающих повышение качества дополнительного образования детей 4 -16 лет по этому направлению.

В педагогической практике с одной стороны, созданы предпосылки для ее решения; с другой, обозначился ряд противоречий:

1. Педагоги дополнительного образования вынуждены обучать детей спортивным бальным танцам без единой программы и научно - методических рекомендаций по спортивным бальным танцам.
2. Используемые в настоящее время программы имеют либо художественную, либо спортивную направленность.

Происходит это в силу того, что система современного танца постоянно обновляется, расширяется, развивается, поэтому, в основном, в учебниках приводится описание движений и комбинаций, из которых строится урок конкретного педагога. Естественно, самобытность и индивидуальность педагога в спортивном бальном танце – это залог его успешной работы, но созданная индивидуальная техника всегда должна опираться на общие принципы, присущие всему направлению.

Объединив всё лучшее из различных видов хореографии и спорта, опираясь на личный опыт работы, была разработана программа преподавания спортивного бального танца.

Целевое назначение программы: развивающая творческую одарённость обучающихся.

Направленность программы: *художественная*.

Тип программы: *авторская*.

Ведущая идея программы – вскрыть педагогические закономерности, вооружить педагога и воспитанника знаниями, которые необходимы для решения задач, возникающих на танцевальных занятиях; строить и проводить занятия так, чтобы добиться максимально положительных результатов в формировании личности, укреплении здоровья, улучшении физического развития, совершенствовании двигательных способностей ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 4- 16 лет. Программа рассчитана на детей с разной степенью одаренности и склонности к танцевальному искусству (приложение Д).

Срок реализации: 6 лет.

Структура программы:



На всех ступенях обучения применяются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что это комплексная трехступенчатая программа, составленная специально для объединения современного бального танца, единственного в республике. Поскольку занятия в объединении рассматриваются как система общего эстетического и общественного воспитания, то программа включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар и беседы по искусству, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальному и национальному этикету, разным направлениям танца. Главная особенность программы - индивидуальный подход к каждому ребенку, а так же включение в неё регионального компонента.

Региональный компонент.

С древних времен танец в жизни народов Кабардино- Балкарии занимал важное место, как средство физического воспитания, самовыражения и общения, в нем воспевалась красота родного края.

Национальные мелодии: динамичные и четкие диктуют определённую пластику движений, характерную для кавказских народов. В танце сформировались эстетические идеалы джигита- воина и свободолюбивой, гордой горянки. Использование элементов национальных танцев кабардинцев и балкарцев наполняет обучающихся огромным позитивом, создает особенную атмосферу на занятиях, способствует формированию личности выпускника как достойного представителя народностей республики, умелого хранителя, пользователя и создателя его социокультурных ценностей и традиций.

Актуальность программы.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения и потребностями социума, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Данная комплексная трехступенчатая программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- формирование гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на его совершенствование;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся;
- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой и национальной культуры;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Теоретическая значимость данной программы заключается в дополнении теории организации хореографического воспитания детей в многопрофильных учреждениях дополнительного образования на основе обучения спортивным бальным танцам.

Практическая значимость.

Предложенная и апробированная программа «Спортивные бальные танцы» может служить методическим руководством для работы педагогов образовательных учреждений различных типов и видов.

Новизна программы

Состоит:

- в деятельностном подходе к воспитанию и развитию ребенка средствами танцевального объединения;
- в междисциплинарной интеграции, креативности, синтезе различных хореографических направлений;
- в экспериментальном подтверждении эффективности использования комплекса конкретных физических упражнений, обеспечивающих высокий уровень владения приемами спортивных бальных танцев;
- учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

Данная программа реализована в 2014-2018 году на базе «Образцового детского коллектива» ансамбля спортивного бального танца «Глория» ГКУ ДО ДТДМ КБР.

Реализация программы позволила:

1. Оптимизировать процесс обучения танцу.
2. Создать комфортные психологические условия на занятиях.
3. Повысить исполнительское мастерство танцоров.
4. Улучшить результаты пар на различных соревнованиях.
5. Улучшить здоровье обучающихся, что подтверждает показатель посещения занятий.

Правовую основу программы составляют:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России от 03.06.2003г.
- Устав ГКУ ДО ДТДМ.

I.1. Цель и задачи программы

Направленность и содержание программы носят практический характер и определяются задачами творческого и духовно-нравственного развития обучающегося.

Цель: социализация детей средствами балльной хореографии и формирование творческой личности.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование системы основных теоретических понятий по балльной, современной и национальной хореографии;
- формирование интереса к танцевальному искусству, через раскрытие его многообразия и красоты;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения.

Развивающие:

- развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.
- развитие импровизаторских способностей.
- развитие эмоционально-чувствительной сферы ребёнка в проживании хореографических образов.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни;
- воспитание художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости;
- воспитание чувства толерантности и взаимопомощи.

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- постановка корпуса;
- развитие элементарных навыков координации движения;
- ознакомление с направлениями движения на площадке;
- изучение позиций рук и ног, основных элементов в классическом танце;
- усвоение простейших связок самбы, ча- ча- ча, джайва, медленного вальса, венского вальса, квикстепа, диско, кафы;
- изучение танцевальной терминологии.

Развивающие :

- развитие чувства ритма (изучение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4);
- пробуждение творческой активности обучающихся;
- формирование физического здоровья;
- раскрытие индивидуальных способностей.

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к прекрасному;
- формирование внимания, культуры поведения и общения в коллективе;
- формирование художественного вкуса.

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- усложнение элементов, входящих в классический экзерсис у станка;
- повторение и закрепление пройденного материала;
- изучение основных элементов танцев танго, румба, хип- хоп, удж- хеш;
- изучение методик исполнения движений танцев первого и второго годов обучения;
- усвоение простейших композиций;

- изучение танцевальной терминологии.

Развивающие:

- развитие музыкального слуха;
- развитие познавательной и творческой активности, фантазии, образного и логического мышления;
- развитие умения анализировать и сопоставлять;
- развитие индивидуальных способностей обучающихся.

Воспитательные:

- формирование ответственного отношения к труду;
- формирование уважительного отношения к педагогу и товарищам;
- развитие основ самоанализа и самокритики.

Задачи третьего года обучения

Образовательные:

- изучение элементов классического экзерсиса на середине зала;
- повторение и закрепление пройденного материала;
- изучение танцевальной терминологии;
- изучение элементов танцев медленный фокстрот, пасодобль, R'n'B и удж-пук;
- совершенствование исполнительского мастерства;
- расширение лексических знаний в танцах самба, ча- ча- ча, румба, джайв, медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп;
- составление композиций латиноамериканских и европейских танцев с использованием изученных движений.

Развивающие:

- развитие музыкальных способностей обучающихся;
- раскрытие творческих способностей, формирование навыков актерского мастерства;
- развитие способностей самостоятельной постановочной деятельности на основе накопленных знаний;
- изучение истории народной и национальной танцевальной культуры.

Воспитательные:

- формирование умения нравственно- эстетической оценки окружающей действительности через анализ, сопоставление, обобщение;
- формирование потребностей в самообразовании и дальнейшем развитии танцевального мастерства;
- развитие патриотических качеств, гуманного отношения к окружающему миру.

Задачи четвёртого года обучения

Образовательные:

- расширение системы знаний, умений, навыков по основам классической хореографии;
- техническая отработка композиций латиноамериканских и европейских танцев;
- изучение элементов танцев брейк-данс, абзех;
- работа над координацией движения и выразительностью исполнения;
- изучение танцевальной терминологии.

Развивающие:

- развитие музыкального вкуса;
- изучение истории национальной танцевальной культуры;
- развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через этюды, упражнения;
- совершенствование психомоторных способностей воспитанников (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей; развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата).

Воспитательные:

- формирование гражданской позиции, патриотизма;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи пятого года обучения

Образовательные:

- расширение системы знаний об искусстве хореографии;
- изучение танцевальной терминологии;
- изучение поз экзерсиса (en face, epaulement croisee, efface, ecartee);
- расширение технической и лексической базы танцев латиноамериканской и европейской программ;
- составление обучающимися вариаций изученных танцев;
- изучение основных элементов танцев bellydance, аргентинское танго, лезгинка;
- закрепление навыков актерского мастерства;
- изучение основных приемов ансамблевого танцевания;

Развивающие:

- развитие умений отражать характер музыкального произведения в хореографических образах;
 - развитие творческих способностей;
 - расширение способностей самостоятельной постановочной деятельности на основе накопленных знаний.
- воспитательные:
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
 - расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма;
 - воспитание любви и уважения к искусству, понимание его эстетической ценности в современном мире;
 - реализация потребностей обучающихся в содержательном и развивающем досуге.

Задачи шестого года обучения

Образовательные:

- получение углубленных знаний по бальной, современной, национальной и классической хореографии;
- создание развернутых этюдов и парных композиций по всем разделам программы;

- накопление технического и лексического материала латиноамериканских и европейских танцев;
- разучивание основных элементов джаза, модерна и исламаея;
- совершенствование исполнительского мастерства;
- расширение и усовершенствование приемов ансамблевого танцевания.

Развивающие:

- расширение музыкального кругозора;
 - развитие творчества каждого обучающегося на основе знаний по хореографии;
 - повышение общего интеллектуального уровня воспитанников;
 - развитие коммуникативных способностей каждого ребенка с учётом его индивидуальности (научить общению в коллективе и с коллективом);
 - развитие импровизационных способностей.
- воспитательные:
- формирование сознания общественной активности;
 - формирование мировоззрения обучающихся на основе мировой, российской и национальной культур.

В настоящей программе определен объем знаний по бальному танцу - основному предмету объединения спортивного бального танца отделения художественного воспитания ДТДМ.

При прохождении программы необходимо опираться на следующие принципы:

- последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Для реализации программы используются следующие методы обучения и воспитания:

- наглядные: объяснительно-иллюстративные;
- практические: упражнения, этюды;
- познавательные: игры;

- стимулирования и мотивации: создание «ситуации успеха», посещение концертов ведущих танцевальных коллективов РФ и КБР;
- словесные: беседа, дискуссия;
- аналитические: наблюдение, сравнение, анкетирование, самоанализ.

Важным моментом является ориентация программы на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание танцевальной культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. В ней содержится необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствующих гармоничному развитию способностей учащихся.

Программа достаточно вариативна для того, чтобы педагог имел возможность корректировать учебно-тематические планы и находиться в постоянном поиске новых сочетаний форм и методов организации работы в рамках данной программы, построенной по концентрическому типу. На первой и второй ступенях обучения может заниматься 2 возрастные группы. Она рассчитана на 6 лет обучения, всего 1152 часа:

1 год обучения – школа бального танца – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа);
 рассчитана на категорию детей 4- 6 лет; 8-10 лет (в группе 22- 24 человек).

2 год обучения – школа бального танца – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа);
 рассчитана на категорию детей 7-8 лет; 9-11 лет (в группе 22- 24 человек).

3 год обучения - студия бального танца – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа);
 рассчитана на категорию детей 9- 10 лет;12-13 лет (в группе 20- 22 человек).

4 год обучения - студия бального танца – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа);
 рассчитана на категорию детей 11- 12 лет; 14-16 лет (в группе 20-22 человека).

5 год обучения - ансамбль бального танца – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа);
 рассчитана на категорию детей 13- 14 лет (в группе 18-20 человека).

6 год обучения - ансамбль бального танца – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа);
 рассчитана на категорию детей 15- 16 лет (в группе 18-20 человека).

Долгосрочность освоения программы определяется:

- 1) постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения, и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- 2) процессами психического развития ребенка;
- 3) большим объемом материала, многопредметностью;
- 4) групповым характером освоения образовательной программы и предъявления образовательного результата.

Для отдельных обучающихся, недостаточно хорошо освоивших программу по итогам контрольных занятий, программа может быть скорректирована. Таким образом, ребенок имеет возможность освоить программу по индивидуальному плану. Следуя принципу индивидуального подхода к особо одаренным воспитанникам, предполагается переход в последующие группы экстерном, минуя первоначальную подготовку, либо переход сразу же в состав ансамбля.

I.2. Специфика преподавания спортивных бальных танцев

Планирование занятий:

Танцевальные композиции в спортивном бальном танце предполагают множество перемещений участников в пространстве относительно друг друга (что создает многообразие рисунка танца - смену структуры), а также включают в себя взаимодействие каждого участника другими.

Поэтому важно в этих обстоятельствах владение педагогом умений методически грамотно и профессионально использовать технологию обучения современной технике исполнения танца с учетом новых веяний в области танцевального искусства.

Занятия необходимо планировать, составляя план на сезон, на каждый месяц, неделю, на каждое занятие. Разумеется, имеется разница между планированием группового занятия и индивидуальной работы с воспитанником.

Занятие строится по определенной структуре:

- 1) Вводная часть (подготовка организма к выполнению основной части).

- 2) Основная часть (используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы и композиции, а также последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции).
- 3) Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце).

Разработаны и апробированы локальные и комплексные методики по технике латиноамериканских и европейских танцев, для разновозрастных категорий танцоров:

1. Локальные методики – это комплексы упражнений на одну группу мышц, например:
 - растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);
 - постановка корпуса (стойка в ST, LA). Укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;
 - постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, позиции и уровни в спортивно-бальном танце, синхронность рук в LA позициях, объём и выразительность);
 - разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъёма);
 - постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);
 - вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, шане, спиральный поворот и т.д.);
 - сила ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа, устойчивости, выносливости и скорости танцевания);
 - энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность).
2. Общие (комплексные) методики:
 - общесиловой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);
 - партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, прокачка пресса и спины);
 - корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, прокачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с

- лишним весом, усиление или замедление роста);
- классическая и национальная хореография для европейской программы (адаптированный экзерсис у "станка", пластика движений);
- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса;
- основы современной хореографии для латиноамериканской программы (балансировка центров, "изоляция", разработка локальной подвижности различных частей тела, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объёма).

Занятия должны предполагать определенную динамическую последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

Формы занятий

В практической деятельности используются различные виды занятий.

1. Типовое занятие (приложение Г).

- 1) Отработать точность всех движений и танцевальных элементов схемы, исключая все лишние движения.
- 2) Попытаться добиться большей скорости на всех поворотах, вращениях.
- 3) Увеличить амплитуду растяжки на всех позыровках, медленных движениях.
- 4) Протанцевать, учитывая все вышеперечисленные моменты, фрагменты схемы на самых сильных, самых тонусных мышцах, и затем точно также всю схему.
- 5) Протанцевать всю схему на физическом пределе, добавив к нему чувство танца, артистическую окраску, элементы игры во время взаимоотношений и работу со зрителем.
- 6) Точно также протанцевать все танцы программы.

Иногда очень важно бывает вначале занятия пройти марафон и выявить все места в вариациях, которые вызывают у танцоров дискомфорт, неуверенность и попытаться их разобрать. На каждую часть отводится определённое время.

2. Занятие по отработке нового материала.

- 1) Отработка новой информации на базовых шагах (например, ход вперед, ход назад, основное движение).

- 2) То же самое на основных фигурах и устойчивых соединениях (например, хип-твист, веер, алемана).
- 3) С новой информацией пройти поворотные фигуры. Затем фрагменты схем, и после этого все схемы целиком.

Каждую часть такого занятия необходимо отрабатывать сначала без музыки, затем в одну четвертую темпа, затем в половину, затем в темп.

3. Занятие по подготовке к соревнованию.

Если речь идет о подготовке к турниру, то в первую очередь, следует выяснить самый большой пробел у пары на предыдущем турнире и начать новую работу над ним.

Особое внимание надо обратить на:

- 1) чувство танца, артистизм, энергетику;
- 2) технику;
- 3) ритм, скорость, силу, растяжку;
- 4) ведение, станцованность, взаимодействие в паре.

Самое главное – это не последовательность аспектов, а то, что изучение одного из них, по своей сути происходит во время другого, так как новый материал базируется на предыдущем. Таким образом, происходит закрепление знаний, умений, навыков, необходимых для качественного, профессионального сценического исполнения танцев.

Виды подготовки танцора - спортсмена

Физическая подготовка:

- 1) общая;
- 2) специальная;
- 3) хореографическая.

В конкурсном танце, с точки зрения спорта, необходимо достичь сразу нескольких высот: скорости движения, силы, экономичности энергетических затрат, четкой координации и скорости реакции, гибкости и пластичности, выносливости, максимального КПД работы мускулатуры, правильного дыхания, красивого мускулистого тела.

Отработка в небольших объемах силовых, скоростных и упражнений на гибкость в начале тренировки создает благоприятные предпосылки для развития специальных качеств танцора.

Можно разделить этап подготовки на три периода:

- В первом периоде занимающиеся осваивают изолированные движения во всех суставах.
- Во втором периоде танцоры овладевают различными совмещениями, т.е. учатся одновременно выполнять два и более симметричных и несимметричных движений.
- В третьем периоде танцоров обучают уже непосредственно элементам хореографии.

Во всех упражнениях последовательно осуществляется принцип индивидуализации и творческой активности занимающихся, что стимулирует формирование и развитие индивидуального почерка и экспрессии движений, необходимых в дальнейшей импровизации и собственной интерпретации музыкальных тем. Овладение этим умением отождествляется с формированием чувственной впечатлительности и художественной восприимчивости.

Техническая подготовка.

Одними из важнейших элементов технической подготовки танцоров являются: обучение сохранению устойчивости тела в статических положениях и при выполнении различных движений; развитие силы и скорости стопы, рук, корпуса, ног в целом; скорости и точности вращений; максимальное использование всех групп мышц для создания наиболее объемного и скоростного движения (приложение В).

Психологическая подготовка.

- 1) воспитание морально-волевых, интеллектуальных качеств;
- 2) эстетическое воспитание;
- 3) психологическая подготовка в процессе тренировки;
- 4) психологическая подготовка к соревнованиям.

Соревнования по бальным танцам – это большие физические и психические нагрузки и не все могут справиться с этим. Причиной этого явления может быть и усталость, и неудовлетворенность собой, и просто неумение сосредотачиваться.

Медицинский аспект.

Бальный танец требует развития, прежде всего, аэробных возможностей организма человека, а также решения вопроса об оптимальной дозе двигательной активности ребёнка или подростка, ведь физическое развитие в 4-16 лет изменяется постоянно, но неравномерно.

Основными отличиями функционального обеспечения мышечной работы в детском и подростковом возрасте являются:

- 1) Относительно небольшой диапазон резервных возможностей как нервно-мышечных, психологических, функциональных, вегетативных, так и метаболических систем организма.
- 2) Относительно невысокая эффективность систем транспорта кислорода и вегетативного обеспечения спортивных двигательных действий.
- 3) Незавершенность физического развития и полового созревания.

Регулярные занятия танцем ведут к усилению деятельности нервной, мышечной и кардио - респираторной систем. Условиями для достижения хорошего эффекта являются цикличность и динамичность в выполнении физических упражнений, при которых потребление кислорода намного больше, чем при фрагментарной нагрузке.

Музыкальная подготовка.

В бальных танцах может быть использована разнообразная музыка:

1. Классическая музыка - используется в стандартных танцах, имеет основные требования: ритмичность и эмоциональность.
2. Свит - музыка – “свит” от английского “сладкий”, “приятный”. Термин, применяемый для обозначения разновидностей коммерческой развлекательной и танцевальной музыки sentimentalного, напевно-лирического характера, а также родственных ей форм джаза.
3. “Свинг” – от английского “начатие”, “взмах”. Стиль оркестрового джаза, синтезировавшего негритянские и европеизированные стилевые формы джазовой музыки. Отличительные признаки: характерная свинговая пульсация, сочетание секционной техники игры сольной импровизации, возросшее значение аранжировки и композиции.
4. Стилизованная национальная музыка.

Музыкальный ритм является незаменимым методическим средством и основой развития и формирования ритма движений.

I.3. Прогнозируемые результаты

1 год обучения.

К концу учебного года обучающийся должен знать и уметь:

- умение слушать и выполнять указания педагога во время занятия;
- уметь внимательно слушать музыку;
- тактировать хлопками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении;
- знать позиции ног и рук классического танца;
- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4);
- чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- иметь навыки актерской выразительности. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки различных животных;
- выражать образ в разном эмоциональном состоянии — веселья, грусти, радости и т.д.;
- распознавать характер музыки, уметь исполнить элементы современного и национального танца;
- правильно выполнять основные шаги латиноамериканских(самба, ча- ча- ча, джайв) и европейских(медленный вальс, венский вальс, квикстеп) танцев;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

2 год обучения.

За этот год обучающиеся закрепят знания и навыки, полученные ранее, и должны усвоить:

- положение «стоя боком к станку», держась одной рукой;
- правила постановки рук, группировки пальцев в классическом танце;
- умение исполнить препарасьон;
- навыки выворотного положения ног «пятка против пятки» в батман тандю с 1-й позиции (вперед, назад, в сторону), а также в положении «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции;

- знание методики исполнения движений бального, классического, современного и национального танцев;
- основные элементы танцев танго, румба, хип- хоп, удж- хеш;
- умение технически качественно исполнять простейшие композиции латиноамериканских и европейских танцев;
- знание терминологии;
- вежливое обращение к партнеру (в частности, мальчик, стоя в паре, должен научиться красиво подавать руку девочке);
- особенности различной танцевальной музыки;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики;
- исполнять движения в характере музыки (непрерывно, четко, сильно медленно, плавно, задорно, игриво и т.д.);
- умение акцентировать шаг на первую долю такта в марше и в 3/4-м размере;
- понимание значения вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

На конец второго года обучения завершается первоначальное хореографическое образование и воспитание обучающихся, занимающихся в объединении.

3 год обучения.

В группы 3- го года обучения переводятся обучающиеся, прошедшие курс 2-го года (по результатам экзамена).

В конце 3- го года обучения, обучающиеся должны знать и уметь:

понимать музыкальные темпы:

- адажио — медленно;
- виво — живо;
- ленто — протяжно;
- ларго — широко;
- анданте — не спеша;
- аллегро — скоро;
- бодро — применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- правильно исполнить экзерсис у станка;

- исполнять движения в характере музыки — непрерывно, четко, сильно, медленно, плавно;
- знать жанры музыкальных произведений;
- знать и технически правильно исполнять основные элементы танцев фокстрот, пасодобль, R'n'B и удж- пух;
- знать набор движений, соответствующих 3- му году обучения;
- умение самостоятельно составлять простейшие танцевальные связки, используя полученные знания по самбе, ча- ча- ча, румбе, джайву, пасодоблю;
- иметь навыки поведения на сценической площадке;
- интересоваться фольклором, народными и национальными танцами и костюмами, связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой;
- умение сопереживать, быть толерантным к окружающим.

4 год обучения.

В конце 4-го года обучающиеся должны:

- владеть навыками поведения на сцене и танцевальной площадке;
- уметь работать в паре, в группе;
- знать и уметь технически правильно исполнять элементы танцев брейк- данс, абзех;
- уметь правильно координировать в части тела при одновременных статичных и динамичных движениях в брейк- дансе;
- владеть навыками правильного движения рук в абзех;
- знать принципы работы корпуса, рук и головы в Port de bras, при исполнении на середине зала;
- уметь координировать движение с музыкой в Temps lie par terre;
- уметь показать в латиноамериканских и европейских танцах технически верное исполнение изученных движений, знать терминологию;
- знать новые направления, виды хореографии и музыки;
- уметь выражать свои эмоции и ощущения, используя язык хореографии;
- уметь различать динамические изменения в музыке;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- уметь правильно оценить художественный результат;
- уметь доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему.

5 год обучения.

В группу 5- го года обучения переводятся обучающиеся, прошедшие курс 3,4-го года обучения (по результатам зачёта и экзамена).

К окончанию этого года обучения воспитанники должны:

- знать и уметь танцевать 10 танцев конкурсной программы ;
- профессионально исполнять базовые движения;
- сохранять танцевальную осанку и манеру танцевания;
- уметь правильно и методически верно исполнить экзерсис у станка и на середине зала;
- знать положения стопы, колена, бедра (открытое, закрытое);
- знать позы экзерсиса (en face, epaulement croisee, efface, ecartee);
- исполнять движения бального танца с сохранением характера музыки, грамотно, выразительно;
- исполнять движения в характере современного, национального танца (владеть мягкой пластикой рук, головы, корпуса); - знать и исполнять основные элементы танцев bellydance(девочки), аргентинское танго(пары), лезгинка;
- уметь сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

Обучающиеся этой возрастной группы показывают свои достижения через такие формы, как зачёт, концерты, фестивали, конкурсы, показательные занятия.

6 год обучения.

В группу 6- го года обучения переводятся обучающиеся, прошедшие курс 5-го года.

Выпускник объединения спортивного бального танца «Глория» должен:

- иметь представление о танцевальной культуре разных эпох, истории танца;
- понимать место и роль мировой, народной, национальной культуры в формировании мировоззрения человека;
- свободно ориентироваться во всех музыкальных направлениях, понимать характер мелодии, давать развернутую характеристику музыкального произведения;

- знать базовые движения классического экзерсиса у станка и на середине зала и уметь их показать;
- владеть хореографической терминологией;
- уметь мыслить ассоциативно, научиться свободно импровизировать под любое музыкальное сопровождение;
- хорошо знать и уметь танцевать 10 танцев конкурсной программы, изученные современные и национальные танцы;
- уметь самостоятельно составлять композиции различных танцев и уметь грамотно анализировать их художественные достоинства;
- обладать способностью самостоятельно характеризовать бальный танец, манеру и стиль исполнения;
- уметь адаптироваться в социуме.

I.4. Методы диагностики личностного развития танцоров

В данной программе определены знания, умения, навыки обучающихся по каждому году обучения, разработаны методы диагностики личностного развития танцоров.

Методика определения результативности

Основные методы отслеживания результатов: педагогическое наблюдение; анализ (тестирование, анкетирование, зачёт, участие в концертах и соревнованиях); педагогический мониторинг (экзамен, диагностика личного роста и продвижения, ведение журнала учёта, отзывы); мониторинг образовательной деятельности детей (самооценка обучающихся, ведение зачётных книжек, оформление индивидуальной карты воспитанника (приложение Е)

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

- 1) развитие двигательных навыков, координации движений;
- 2) развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- 3) освоение технического арсенала;
- 4) освоение основных разделов учебной программы (азбука музыкального движения, элементы классического танца, элементы народно-сценического танца, элементы историко-бытового танца, элементы национального танца, основы бального танца).

Пункты. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестовых, творческих и специальных упражнений. Пункты 2, 3 оцениваются в

ходе показательных уроков и внутренних зачётов и экзаменов. Пункт 4 оценивается в ходе соревнований, показательных выступлений, концертов различного уровня.

Виды и формы контроля.

1. Входной контроль осуществляется при приеме детей в школу-студию. Детей просматривают по следующим критериям: внешние данные, физические возможности, чувство ритма, музыкальность, внимание, такт.
2. Текущий контроль действует на протяжении всего учебного года. В конце каждого месяца выставляются оценки воспитанникам.
3. Итоговый контроль осуществляется при переходе от одной ступени к другой. Формой такого контроля служит зачёт, экзамен, отчетный концерт, рейтинговые турниры.

Регистрация результатов.

Результаты аттестаций, прохождение сборов и семинаров, а также присвоения спортивных разрядов и званий единой спортивной классификации отражаются в классификационных и зачётных книжках (приложение Б, Ж).

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечивалась:

- использованием комплекса методов, соответствующих объекту исследования, поставленным целям и задачам;
- применением современных методов обработки полученных результатов эксперимента (анкетирование, наблюдение, беседа и т. д.);
- разработкой практических рекомендаций в соответствии с результатами исследования, конкретизированными для многопрофильного учреждения дополнительного образования детей.

II. Учебно-тематическое планирование

Первая ступень (школа танцев)

а) первый год обучения

В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. У детей хорошо развиты двигательные навыки:

- ✓ они умеют ритмично ходить и бегать;

- ✓ легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях;
- ✓ скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его;
- ✓ двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами;
- ✓ исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед);
- ✓ способны передавать игровые образы различного характера.

В то же время, в этом возрасте закладываются основы нравственного и эстетического мироощущения человека.

Примерный тематический план первого года обучения

Тема	Часы		
	общее количество	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
Самба	18	4	14
Ча-ча-ча	20	4	16
Джайв	20	4	16
Медленный вальс	20	4	16
Венский вальс	12	2	10
Квикстеп	20	4	16
Элементы классического, современного, национального танцев	18	4	14
Посещение театров, спортивных комплексов, экскурсии	10	-	10

Зачет	2	1	1
Итоговое занятие	2	-	2
Итого:	144	28	116

б)второй год обучения

Здесь занимаются дети уже обладающие простейшими навыками. Они быстрее осваивают движения и танцы. Ритмично исполняют заданные комбинации, отличают характер мелодии, умеют изобразить тот или иной образ в движениях

Примерный тематический план второго года обучения

Тема	Часы		
	общее количество	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
Самба	14	4	10
Ча-ча-ча	16	4	12
Румба	12	4	8
Джайв	16	4	12
Медленный вальс	16	4	12
Танго	12	3	9
Венский вальс	10	2	8
Квикстеп	16	4	12
Элементы классического, современного,	16	4	12

национального танцев			
Посещение театров, спортивных комплексов, экскурсии	10	-	10
Участие в соревнованиях	в соответствии с планом ФТСП		
Экзамен	2	1	1
Итоговое занятие	2	-	2
Итого:	144	35	109

Вторая ступень (студия)

а) третий год обучения

Ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

Примерный тематический план третьего года обучения

Тема	Часы		
	общее количество	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
Самба	20	4	16
Ча-ча-ча	18	4	14

Румба	20	4	16
Джайв	20	4	16
Пасодобль	16	4	12
Медленный вальс	18	4	14
Танго	20	4	16
Венский вальс	16	2	14
Квикстеп	20	4	16
Медленный фокстрот	16	4	12
Элементы классического, современного, национального танцев	16	4	12
Посещение театров, спортивных комплексов, экскурсии	10	-	10
Участие в соревнованиях	в соответствии с планом ФТСР		
Участие в концертах	в соответствии с планом мероприятий РДТДМ		
Зачет	2	1	1
Итоговое занятие	2	-	2
Итого:	216	44	172

б) четвёртый год обучения

Дети этой ступени – это одаренные дети у них накоплены технические навыки, красивая осанка, гибкость, пластичность, растяжка, сильная стопа. Эти дети очень эмоциональны, раскованны, легко запоминают заданные движения, комбинации танца, у них хорошо развита мышечная память. Наиболее сложной задачей для педагога-руководителя на второй ступени обучения является постановочная работа.

Примерный тематический план четвертого года обучения

Тема	Часы		
	общее количество	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
Самба	20	4	16
Ча-ча-ча	18	4	14
Румба	20	4	16
Джайв	18	4	14
Пасодобль	18	4	14
Медленный вальс	18	4	14
Танго	20	4	16
Венский вальс	16	2	14
Квикстеп	18	4	14
Медленный фокстрот	18	4	14
Элементы классического, современного, национального танцев	16	4	12
Посещение театров, спортивных комплексов, экскурсии	10	-	10
Участие в соревнованиях	в соответствии с планом ФТСР		
Участие в концертах	в соответствии с планом мероприятий ДТДМ		

Экзамен	2	1	1
Итоговое занятие	2	-	2
Итого:	216	44	172

Третья ступень (ансамбль)

а) пятый год обучения

У подростков хорошо сформированы знания, умения, навыки по классическому, бальному, современному и национальному танцам. Однако, этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым. При работе на этой ступени педагогу важно понять, что для достижения наилучшего результата необходимо изменить привычные методы обучения и воспитания.

Примерный тематический план пятого года обучения

Тема	Часы		
	общее количество	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
Самба	18	4	14
Ча-ча-ча	18	4	14
Румба	18	4	14
Джайв	18	4	14
Пасодобль	20	4	16
Медленный вальс	18	4	14

Танго	18	4	14
Венский вальс	18	4	14
Квикстеп	18	4	14
Медленный фокстрот	20	4	16
Элементы классического, современного, национального танцев	16	4	12
Посещение театров, спортивных комплексов, экскурсии	10	-	10
Участие в соревнованиях	в соответствии с планом ФТСП		
Участие в концертах	в соответствии с планом мероприятий ДТДМ и республики		
Экзамен	2	1	1
Итоговое занятие	2	-	2
Итого:	216	46	170

б) шестой год обучения.

К этому возрасту(15-16 лет) обучающиеся хорошо сформированы не только физически, но и эмоционально. Значительно увеличивается внутренняя самостоятельность, устремлённость в будущее. Главная особенность юношеского возраста – это осознание собственной индивидуальности и неповторимости. На этом этапе педагог должен стать соратником и другом

Примерный тематический план шестого года обучения

Тема	Часы		
	общее количество	теория	практика

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
Самба	18	4	14
Ча-ча-ча	18	4	14
Румба	18	4	14
Джайв	18	4	14
Пасодобль	18	4	14
Медленный вальс	18	4	14
Танго	18	4	14
Венский вальс	18	4	14
Квикстеп	18	4	14
Медленный фокстрот	18	4	14
Элементы классического, современного, национального танцев	18	4	14
Посещение театров, спортивных комплексов, экскурсии	10	-	10
Участие в соревнованиях	в соответствии с планом ФТСР		
Участие в концертах	в соответствии с планом мероприятий ДТДМ и республики		
Экзамен	4	2	2
Итоговое занятие	2	-	2
Итого:	216	47	169

III. Содержание программы

Первая ступень (школа танцев)

а) первый год обучения (приложение А)

Тема	Общее кол-во часов	Содержание темы	Часы
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2ч	Цели, задачи, содержание и форма занятий. Истоки зарождения танца.	1ч
		Правила поведения при пожаре. Правила дорожного движения. Правила поведения в РДТДМ.	1ч
Самба	16 ч	Basic Movement	3ч
		Whisks	2ч
		Outside Movement	3ч
		Stationary Samba Walks	3ч
		Travelling Botafogos	3ч
		Ритмические упражнения	2ч
Ча-ча-ча	16 ч	Basic Movement	3ч
		New York	4ч
		Spot Turns, Fan	4ч
		Alemana	2ч
		Ритмические упражнения	3ч
Джайв	16 ч	Fallaway Rock	3ч
		Link	2ч

		Change of Places	3ч
		The Walks, Basic in Place	3ч
		American Spin	2ч
		Ритмические упражнения	3ч
Медленный вальс	16 ч	Closed Change from Natural to Reverse	1ч
		Closed Change from Reverse to Natural	1ч
		Natural Turn, Reverse Turn	2ч
		The Wisk, Back Wisk	2ч
		Natural Turn with Hesitation	2ч
		Natural Spin Turn	2ч
		Outside Change, Progressive Chasse	4ч
		Ритмические упражнения	2ч
Венский вальс	10 ч	Natural Turn	3ч
		Движения фигурного вальса	4ч
		Ритмические упражнения	3ч
Квикстеп	16 ч	Quarter Turn to Right	3ч
		Natural Turn, Progressive Chasse	3ч
		Forward Lock Step	4ч
		Backward Lock Step	3ч
		Ритмические упражнения	3ч
Элементы классического, современного, национального танцев	16ч	Классический танец: позиции ног, позиции рук Demi-plies, Battements tendus,	7ч

		Battements tendus jetes, Releves	
		Историко-бытовой танец: полонез, полька	3ч
		Современный танец: элементы диско	3ч
		Национальный танец: кафа	3ч

Тема №1.(Введение)

Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (туфли, репетиционный костюм, прически). Знакомство с различным характером, темпом музыкального произведения.

Тема №2.(Самба)

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая медленная, веселая грустная. Происхождение танца, его особенности. Изучение музыкального размера танца - 2/4. Простейшая связка.

Тема №3. (Ча-ча-ча)

Поклон и реверанс. Построение в линии, шеренгу, колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в пары и обратно. Построение в диагональ, две диагонали. Построение в круг, сужение и расширение круга. Свободное размещение в зале. Происхождение танца, его особенности. Изучение музыкального размера танца - 4/4. Простейшая связка.

Тема №4.(Джайв)

Упражнения на развитие мелкой моторики. Связь движения с музыкой. Такт и затакт. Танцевальный шаг, шаг на полу пальцах вперед и назад, шаг с носка. Тройной притоп. Хлопки в ладоши. Понятие о танцевальной координации. Происхождение танца, его особенности. Изучение музыкального размера танца -2/4. Простейшая связка.

Тема №5.(Медленный вальс)

Этика отношений в паре. Упражнения и игры по ориентации в пространстве. Постановка корпуса. Поклоны, позы, шаги. Происхождение

танца, его особенности. Изучение музыкального размера танца - $\frac{3}{4}$. Простейшая связка.

Тема №6.(Венский вальс)

Повороты и наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, в сторону и назад. Шаги танцевальные с носка: простой шаг врозь; переменный шаг вперед. Происхождение танца, его особенности. Изучение музыкального размера танца - $\frac{3}{4}$. Простейшая связка.

Тема №7.(Квикстеп)

Специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Происхождение танца, его особенности. Изучение музыкального размера танца - $\frac{4}{4}$. Простейшая связка.

Тема №8.(Элементы классического, современного, национального танцев)

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Особенности движений в национальном танце. Характерные положения рук в сольном, групповом танце. Приглашение партнера на танец. Ритмические особенности музыки диско.

Тема №10. (Зачет)

Обучающиеся должны продемонстрировать овладение навыками правильной постановки корпуса, точных позиций рук и ног, грамотное исполнение основных движений экзерсиса у станка. Знать музыкальные ритмы: $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{3}{4}$. Технически верно показать основные шаги и фигуры танцев, изученных в течение года. Показать умение правильно держаться на сценической площадке.

Тема №11.(Итоговое занятие)

Открытое занятие для родителей. Конкурс рисунков «Я танцую».

б) второй год обучения (приложение А)

Тема	Общее кол-во часов	Содержание темы	Часы
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2ч	Цели, задачи, содержание и форма занятий. Характерные особенности различных танцев. Использование различных музыкальных произведений в хореографии.	1ч
		Правила поведения при пожаре. Правила дорожного движения. Правила поведения в РДТДМ.	1ч
Самба	14 ч	Corta Jaca	2ч
		Volta Movements	4ч
		Shadow Bota Fogo	2ч
		Повторение изученного	6ч
Ча-ча-ча	16 ч	Closed and Open Hip Twist	4ч
		Hand to Hand, Hockey Stick	3ч
		Cuban Breaks	4ч
		Повторение изученного	5ч
Румба	12 ч	Basic Movement, Fan, Alemana	2ч
		Opening Out to R	1ч
		Hockey Stick, Underarm Turns	1ч
		Hand to Hand, Spot Turns	2ч
		Повторение изученного	6ч
Джайв	16 ч	Whip, Stop and Go	3ч
		Ball Change, Toe Hill Swivels	2ч

		Chicken walks, Fallaway Throwaway	4ч
		Повторение изученного	7ч
Медленный вальс	16 ч	Progressive Chasse to Right	2ч
		Chasse from PP, Reverse Corte	2ч
		Forward, Backward Lock Step	2ч
		Telemark, Open Telemark	2ч
		Impetus Turn	2ч
		Повторение изученного	6ч
Танго	12 ч	Progressive Side Step, Walk	2ч
		Progressive Link, Rock Turn	2ч
		Closed, Open Promenade	2ч
		Open Reverse Turn	2ч
		Повторение изученного	4ч
Венский вальс	10 ч	Change from Natural Turn to Reverse	1ч
		Change from Reverse Turn to Natural	1ч
		Движения фигурного вальса	4ч
		Повторение изученного	4ч
Квикстеп	16 ч	Tipple Chasse to Right, Cross Chasse	3ч
		Quarter Turn to Left, Zig Zag	4ч
		Natural Spin Turn, Pivot Turn	4ч
		Повторение изученного	5ч
Элементы классического, современного, национального танцев	16ч	Классический танец: Rond de jambe par terre, Battements frappes, Battements fondus, I-II Port de bras, Temps sauté	6ч

		Хип- хоп: Bounce (кач), Running Man, Criss-Cross, Robocop, Crab, Sham Rock, Harlem Shake, Back Jump, Monastery.	6ч
		Национальный танец: удж- хеш	4ч

Тема №1.(Введение)

Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий: для девочек – собранные волосы, гимнастический купальник, короткая расклешённая юбка, лосины или колготки, танцевальные босоножки; для мальчиков – эластичная футболка или водолазка, танцевальные брюки, танцевальные туфли. Вся форма чёрного цвета. Прослушивание классической, джазовой и современной музыки. Дискуссия на тему музыкальных предпочтений.

Тема №2.(Самба)

Постановка корпуса, положение анфас. Упражнения с музыкальными заданиями. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения для бедер. Позиции и положения ног и рук. Простейшая композиция.

Тема №3. (Ча-ча-ча)

Упражнения для развития ритма и музыкальности. Правила постановки рук в танце. Выворотное положения ног. Умение держать точку при вращениях. Упражнения для бедер. Простейшая композиция.

Тема №4.(Румба)

Этика отношений в паре. Упражнения для рук, кистей, и пальцев. Работа стопы. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. на 2/4, 4/4, 3/4. Выделение сильной музыкальной

доли. Происхождение танца, его особенности. Изучение музыкального размера танца. Простейшая композиция.

Тема №5.(Джайв)

Упражнения с музыкальными заданиями. Работа коленного сустава. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Повороты вправо и влево. Простейшая композиция.

Тема №6.(Медленный вальс)

Ритм и счет каждого исполняемого шага. Особенности работы стопы. Свинг и свей в танце. Линии корпуса в танце. Постановка в стойку. Ведение партнера в танце. Простейшая композиция.

Тема №7. (Танго)

Понятия «slow» и «quick» в музыке. Упражнения на выработку правильной осанки. Основные положения корпуса, ног, рук и головы в танцах. Особенности стойки. Ведение партнера в танце. Происхождение танца, его особенности. Изучение музыкального размера танца - 2/4.Простейшая композиция.

Тема №8.(Венский вальс)

Музыкальная викторина. Упражнения на выработку правильной осанки. Работа стопы. Линии корпуса в танце. Вращения. Постановка в стойку. Ведение партнера в танце. Простейшая композиция.

Тема №9.(Квикстеп)

Контрастная музыка: быстрая медленная, веселая грустная. Ритм и счет каждого исполняемого шага. Работа стопы. Линии корпуса в танце. Постановка в стойку. Ведение партнера в танце. Простейшая композиция.

Тема №10.(Элементы классического, современного, национального танцев)

Развитие силы ног путем введения полупальцев в классическом танце. Развитие устойчивости, развитие техники исполнения движений в более быстром темпе. Изучение прыжковых элементов в классическом и современном танцах. Музыкальные особенности удж-хеша. Движения кистей рук в

национальном танце. Ход танца по кругу и на месте. Боковой ход. Этюд на тему танца.

Тема №13.(Экзамен)

- 1) Обучающиеся должны продемонстрировать знания методики исполнения движений, владеть понятиями ритм, метр, темп, музыкальная динамика. Уметь давать характеристику музыкальному произведению.
- 2) Выполнить экзерсис у станка.
- 3) Технически грамотно станцевать простейшие композиции европейских и латиноамериканских танцев.
- 4) Знать основы танцев: полонез, полька, диско, хип-хоп, кафа, удж-хеш.

Тема №14.(Итоговое занятие)

Музыкально- хореографический спектакль «Танцевальный калейдоскоп».

Вторая ступень (студия)

а) третий год обучения (приложение А)

Тема	Общее кол-во часов	Содержание темы	Часы
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2ч	Цели, задачи, содержание и форма занятий. Связь танцевальных движений с человеческими эмоциями.	1ч
		Правила поведения при пожаре. Правила дорожного движения. Правила поведения в РДТДМ.	1ч
Самба	20 ч	Open Rocks	4ч
		Natural Roll	4ч
		Rhythm Bounce	3ч

		Foot Changes	4ч
		Повторение изученного	5ч
Ча-ча-ча	18 ч	Natural top, Turkish Towel	4ч
		Sweetheart, Spiral	4ч
		Rolling of the arm, Curl	4ч
		Повторение изученного	6ч
Румба	20 ч	Closed Hip Twist, Open Hip Twist	2ч
		Curl, Spiral, Natural Top	2ч
		Aida, Progressive Walks	2ч
		Rope Spinning, Shoulder to shoulder	3ч
		Side step, Cucarachas	3ч
		Повторение изученного	8ч
Джайв	20 ч	Simple spin, Spanish Arm	4ч
		Flicks into break, Reverse Whip	3ч
		Mooch, Double Cross Whip	5ч
		Повторение изученного	8ч
Пасодобль	16 ч	Appel, Basic Movement	2ч
		Chasse, Sixteen, Sur Place	2ч
		La Passe, Deplacement, Attack	3ч
		Huit, Separation, Promenade	2ч
		Grand Circle, Escart	3ч
		Повторение изученного	4ч
Медленный вальс	18 ч	Open Impetus Turn, Weave	3ч
		Drag Hesitation, Wing	2ч

		Turning Lock	2ч
		Revers pivot	2ч
		Turning Chasse	3ч
		Повторение изученного	6ч
Танго	20 ч	Four Step, Back Corte, Five Step	3ч
		Promenade Finish, Brush Tap	
		Whisk, Promenade Link	3ч
		Natural Twist Turn, Mini Five Step	3ч
		Progressive Side Step Reverse Turn	3ч
		Повторение изученного	8ч
Венский вальс	16 ч	Reverse Turn	2ч
		Движения фигурного вальса	6ч
		Повторение изученного	8ч
Квикстеп	20 ч	Chasse Reverse Turn	4ч
		Running Finish, Reverse Pivot	4ч
		Running Zig Zag, Cross Swivel	4ч
		Повторение изученного	8ч
Медленный фокстрот	16 ч	Feather Step, Three Step	2ч
		Natural Turn, Reverse Turn	2ч
		Curved Feather, Hover Feather	2ч
		Feather Finish, Impetus Turn	2ч
		Open Natural Turn from PP	2ч
		Повторение изученного	6ч
Элементы классического, современного,		Классический танец:	

национального танцев	16ч	Battements releves lents, Grand battements jetes, Temps sauté, III Port de bras	6ч
		Современный танец: R'n'B:	4ч
		Национальный танец: удж-пух	6ч

Тема №1.(Введение)

Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий: для девочек – эластичный комбидресс, короткая и длинная расклешённые юбки, танцевальная обувь; чёрная водолазка, белая рубашка, танцевальные брюки, танцевальная обувь. Беседа о человеческих эмоциях и чувствах.

Тема №2.(Самба)

Эмоциональность латиноамериканской музыки. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Сюжеты и темы танца, особенности движений в мужской и женской партии. Танцевальная композиция.

Тема №3. (Ча-ча-ча)

Упражнения на развитие эмоциональности. Движения, вырабатывающие натянутость ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног. Упражнения на координацию в танце. Основные положения рук и корпуса в паре. Танцевальная композиция.

Тема №4.(Румба)

Эмоциональное наполнение танца. Виды вращений. Упражнения для бедер. Упражнения на артистичность. Танцевальная композиция.

Тема №5.(Джайв)

Акцентированные счета в музыке. Выработка правильной осанки. Упражнения для бедер. Упражнения для развития координации. Разнообразие манер исполнения джайва. Танцевальная композиция.

Тема №6. (Пасодобль)

Музыкальный ритм. Знакомство с историей танца. Эмоциональное наполнение танца. Основные принципы сочетания движений: от “простого к сложному”, “по контрасту (характера, степени технической сложности). Основные положения и движения рук в мужской и женской партиях. Танцевальная композиция.

Тема №7 (Медленный вальс)

Основные положения рук и корпуса в паре. Упражнения на фиксирование плечевого пояса. Передача в движении длительностей, смены частей музыкального произведения. Танцевальная композиция.

Тема №8. (Танго)

Характер исполнения танца. Работа стопы. Ритм и счет каждого исполняемого шага. Движения головы. Упражнения на артистичность. Танцевальная композиция.

Тема №9.(Венский вальс)

Правила и логика перестройки из рисунка в другой рисунок. Анкетирование «Музыкальные ассоциации». Танцевальная композиция.

Тема 10.(Квикстеп)

Этика отношений в паре. Смена эмоций в танце. Прыжки. Бег. Элементы танцевальной этики. Дыхательные упражнения. Танцевальная композиция.

Тема №11. (Медленный фокстрот)

Музыкальный ритм. Знакомство с историей танца. Эмоциональное наполнение танца. Линии корпуса. Танцевальная композиция.

Тема №12.(Элементы классического, современного, национального танцев)

Выработка правильности и чистоты исполнения в классическом танце, закрепление устойчивости, развитие координации, выразительности поз. История возникновения современных танцевальных движений. Слушание блюзовых композиций. «Кач», раскачивающееся, расхлябанное движение в такт басам. Упражнения для мышц живота. Исполнение основных движений на слабых долях такта. Кавказские музыкальные традиции и их отражение в танце. Ритуальные особенности удж- пуха. Боковой ход через пятку.

Тема №16.(Зачет)

Обучающиеся должны продемонстрировать технически грамотное исполнение движений. Выразительное, художественное исполнение танцевальных композиций латиноамериканской и европейской программ. Правильно выполнять экзерсис у станка и на середине зала. Продемонстрировать танцевание элементов R'n'B и удж-пуха.

Тема №17.(Итоговое занятие)

Отчетный концерт.

б) четвёртый год обучения(приложение А)

Тема	Общее кол-во часов	Содержание темы	Часы
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2ч	Цели, задачи, содержание и форма занятий. Направления современной хореографии.	1ч
		Правила поведения при пожаре. Правила дорожного движения. Правила поведения в РДТДМ.	1ч
Самба	20 ч	Closed Rocks	4ч
		Plait	3ч
		Rolling of the arm	4ч
		Three step turn	3ч
		Повторение изученного	6ч
Ча-ча-ча	18 ч	Revers top, Rope Spinning	4ч
		Time Step in Guaracha Timing	4ч
		Follow My Leader	4ч
		Повторение изученного	6ч
Румба	20 ч	Fencing, Cuban Rocks	3ч

		Alternative Basic Movement	3ч
		Reverse Top	3ч
		Three threes, Three Alemanas	3ч
		Повторение изученного	8ч
Джайв	18 ч	Throwaway Whip	4ч
		Rolling of the Arm, Windmill	4ч
		Spanish Arms, Curly Whip	4ч
		Повторение изученного	6ч
Пасодобль	18 ч	Fallaway Reverse	3ч
		Open Telemark	2ч
		Changes of Feet	3ч
		Alternative ending to pp	2ч
		Coup de picues	2ч
		Повторение изученного	6ч
Медленный вальс	18 ч	Cross Hesitation	4ч
		Weave from PP	2ч
		Double Reverse Spin	2ч
		Turning Chasse to Right	2ч
		Curved Feather	2ч
		Повторение изученного	6ч
Танго	20 ч	Natural Promenade Turn	3ч
		Back Open Promenade	3ч
		Outside Swivel, Four Step Change	3ч
		Left Whisk, Turning Four Step	3ч

		Повторение изученного	8ч
Венский вальс	16 ч	Backward Changes	2ч
		Движения фигурного вальса	6ч
		Повторение изученного	8ч
Квикстеп	18 ч	Chasse of Direction, Telemark	4ч
		Running Right Turn, Impetus Turn	4ч
		Four Quick Run, V6	4ч
		Tipple Chasse to Left, Tippy	
		Повторение изученного	6ч
Медленный фокстрот	18 ч	Top spin, Telemark, Reverse Wave	4ч
		Backward feather, Natural Weave	4ч
		Change of Direction, Wisk	2ч
		Natural Twist Turn, Slip Pivot	2ч
		Повторение изученного	6ч
Элементы классического, современного, национального танцев	16ч	Классический танец: Battements developpes, Temps lie par terre, Changement de pieds, IV Port de bras	6ч
		Брейк- данс: Sixsteps, Scramble, Fivesteps, Babylove, Zulu Spin, Pretzels, CC, Swing, Airplane mills, Headspin, Turtle, Cricket, Jackhammer, Ufo, Alligator, Wolf	4ч
		Национальный танец: абзех	6ч

Тема №1.(Введение)

Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков. Особенности танцевального костюма в латиноамериканских и европейских танцах. Отличительные особенности направлений современной хореографии.

Тема №2.(Самба)

Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Точное окончание и начало движения вместе с началом и окончанием музыкальной части. Движения в различных темпах. Распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение. Импровизация на заданную тему. Отработка танцевальной композиции.

Тема №3. (Ча-ча-ча)

Работа стопы. Ходы и движения на месте. Владение корпусом, движениями головы и рук, их пластичность и выразительность. Упражнения на артистичность. Распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение. Отработка танцевальной композиции.

Тема №4.(Румба)

Позы в танце. Перегибы корпуса. Передача в движении длительностей, смены частей музыкального произведения. Распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение. Упражнения на умение импровизировать под любое музыкальное произведение. Отработка танцевальной композиции.

Тема №5.(Джайв)

Ходы и движения на месте. Прыжки и подскоки. Упражнения на развитие дыхательной системы. Элементы танцевальной этики. Распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение. Отработка танцевальной композиции.

Тема №6. (Пасодобль)

Работа стопы. Тренировка суставно- мышечного аппарата. Характерные положения рук в сольном танце. Распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение. Импровизация на заданную тему. Отработка танцевальной композиции.

Тема №7 (Медленный вальс)

Этика отношений в паре. Соответствие музыкальных и хореографических построений. Характер и манера исполнения заданного фрагмента или этюда. Упражнения на развитие баланса. Отработка танцевальной композиции.

Тема №8. (Танго)

Контрастная музыка: быстрая медленная. Позировки. Импровизация на заданную тему. Упражнения на вращения. Отработка танцевальной композиции.

Тема №9.(Венский вальс)

Усложненное упражнение для гибкости корпуса. Распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата. Отработка танцевальной композиции.

Тема №10.(Квикстеп)

Опускание на подъем и переход с одной ноги на другую. Упражнения на координацию в танце, как в отдельных элементах, так и в танцевальных комбинациях. Распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение. Отработка танцевальной композиции.

Тема №11. (Медленный фокстрот)

Ритм и счет каждого исполняемого шага. Работа стопы. Основные положения рук и корпуса в паре. Распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение. Упражнения на развитие координации движения. Отработка танцевальной композиции.

Тема №12.(Элементы классического, современного, национального танцев)

Выработка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Выработка устойчивости на полупальцах. Развитие силы и выносливости. Основные приемы верхнего и нижнего брейка. Мастер-класс участников группы брейк- данса. Черты национального танца: сдержанность, лаконизм, отсутствие внешней аффектации и украшательства. Характерные положения рук в танце абзех.

Тема №16.(Экзамен)

1. Обучающиеся должны продемонстрировать правильное исполнения элементов классического танца: экзерсис у станка и на середине зала.

2. Грамотно станцевать базовые композиции европейских и латиноамериканских танцев.
3. Знать основы танцев: R'n'B, брейк- данс, удж- пух, абзех.

Тема №17.(Итоговое занятие)

Закрытый танцевальный конкурс.

Третья ступень (ансамбль)

а) пятый год обучения (приложение А)

Тема	Общее кол-во часов	Содержание темы	Часы
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2ч	Цели, задачи, содержание и форма занятий. Понятие артистизма в творчестве танцора.	1ч
		Правила поведения при пожаре. Правила дорожного движения. Правила поведения в РДТДМ.	1ч
Самба	18 ч	Samba Locks	3ч
		Maypole, Contra Botafogos	3ч
		Argentine Crosses	3ч
		Roundabout, Circular Volta	3ч
		Повторение изученного	6ч
Ча-ча-ча	18 ч	Open, Close Hip Twist Spiral	4ч
		Natural Top	4ч
		Split Cuban Break	4ч
		Повторение изученного	6ч
Румба	20 ч	Opening Out to L and R	3ч

		Kiki Walks	3ч
		Sliding doors	3ч
		Advanced Hip Twist	3ч
		Повторение изученного	8ч
Джайв	18 ч	Overtured Change of Place, Catapult	4ч
		Overtured Fallaway Throwaway	4ч
		Left Shoulder Save	4ч
		Повторение изученного	6ч
Пасодобль	18 ч	Left Foot Variation	3ч
		Promenade Link, Twist Turn	2ч
		Fregolina, Twists	3ч
		Fallaway Ending to Separation	2ч
		Syncopated Separation	2ч
		Повторение изученного	6ч
Медленный вальс	18 ч	Turning Chasse to Left	4ч
		Left Wisk, Closed Wing	2ч
		Curved Three Step, Outside Spin	2ч
		Natural Hairpin, Double Natural Spin	2ч
		Turning Lock to Side Lock	2ч
		Повторение изученного	6ч
Танго	20 ч	Fallaway Four Step, Outside Spin	4ч
		Open Telemark, Chasse	4ч
		Double Promenade, Right Spins	4ч
		Повторение изученного	8ч

Венский вальс	16 ч	Natural Pivot Turn	4ч
		Движения фигурного вальса	4ч
		Повторение изученного	8ч
Квикстеп	18 ч	Double Reverse Spin, Open Impetus	4ч
		Quick Open Reverse, Open Telemark	4ч
		Hover Corte, Cross Swivel	2ч
		Outside Spin, Six Quick Run	2ч
		Повторение изученного	6ч
Медленный фокстрот	18 ч	Natural Fallaway Weave	4ч
		Open, Natural Telemark	4ч
		Reverse Spin, Hover Cross	2ч
		Outside Swivel, Fallaway Whisk	2ч
		Повторение изученного	6ч
Элементы классического, современного, национального танцев	16ч	Классический танец: Rond de jambe en l'air, Petits battements sur le cou-de-pied, V Port de bras, Pas echappe	6ч
		Современный танец: bellydance, аргентинское танго	6ч
		Национальный танец: лезгинка	4ч

Тема №1.(Введение)

Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий: для девочек – эластичный комбидресс, эластичные брюки, юбка – солнце, обувь на латину и стандарт; чёрная водолазка, белая рубашка, танцевальные брюки, обувь на латину и стандарт. Артистизм и эмоциональное выражение чувств в танце.

Тема №2.(Самба)

Этика отношений в паре. Артистизм в мужской и женской партиях. Правила и логика перестройки из рисунка в другой рисунок. Примеры различных связок. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №3. (Ча-ча-ча)

Скрытые эмоции в танце. Позы и поддержки. Выработка опоры. Перегибы корпуса. Движения рук в массовых танцах. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №4.(Румба)

Упражнения на развитие артистизма. Основные положения в паре. Характерные положения рук в сольном танце. Поддержки. Примеры различных связок. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №5.(Джайв)

Использование мимики и жестов. Упражнения на развитие музыкальности. Импровизация на заданную тему. Примеры различных связок. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №6. (Пасодобль)

Использование элементов пантомимы. Низкие растяжки. Усложненное упражнение для гибкости корпуса. Характерные положения рук в сольном танце. Правила и логика перестройки из рисунка в другой рисунок. Упражнения на артистичность. Примеры различных связок. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №7. (Медленный вальс)

Прослушивание музыкального материала с усложненным ритмом. Упражнения для гибкости корпуса. Распространенные ошибки при исполнении движений и их предупреждение. Примеры различных связок. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №8. (Танго)

Обсуждение характера и эмоций в танце. Позы в танце. Принципы ведения в паре. Распространенные ошибки при исполнении движений и их

предупреждение. Примеры различных связок. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №9.(Венский вальс)

Эмоциональная окраска танца. Основные положения в паре. Особенности взаимоотношений партнеров. Примеры различных связок. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №10.(Квикстеп)

Упражнения на развитие эластичности коленного сустава и голеностопа. Правила исполнения упражнений в сочетании с музыкальной раскладкой, характером музыкального сопровождения. Примеры различных связок. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №11. (Медленный фокстрот)

Передача в движении длительностей, смены частей музыкального произведения. Позы в танце. Примеры различных связок. Импровизация на заданную тему. Ансамблевое исполнение сложного, технически насыщенного танца.

Тема №12.(Элементы классического, современного, национального танцев)

Работа над пластичностью и выразительностью рук. Использование более сложных сочетаний движений. Внутренняя экспрессия и сдержанность аргентинского танго. Принципы импровизации, ведения и следования в танго. Основные категории движений в восточном танце: движения бёдрами, тряски, движения всем телом, шаги, движения головой, движения грудью, спуск и подъём. История танца лезгинка. Ход танца.

Тема №16.(Зачет)

Показать знание основ современного и классического танца в терминах и упражнениях. Уметь определять и чувствовать музыкальный ритм в различных мелодиях. Знать и уметь показать приемы, связки движений в различных жанрах танца. Импровизировать и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки. Качественно танцевать вариации латиноамериканских и европейских танцев. Владеть основами ансамблевого танцевания.

Тема №17.(Итоговое занятие)

Отчетный концерт.

б) шестой год обучения (приложение А)

Тема	Общее кол-во часов	Содержание темы	Часы
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2ч	Цели, задачи, содержание и форма занятий. Место и роль народной, национальной культуры в жизни человека.	1ч
		Правила поведения при пожаре. Правила дорожного движения. Правила поведения в РДТДМ.	1ч
Самба	18 ч	Side Samba Walks, Criss Cross	4ч
		Backward Rocks	2ч
		Promenade to C.P. Runs	2ч
		Travelling Locks, Crusado Walk	4ч
		Повторение изученного	6ч
Ча-ча-ча		Cross Basic With Lady's Turn	4ч
		Continuous Circular Hip Twist	4ч
		Methods of Changing Feet	4ч
		Повторение изученного	6ч
Румба	20 ч	Continuous Hip Twist	3ч
		Continuous Circular Hip Twist	3ч
		Syncopated Cuban Rock	3ч
		Opening Out to R.	3ч
		Повторение изученного	8ч
Джайв	18 ч	Change of Place with Double Spin	4ч
		Whip-Spin, Miami Special	4ч

		Shoulder Spin	4ч
		Повторение изученного	6ч
Пасодобль	18 ч	Banderillas, Chasse Cape	3ч
		Travelling Spins from PP	2ч
		Flamenco Taps	3ч
		Spanish Line	2ч
		Travelling Spins from CPP	2ч
		Повторение изученного	6ч
Медленный вальс	18 ч	Reverse Follaway and Slip Pivot	4ч
		Follaway Wisk, Natural Twist Turn	2ч
		Overtured Turning Lock	2ч
		Double Open Telemark	2ч
		Running Spin Turn	2ч
		Повторение изученного	6ч
Танго	20 ч	Reverse Fallaway and Slip Pivot	4ч
		Outside Swivel Turning to Left	4ч
		Quick Backward Lock, Chase	2ч
		Quick Chasse to Right	2ч
		Fallaway Promenade	2ч
		Повторение изученного	6ч
Венский вальс	16 ч	Natural, Reverse Flaiker	4ч
		Движения фигурного вальса	4ч
		Повторение изученного	8ч
Квикстеп	18 ч	Turning Lock, Natural Hairpin	4ч

		Overtured Turning Lock	4ч
		Fish Tail, Drag	2ч
		Running Spin Turn	2ч
		Повторение изученного	6ч
Медленный фокстрот	18 ч	Whisk to Left, Reverse Followaway	4ч
		Natural Hover Telemark	4ч
		Natural Zig Zag from PP	2ч
		Extended Reverse Wave	2ч
		Повторение изученного	6ч
Элементы классического, современного, национального танцев	16ч	Классический танец: Pas de bourree, VI Port de bras, Pas assemble, Pirouettes, Pas balance	
		Современный танец: джаз, модерн	
		Национальный танец: исламей	

Тема №1.(Введение)

Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков. Танцевальный фольклор – первооснова создания форм народно-сценической хореографии. Стилизация как принцип создания сценической хореографии по мотивам фольклора. Функция танца: эстетическое и художественное воспитание, физическое развитие, социализация человека в коллективе.

Тема №2. (Самба)

Упражнения на развитие скорости. Проработка постоянно наращиваемых в объеме и сложности танцевальных схем. Упражнения на развитие ритмического слуха. Ориентация в пространстве при ансамблевом танцевании: колонна,

шеренга, круг, свободное размещение на площадке. Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №3. (Ча-ча-ча)

Определение и классификация движений. Понятие хореографической лексики. Имитационно-изобразительный и ассоциативно-выразительный характер лексики в танце. Упражнения на формирование образного мышления. Перестроение «расческа». Беседа о вреде наркомании и алкоголизма. Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №4. (Румба)

Изучение критериев исполнительской деятельности (наличие логичности движения, грамотности, музыкальности, актерской выразительности). Асинхронное танцевание партнера и партнерши. Упражнения на растяжку и гибкость. Требования к конкурсному костюму (приложение И). Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №5.(Джайв)

Этика отношений в паре. Упражнения на разные виды дыхания. Прыжковые упражнения. Синкопированный ритм при исполнении фликов. Исполнение различных поддержек при ансамблевом танцевании. Беседа о здоровом питании. Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №6. (Пасодобль)

Принципы взаимодействия музыкальной и хореографической драматургии. Упражнения на актёрское мастерство. Импровизация на заданную тему. Различные дробы в танце фламенко. Анкетирование «Мои танцевальные предпочтения». Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №7. (Медленный вальс)

Правила работы стопы и колена в свинге. Свей и ховер. Просмотр и анализ видеосюжетов с рейтинговых турниров. Танцевание элементов медленного вальса под стилизованную национальную музыку. Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №8. (Танго)

Работа головы. Упражнения на развитие координации. Особенности дыхания в танце. Сочинение танцевальных элементов в статичном положении

или в продвижении. Беседа о этике взаимоотношения партнера и партнерши. Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №9.(Венский вальс)

Сложные перестроения на площадке при ансамблевом танцевании. Упражнения на развитие пластики. Танцевание с использованием сложного музыкального материала. Встреча с солистами ГААТ «Кабардинка». Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №10.(Квикстеп)

Тактика использования площадки в условиях соревнований. Упражнения на релаксацию. Бег и прыжки. Элементы танцевания чарльстона. Акцентирование на сильную музыкальную долю. Беседа «Моя гражданская позиция». Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №11. (Медленный фокстрот)

Упражнения на укрепление мышц голеностопа и бедра. Упражнения на стойку. Танцевание вариаций под джазовую и блюзовую музыку. Особенности взаимоотношений партнеров в танце. Сольное, парное и ансамблевое исполнение композиций.

Тема №12.(Элементы классического, современного, национального танцев)

Воплощение тем и сюжетов в танце модерн оригинальными танцевально-пластическими средствами. Раскрытие национального характера в манере исполнения исламаея. Развитие выразительности в парных танцах.

Тема №16.(Экзамен)

1. Понимать характер музыки, давать характеристику музыкального произведения.
2. Показать знание классического экзерсиса у станка и на середине зала.
3. Обучающиеся должны знать основы бального, национального, современного и классического танца в терминах.
4. Показать развернутые этюды и парные композиции по всем разделам программы за весь период обучения. Особое внимание необходимо обратить на музыкальность, выразительность и технику исполнения.
5. Показать умение импровизировать и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Тема №17.(Итоговое занятие)

Гала- концерт «Танцевальное созвездие»

IV. Методическое обеспечение

Кадровое обеспечение программы: педагоги дополнительного образования, имеющие среднее профессиональное или высшее хореографическое образование.

Методические рекомендации:

1. Организация постановочной работы на занятиях спортивными бальными танцами.
2. Ритмика, как эффективный путь развития танцевальных способностей у детей дошкольного возраста

№	Тема	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	беседа	словесный, репродуктивный	плакаты		опрос
2	Самба	тренинг, семинар, комбинированное занятие, репетиция, дискуссия, беседа	словесный, репродуктивный наглядный практически объяснительно-иллюстратив	видео аудио мультимедийные материалы	станки зеркала магнитофон компьютер мультимедийный проектор	взаимозачет коллективная рефлексия анализ самоанализ зачет экзамен

			ный фронтальный коллективный индивидуальный	ы	костюмы	открытый урок конкурс концерт
3	Ча-ча-ча	тренинг, семинар, комбинированное занятие, репетиция, дискуссия, беседа	словесный, репродуктивный наглядный практически объяснительно-иллюстративный фронтальный коллективный индивидуальный	видео аудиомультимедийные материалы	станки зеркала магнитофон компьютерный проектор костюмы	взаимозачет коллективная рефлексия анализ самоанализ зачет экзамен открытый урок конкурс концерт
4	Румба	тренинг, семинар, комбинированное занятие, репетиция, дискуссия, беседа	словесный, репродуктивный наглядный практически объяснительно-иллюстративный фронтальный коллективный индивидуальный	видео аудиомультимедийные материалы	станки зеркала магнитофон компьютерный проектор костюмы	взаимозачет коллективная рефлексия анализ самоанализ зачет экзамен открытый урок конкурс концерт

			ный			
5	Джайв	тренинг, семинар, комбинирован ное занятие, репетиция, дискуссия, беседа	словесный, репродуктив ный наглядный практически й объяснитель но- иллюстратив ный фронтальный коллективны й индивидуаль ный	виде о ауди омул ьтим едий ные мате риал ы	станки зеркала магнот фон компьюте рмультим е дийный проектор костюмы	взаимозаче т коллектив ная рефлексия анализ самоанали з зачет экзамен открытый урок конкурс концерт
6	Пасодобль	тренинг, семинар, комбинирован ное занятие, репетиция, дискуссия, беседа	словесный, репродуктив ный наглядный практически й объяснитель но- иллюстратив ный фронтальный коллективны й индивидуаль ный	виде о ауди омул ьтим едий ные мате риал ы	станки зеркала магнот фон компьюте рмультим е дийный проектор костюмы	взаимозаче т коллектив ная рефлексия анализ самоанали з зачет экзамен открытый урок конкурс концерт
7	Медленный вальс	тренинг, семинар, комбинирован ное занятие,	словесный, репродуктив ный наглядный	виде о ауди омул	станки зеркала магнот фон	взаимозаче т коллектив ная

		репетиция, дискуссия, беседа	практически ый объяснитель но- иллюстратив ный фронтальный коллективны й индивидуаль ный	ьтим едий ные мате риал ы	компьюте рмультим едийный проектор костюмы	рефлексия анализ самоанали з зачет экзамен открытый урок конкурс концерт
8	Танго	тренинг, семинар, комбинирован ное занятие, репетиция, дискуссия, беседа	словесный, репродуктив ный наглядный практически ый объяснитель но- иллюстратив ный фронтальный коллективны й индивидуаль ный	виде о ауди омул ьтим едий ные мате риал ы	станки зеркала магнот фон компьюте рмультим едийный проектор костюмы	взаимозаче т коллектив ная рефлексия анализ самоанали з зачет экзамен открытый урок конкурс концерт
9	Венский вальс	тренинг, семинар, комбинирован ное занятие, репетиция, дискуссия, беседа	словесный, репродуктив ный наглядный практически ый объяснитель но- иллюстратив	виде о ауди омул ьтим едий ные мате риал	станки зеркала магнот фон компьюте рмультим едийный проектор костюмы	взаимозаче т коллектив ная рефлексия анализ самоанали з зачет экзамен открытый

			ный фронтальный коллективный индивидуальный	ы		урок конкурс концерт
10	Квикстеп	тренинг, семинар, комбинированное занятие, репетиция, дискуссия, беседа	словесный, репродуктивный наглядный практически объяснительно-иллюстративный фронтальный коллективный индивидуальный	видео аудиомультимедийные материалы	станки зеркала магнитофон компьютерный мультимедийный проектор костюмы	взаимозачет коллективная рефлексия анализ самоанализ зачет экзамен открытый урок конкурс концерт
11	Медленный фокстрот	тренинг, семинар, комбинированное занятие, репетиция, дискуссия, беседа	словесный, репродуктивный наглядный практически объяснительно-иллюстративный фронтальный коллективный индивидуальный	видео аудиомультимедийные материалы	станки зеркала магнитофон компьютерный мультимедийный проектор костюмы	взаимозачет коллективная рефлексия анализ самоанализ зачет экзамен открытый урок конкурс концерт

			ный			
12	Элементы классического современного национального танцев	тренинг, традиционное занятие, репетиция, творческая встреча, беседа	словесный, репродуктивный наглядный практически объяснительно-иллюстративный фронтальный коллективный индивидуальный	видео аудиомультимедийные материалы	станки зеркала магнитофон компьютермультимедийный проектор костюмы	взаимозачет коллективная рефлексия анализ самоанализ зачет экзамен открытый урок конкурс концерт
13	Посещение театров, спортивных комплексов, экскурсии	поход, экскурсия, диспут, беседа	коллективный наглядный			
14	Зачёт, экзамен	контрольное занятие	репродуктивный индивидуально-фронтальный практически		станки зеркала магнитофон костюмы	
15	Итоговое занятие	праздник, спектакль, конкурс, концерт, выставка, фестиваль	репродуктивный коллективный наглядный	аудиоматериалы	магнитофон компьютермультимедийный проектор костюмы	

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ паркетная площадка размером не менее 10x15м;
- ✓ зеркальная стена;
- ✓ хореографические станки;
- ✓ комната с сейфом для хранения аудио и видеотехники;
- ✓ две комнаты для переодевания (девочкам и мальчикам);
- ✓ CD-проигрыватель;
- ✓ CD-диски с записями мелодий танцев;
- ✓ фотокамера для съемки танцевальных номеров;
- ✓ компьютер, мультимедийный проектор;
- ✓ DVD- диски с записями концертов и конкурсов по танцу и учебных программ;
- ✓ костюмы.

Используемые видеоматериалы.

- Международный конгресс по танцевальному спорту. Блэкпул, 2008.
- Макрейлд Кэрол «Основы латиноамериканских танцев». 2006.
- Уэлш Кени «Принципы вращений в европейских танцах». М., 2007.
- Ваноне Катя «Роль партнерши в европейских танцах». М., 2006.
- Барикки Лука и Лорэйн «Артистизм во всем». 2001.
- Киллик Поль и Карттунен Ханна «Секреты латины». 2000.
- Международный Кубок «Спартака». Москва, 2001.
- Чемпионат России 2007.
- Чемпионат Европы 2001. С-Петербург.
- Бал чемпионов. Москва 2001.
- Чемпионаты и первенства России 2001.
- Кубок мира 2001.
- Чемпионаты и первенства Москвы 2008.
- «Ночь танцевальных звезд», Москва, 2001.
- Мельников А., Соломатина И. Европейские вариации. 2002.
- Международный конгресс по танцевальному спорту. Блэкпул, 2007.
- Кристиан Пери и Аннет «Социальные танцы». 2003.
- Интернетшinel Чемпионат мира 2003.
- Крикливый Славик и Карина «Смотри! Слушай! Повторяй!». 2004.

- Крикливый Славик и Карина «Действие корпуса и динамика». 2003.
- Международный конгресс по танцевальному спорту. Блэкпул, 2003.
- Концертные выступления ансамбля танца «Кабардинка». 2009.
- Концертные выступления ансамбля танца «Балкария». 2010.
- глобальная сеть интернет;
- печатная литература (Список использованной литературы).

Санитарно-гигиенические требования.

Занятия должны проводиться в зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Обязательно наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

V. Список использованной литературы для педагога

1. Баскаков В.П. Свободное тело. М., 2001.
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. М., 1983.
3. Валукин С.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
4. Гарданова В.К. Традиционная культура кабардинцев и балкарцев. Нальчик, 2009.
5. Гиршон А.М. Танцевальная импровизация. М., 2004.
6. Гиршон А.М. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. М., 1999.
7. Говард Г. Особенности бального танца. М., 2006.
8. Дункан А. Моя жизнь. М., 1994.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону, 2002.
10. Запора Р.А. Импровизация присутствует. М., 1999.
11. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. М., 1985.
12. Ивлева Л.Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективов. Учебное пособие. Челябинск. 1989.
13. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Учебное пособие. Челябинск. 2002.
14. Кудаев М.А. Символы карачаевско-балкарской хореографии. Нальчик, 2008.
15. Кумыков Т.Х., Мизнев И.М. История КБР, Нальчик, 2005.
16. Краснов С.В. Спортивные танцы. Москва, 1999.
17. Кряж В.Н. Гимнастика, ритм, пластика. Минск, 1987.
18. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. М., 2001.
19. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. М., 1990.
20. Мур.А. Техника европейских танцев. М., 2003.
21. Мур.А. Техника латиноамериканских танцев. М., 2003.
22. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М., 2000.
23. Неминуций Г.П. Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития. Ростов-на-Дону, 2001.
24. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Я вхожу в мир искусств №4.1998.

25. Панферов В.И. Пластика современного танца. Челябинск. 1996.
26. Подласый И.П. Педагогика. М., 1996.
27. Попов В.С., Суслов Ф.И., Ливадо Е.К. Пластика тела. М., 1997.
28. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. М., 2003.
29. Рубштейн Н.П. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
30. Рунин Б.М. О психологии импровизации. М., 2001.
31. Сапорта К. Поиск красоты бывает болезненным. Советский балет №1. 1996.
32. Слонимский Ю.А. В честь танца. М., 1988.
33. Современные и эстрадные танцы №5. М., 2002.
34. Суденецкая Е.И. Одежда народов Северного Кавказа. Краснодар, 2001.
35. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону, 1997.
36. Суриц Е.Л. Причины успеха – разные. Балет №5. 1987.
37. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М., 1993.
38. Фомин А.С. Танец: понятие, структура, функции. М., Книга, 1990.
39. Эфендиев Ф.С. Этнокультура и национальное самосознание. Нальчик, 2003.
40. www.fitness-home.ru.
41. www.dance-office.ru.
42. www.dance-life.ru.

Список рекомендованной литературы для детей и родителей

1. Барабаш Л.Н. Хореография для самых маленьких. М., 2002.
2. Баркан А.И. Его величество ребенок. – М. Столетие, 1996.
3. Галигузова Л. Застенчивый ребенок//Дошкольное воспитание. 2000., № 4.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., Сфера, 2003.
5. Граббед Р. Игры для малышей от года до шести. М., Росман, 1999.
6. Карабанова В.А. Игра в коррекции психологического развития ребенка. М., 1997.
7. Лукан С. Поверь в свое дитя. М., Эллис Лак, 1993.
8. Цуконфт-Хубер Бю. Гимнастика для малышей. М., АСТ, 2006.
9. Эйнон Д. Творческая игра от рождения до 10 лет. М., Педагогика-пресс, 1995.
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. Екатеринбург, 1999г

- 11.Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.
- 12.Игры в школе. М., АСТ, 2000.
- 13.Минский Е.М. От игр к занятиям. М., 1982.
14. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. М., Генезис, 2006.
- 15.Никитин Б. Развивающие игры. М., 1985.
16. Новиков С.Ю. Любимые праздники. М., АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
- 17.Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. М., Музыка, 1990.
- 18.Шишкина В.А. Движение + движение. М., Просвещение, 1992.

Приложение А

а) танцы европейской программы.

Медленный вальс

Вальс был привезен в Соединенные Штаты в середине 1800 годов. В 1926 - 1927 гг. вальс был значительно усовершенствован. Среди танцев европейской программы медленный вальс считается наиболее красивым и элегантным.

Движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое. Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое. Музыкальный размер: 3/4. Основное движение: шаг, шаг в сторону, приставка. Тактов в минуту: 29-30, акцент: на 1 удар. Подъем начинается в конце 1, продолжается подъем на 2 и 3, снижение в конце 3.

Танго. Год создания: 1910

Изначально танго - энергичный танец из категории танцев фламенко из Испании. В Париже в 30-е годы в танец были внесены изменения, позиция стала более бальной и танец приобрел акцентированный характер.

Можно сказать, что танго выделяется среди других европейских танцев тем, что в основе его лежит не плавное ступание с пятки на носок (как бы перетекание), а шаг на всю стопу ("припечатанный" шаг). Визуальный акцент переместился с ног на голову и движения туловища и рук, при этом отдельные акценты в ногах (типа киков) сохранились, но танцуются существенно реже. Музыкальный размер: 2/4. Тактов в минуту: 32-33, акцент на 1 и 3 удар.

Венский вальс. Год создания: 1775

Существуют две версии происхождения танца – германская и французская. Однако танец стал очень популярным в Вене благодаря творчеству Штрауса. Основной шаг: подъем и снижение без подъема в стопе на внутренней

части поворота. В настоящее время венский вальс исполняется в ритме около 180 ударов в минуту, с ограниченным набором движений: change steps, hesitations, hovers, passing changes, natural и reverse turns, перемещение в центр и вращение (Fleckerls), переходящее в contracheck. Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$, акцент на 1 удар.

Фокстрот. Год создания: 1913

Фокстрот был придуман актером водевиля Гарри Фоксом. Фокстрот дал самый существенный толчок для всего бального танца. Комбинация быстрых и медленных шагов создает огромное количество вариаций и приносит намного больше удовольствия, чем танцевание всех шагов в одном ритме на каждый счет (а до этого АБСОЛЮТНО ВСЕ! танцы танцевались в одном ритме!). Имеется большое количество разнообразных ритмических сочетаний шагов в фокстроте, он является самым трудным танцем для изучения из-за сложного ритмического характера движения.

Современный медленный фокстрот состоит из цепочки быстрых и медленных шагов, исполняемых под спокойную музыку. Смена направлений и интенсивности движения требует умения и хорошей координации. Этот танец танцуется в ритме 4/4 и темпе 120 ударов в минуту.

Квикстеп. Год создания: 1923

Квикстеп это быстрый фокстрот. В 20-е годы многие оркестры и джаз-бэнды начали исполнять фокстроты в быстром темпе и это привело к появлению нового танца. В настоящее время квикстеп танцуется в ритме 200 ударов в минуту. Основные движения - это прогрессивные шаги, шассе, повороты, многие другие движения, заимствованные из фокстрота. Базовое движение - четвертные повороты. Но основным отличием от других европейских танцев являются "прыжки", как в продвижении, когда пара как бы "стелется вдоль паркета", с поворотами или без, так и на месте, с оригинальными киками и более сложными движениями. Музыкальный размер: 4/4, акцент на 1 и 3 удар.

б) танцы латиноамериканской программы.

Из латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без. Платья дам, как правило, короткие, очень открытые и облегчающие. Костюмы кавалеров тоже очень облегчающие, часто (но не всегда) черного цвета. Смысл таких костюмов - показать работу мышц танцоров.

Латиноамериканские танцы пленяют своей эмоциональностью и фонтанирующей энергией. Быстрый темп, головокружительные вращения и зажигательные мелодии, - это делает латиноамериканские танцы очень популярными.

Самба. Год создания: 1956

История самбы - это история слияния африканских танцев, которые пришли в Бразилию с рабами из Конго и Анголы, с испанскими и португальскими танцами, привезенными из Европы завоевателями Южной Америки. Истинный характер самбы - это веселье и флирт, заигрывание друг с другом, сопровождающееся движениями бедер с различными интерпретациями. Если же этого нет, самба теряет очень многое. Танец в существующей современной форме все еще имеет фигуры с разными ритмами, передавая многогранное происхождение танца, например ботафога (Boto Fogo) выполняется в ритме "1 и а 2" - в "четверть счета", а правые роллы (Natural Rolls) в более простом " 1 2 и", в "половинном ритме". Бедра выводятся между счетами, вывод имеет специальное название - " samba tic ", вес находится впереди, большинство шагов делается с носка.

Ча-ча-ча. Год создания: 1952

Родина танца – Куба. Во время танца пары должны передать веселый, беззаботный характер. Ча-ча-ча сейчас танцуется в ритме 120 ударов в минуту. Шаги делаются на каждый удар, с сильным движением бедер, колени выпрямляются на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выполняются с носка, движение происходит вдоль пола без поднятий и опусканий. Шассе выполняется на счет "4 и", используется, чтобы подчеркнуть шаг на счет "раз", который длиннее других шагов по музыке.

Румба. Год создания: 1913

Румба - это танец африканских негров, привезенных на Кубу в конце прошлого века. Танец подчеркивает движения корпуса, а не ног. Сложные, накладывающиеся друг на друга ритмы, выстукиваемые на барабане, были более важны для танца, чем мелодия. Вместе с медленным темпом музыки и музыкальным акцентом на работу бедер танец приобретает лирический характер. Шаги делаются на счет 2, 3 и 4. Колени выпрямляются и сгибаются на каждом шаге, повороты выполняются между счётами. Вес корпуса находится впереди, все шаги делаются с носка.

Джайв. Год создания: 1927

Джайв появился в 19 веке на юго-востоке США, причем одни считают, что он был негритянским, другие - что это военный танец индейцев-семинолов во Флориде. Современная версия джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного шассе (шаг, приставка, шаг) влево и вправо (у партнерши наоборот), вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бедра выводятся на счет "и" после каждого шага, вес находится сильно впереди на всех шагах, причем все шаги делаются с носка. Во время шассе (например, влево) ступня ноги, с которой делается шаг (левой), поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом далее правая нога поднимается так же сильно и создается оптическая иллюзия "moonwalk" (лунных шагов), танцоры при этом кажутся невесомыми.

Пасодобль. Год создания: 1920.

Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами жизни. Частично пасодобль основан на бое быков. Танцоры изображают тореро и его плащ, характер музыки соответствует процессии перед корридой.

Основное отличие пасодобля от других танцев - это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жестко фиксированная головой, в некоторых движениях наклоненной вперед и вниз. Вес корпуса впереди, но большинство шагов делается с каблука. Хореография танца соответствует мелодии испанского цыганского танца "Espana Cani", который имеет три музыкальных акцента. Эти акценты есть в пасодобле, они создают драматический, захватывающий характер танца. Первый акцент состоит из двух частей - 4 с половиной и 6 с половиной восьмерок - фанфары о начале корриды и парад участников. Второй акцент - 8 с половиной восьмерок - битва быка с тореадором. Третий - праздник победы тореадора над быком (или наоборот).

Приложение Б

Классификация танцоров по уровню подготовки:

Н класс или ШБТ-школа бального танца:

Hobby - стартовый класс, в котором исполняются только 4 танца: медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча и джайв. Набор элементов ограничен самыми основными движениями.

Тот же термин может быть использован в более широком значении. В таком случае он применяется к начинающим взрослым спортсменам, которые желали бы танцевать большее количество танцев и с большим набором движений. В этом случае организаторы соревнований вообще не вводят ограничений по костюмам и исполняемым элементам. Такой Hobby класс имеет полуофициальный статус.

Е класс:

Следующий класс, который тоже может быть стартовым. В нем исполняются медленный вальс, венский вальс и квикстеп в европейской программе и ча-ча-ча, самба и джайв - в латиноамериканской.

Д класс:

Включает в себя восемь танцев. Медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп - европейская программа. Самба, ча-ча-ча, румба, джайв - латиноамериканская.

С класс:

Включает в себя все десять танцев. Медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп - европейская программа. Самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв - латиноамериканская.

Более высокие классы:

Далее идут классы В, А, S и М. До В класса танцевальные пары по правилам региональных федераций танцевального спорта обязательно

исполняют программу 10 танцев в С классе, а с класса В соревнования проводятся отдельно, поэтому танцоры могут выступать как отдельно только в европейской программе, или только в латиноамериканской программе, так и исполнять все десять танцев.

Классификация танцоров по возрастным группам:

Дети 0 (Бэби)- старшему в текущем году исполняется 6 лет и младше

Дети 1 - старшему в текущем году исполняется 7-9 лет

Дети 2 - старшему в текущем году исполняется 10 - 11 лет

Юниоры 1 - старшему в текущем году исполняется 12 - 13 лет

Юниоры 2 - старшему в текущем году исполняется 14 - 15 лет

Молодёжь - старшему в текущем году исполняется 16 - 18 лет

Приложение В

Методика подготовки танцоров к исполнению медленного фокстрота (класс С):

Рекомендуемая вариация для отработки техники медленного фокстрота: шаг- перо, открытый телемарк, натуральный поворот, внешний свивл, плетение из праменадной позиции, смена направления, законченная диагонально к центру, правое плетение, законченное диагонально к стене.

1. В позиции и линиях:

- равносторонний треугольник(расстояние между стопами равно длине ноги);
- вес на рабочей ноге, на вытянутом подъеме;
- контроль пола – давление на вытянутый подъем;
- подъем рабочей ноги вытянут до отказа наверх и чуть в сторону;
- бедра сильно развернуты к длинной стороне (закрытие бедер);
- длинная сторона сокращена за счет боковой контракции;
- двойной контрпрогиб позвоночника;
- нейтральная позиция – возможность движения в любом направлении;
- параллельные линии в ногах и в паре между партнерами – лыжная дорожка;
- направления относительно сторон площадки – композиционное построение вариации.

2. В ритме и движении:

- начало движения из затакта;
- танец балансом на музыкальный удар;
- подготовка движения на предыдущем такте – потенциальное движение;
- синхронное движение рук, ног, других частей тела – моноритм;
- полиритм – гармоническое движение частей тела в разном ритме;
- противодвижения корпуса, поворотов, ведения, подъемов, снижений, направлений – контрдвижение;
- контраст – резкая смена характера движения;
- приставка – рабочая нога на вытянутом подъеме;
- приставки и браш по шестой позиции;
- повороты на опорной ноге;
- поворотный твист – приставка в повороте.

3. В ведении:

- пружинный метод ведения;
- ведение центром веса.

Эта методика хороша тем, что работать по ней можно начинать прямо со школы танцев, она не требует предварительной растанцованности учеников, дает возможность сразу начать танцевать правильно.

Приложение Г

Вариант структуры урока:

Первая часть урока (подготовительная):

- * вход учащихся в танцевальный зал (марш). Желательно выстраивать детей по росту — от меньших к большим;
- * построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн (в зависимости от размеров зала и численности группы);
- * поклон педагогу;
- * разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

Вторая часть урока (основная):

- * изучение музыкально-ритмического материала;
- * выполнение вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки;
- * работа над этюдами, связками, танцами.

Третья часть урока (заключительная):

- * закрепление музыкально-ритмического материала в паре;
- * музыкально-танцевальные импровизации;
- * основное построение для выхода из зала;
- * поклон педагогу;
- * выход из танцевального зала (марш).

Приложение Д

Условия приема в школу спортивного бального танца

3. В группу первого года обучения принимаются дети начиная с четырёхлетнего возраста.
4. В школу принимаются все желающие заниматься танцами (за исключением тех, у которых есть медицинские противопоказания).
5. Основными требованиями, предъявляемыми к обучающимся, являются: регулярное посещение занятий, настойчивость, трудолюбие, добросовестность, доброжелательное отношение друг к другу.
6. Обязательно медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка (справка).
7. Ребенок может посещать занятия в студии столько лет, сколько захочет.

Приложение Е

Индивидуальная карта воспитанника и критерии определения уровня усвоения программы.

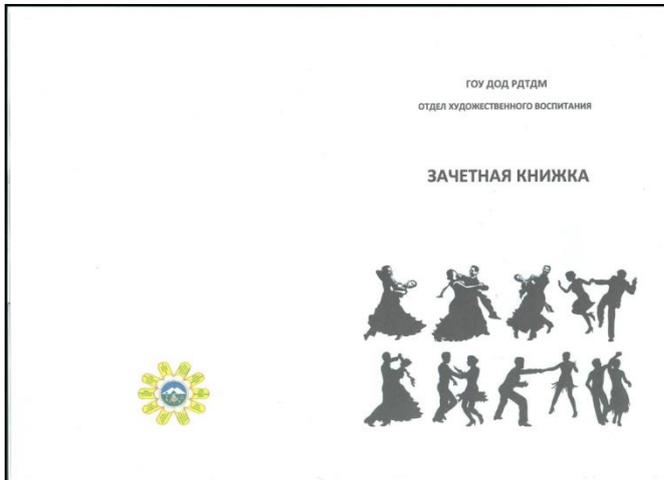
1. С трудом повторяет танцевальные движения после показа педагога, хотя присутствует желание воспроизводить движения. Навыков выразительности нет.
2. Знает все танцевальные движения, но не уверен в своём танцевании. Есть представление об артистизме.
3. Выполняет танцевальные движения хорошо, владеет навыками эмоционально-выразительного исполнения.
4. Имеет творческое воображение, импровизирует, танцевальные движения эмоционально окрашены, имеет навыки актёрской выразительности. Сразу может повторить новое движение.

№	Ф.И. обучающегося	Уровни усвоения программы			
		I	II	III	IV
1.					
2.					
3.					

Оценивание проводится раз в месяц.

Приложение Ж

1. Зачётная книжка обучающегося



ОБЪЕДИНЕНИЕ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ГЛОРИЯ»

М.П.

Ф. И. обучающегося _____

Дата рождения _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Прошёл(ла):
 _____ степень обучения « » _____ г.
 _____ степень обучения « » _____ г.
 _____ степень обучения « » _____ г.

год	раздел программы	оценка	педагог
1	основы классики		
	шаги европейского танца		
	шаги латиноамериканского танца		
	основы современных, национальных танцев		
2	основы классики		
	европейские танцы		
	латиноамериканские танцы		
	основы современных, национальных танцев		
3	основы классики		
	европейские танцы		
	латиноамериканские танцы		
	основы современных, национальных танцев		
4	основы классики		
	европейские танцы		
	латиноамериканские танцы		
	основы современных, национальных танцев		
5	основы классики современных, национальных танцев		
	европейские танцы		
	латиноамериканские танцы		
	основы классики современных, национальных танцев		
6	европейские танцы		
	латиноамериканские танцы		

Приложение И

1. Костюмы:

Одежда для бальных танцев требует профессионального подхода, у неё есть свои особенности, правила изготовления. Более того, костюмы для бальных танцев шьются из особых материалов, а женские платья ещё и декорируются многочисленными способами: стразы, аппликации, бахрома, тесьма. Платья партнёрш в латине и стандарте сильно различаются по своей сути. Одни из них выражают яркую экспрессию зажигательных латиноамериканских танцев, другие грацию и утончённость европейской программы. Также существуют рейтинговые костюмы для детей и юниоров, с достаточно жёстким требованием к фасону и отделке. В мужском костюме существуют свои отличия, но он призван лишь, оттенять красочные женские модели платьев.

2. **Обувь** для спортивных бальных танцев подбирается отдельно для европейской и латиноамериканской программы. Она предназначена для паркета, поэтому подошва у нее, независимо от программы, тонкая и кожаная.



Приложение К

«Организация постановочной работы на занятиях спортивными бальными танцами»

Методика организации постановочной работы.

В занятиях детского хореографического коллектива постановке танцев отводится значительное место. Освоение детьми танцевальных постановок и исполнение их перед зрителями представляет собой как бы итог пройденного хореографическим коллективом за учебный год.

Весь процесс постановке танца представляет большие возможности для воспитания учащихся и для их художественного роста.

Танцевальная постановка и методика работы над постановкой определяются в первую очередь педагогическими задачами - развивать творческие способности ребенка, дать прочные и достаточные навыки в области танцевального искусства, стремиться к позитивному настрою детей.

Руководитель, прежде чем приступить к практической работе над постановкой с детьми, проводит обстоятельную подготовительную работу по выбору темы и собиранию материала, по составлению плана всего процесса постановочной работы.

Как в подготовительной работе, так и в практических занятиях руководитель-постановщик всего должен учитывать воспитательные задачи, возраст детей, их интересы и возможности.

Подготовительная работа сдержит несколько этапов

- Выбор темы с учетом ее воспитательного значения для детей. Определяя тему постановки, руководитель проводит большую работу, собирая материал из художественной литературы, консультируясь у работников танцевального искусства, посещая театры, музеи.
- Серьезную задачу представляет собой выбор музыки. Выбирать музыку для танца следует так, чтобы она отвечала содержанию танцевальной постановки и давала бы возможность при разработке эпизодов сценария увязать действия и движения с музыкой. Необходимым требованием является художественность музыки и ее доступность для детей данного возраста.

- С не меньшей тщательностью руководитель подбирает выразительные средства и форму постановки.

- Предварительный отбор выразительных средств (движений, которые войдут в постановку) и примерная наброска рисунка танца составляет следующий этап работы. Движение и рисунок танца можно намечать заранее. Однако на практических занятиях с детьми иногда приходится заменять одни движения другими или изменять рисунок танца, потому что почти невозможно в предварительной работе установить точную форму танца - она устанавливается окончательно лишь в процессе работы с данным коллективом.

- Перед разучиванием нового танца педагог сообщает о нём некоторые сведения. Если название не совсем понятно, даёт объяснение к названию (например, полонез – старинный танец польского происхождения). Затем педагог даёт общую характеристику танцу – говорит об истории его возникновения, отмечает характерные особенности музыки и хореографии. Если танец построен на элементах народной пляски, рассказывает о характерных чертах плясок данного народа. Если танец относится к группе старинных, то сообщает сведения о времени, когда он появился, о стиле исполнения и этикете тех лет и т. д.

- Беседа с детьми о содержании намеченной танцевальной постановки, о характере образов, в ней отраженных, о взаимоотношениях действующих лиц и т.п., также должна быть серьезно обдумана и подготовлена. Беседа должна быть составлена кратко, содержательно, понятно и интересно.

Полезно показывать детям рисунки, относящиеся к танцу, эскизы костюмов, орнаментов и т.д.

Беседа, предшествующая постановке танцев, должна быть живой и занимательной, чтобы у детей создавалась яркая картина действия, развертывающегося в постановке.

- Костюм в танце имеет большое значение, так как он содействует яркому донесению до зрителя танцевального замысла. Костюм воспитывает художественный вкус ребенка, поэтому руководитель должен внимательно относиться к его соответствию образу, к его краскам, изяществу, легкости и т.д.

Костюм для Бального танца должен сохранять основные черты традиционного костюма и в то же время быть детским.

В тех постановках, где требуется декорации, необходимо продумать план сцены и на рисунках при отсутствии декораций использовать

выгородки из различных предметов (столы, скамейки) помогающие детям ориентироваться на сценической площадке.

- Затем слушается музыка к танцу, определяется её характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, определяется строение (части музыкального предложения, фразы). Слушание музыки, беседа о ней, анализ музыки изменяют отношение к ней ребенка. Он видит большую роль музыки в работе над танцем, начинает понимать, что она служит не только сопровождением к танцу, но и придает танцу выразительность и эмоциональность.

- Затем педагог переходит к практическому показу отдельных движений и танцевальных комбинаций, входящих в танец, указывая на характер их исполнения. Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка, педагог объясняет и показывает их сам, затем тоже повторяют ученики. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении. Существуют и другие методы разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов. Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое. Этим методом разучивается, например шаг польки, который можно разложить на две части: подскок и тройное переступание; или движение вальса, где можно разучивать отдельно сначала первую половину поворота, затем вторую. Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать простые движения – боковой галоп, русский переменный шаг, а также сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части – шассе, балансе и т. д.. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение – этот метод заключается в том, что сложное движение сводится к упрощённой форме, а затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме.

Например: шаг польки разучивают как приставной шаг, затем приставной шаг на полупальцах, без подскока на «и» при подъёме ноги вперёд и в окончательном виде – с подскоком. Каждый метод имеет свои достоинства и недостатки, но, используя их вместе можно добиться хороших результатов. «При развитии танцевальных способностей следует в равной степени работать над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова – не будет достигнуто полной гармонии движений» — А. Я. Ваганова. Этим принципом должен руководствоваться педагог, работающий в самодеятельных коллективах, в том числе и педагог бального танца. Одновременно с разучиванием упражнений для рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами

и положениями в парном танце. Положения рук и позы в парном танце разучиваются сначала в положении стоя на месте, затем закрепляются на простом танцевальном шаге, и лишь когда положения рук и поза легко и естественно принимаются учащимися, можно закрепить их на шаге польки, шассе, вальса и т. д. Полезно при разучивании положений рук и поз в парном танце объяснять и показывать каждый элемент отдельно. Такой метод позволяет добиться лучшего запоминания правил исполнения, более точного повторения элементов всеми учащимися. В заключении разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, которые разучиваются и отрабатываются. Затем комбинации собираются в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются учащимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

Движения – комбинации – фигуры – танец.

Параллельно с постановочной работой в хореографическом коллективе проводится учебные занятия по программе. Чем прочнее будут приобретенные на занятиях танцевальные навыки, тем легче в дальнейшем дети смогут пользоваться ими для раскрытия содержания того или иного танца.

При исполнении детьми движений руководитель указывает на ошибки, которые делают дети. Обычно ошибки заключаются в неточности выполнения движений, в отсутствии выразительности, в недостаточной согласованности движений с содержанием танца и музыкой.

После неоднократных указаний и поправок руководителя дети вновь и вновь повторяют движения, пока не будут достигнуты желаемые результаты.

Отрабатывая отдельные движения и танцевальные комбинации, руководитель должен понимать, что точность и выразительность движений является средством, раскрывающим содержание танца. Для того чтобы помочь ребенку придать танцу осмысленную выразительность, создать танцевальный образ, в занятиях вводится этюды, т.е. работа над отдельными этапами танцевальной постановки.

Разученные с детьми танцы могут быть исполнены перед зрителями не один раз, так как неоднократное повторение танцев положительно сказывается на художественном уровне их исполнения.

Первое выступление перед зрителем может быть организовано не ранее чем после 4-6 месяцев занятий.

Программа изучения бального танца может быть разделена, примерно следующим образом:

Дети дошкольного и младшего школьного возраста:

- Танцы детской ритмики и танцы на основе историко-бытового танца;
- Европейская программа – медленный вальс, венский вальс (правый поворот), квикстеп (быстрый фокстрот).
- Латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, джайв.
- Дети школьного возраста:
- Европейская программа – медленный вальс, танго, венский вальс (правый поворот), квикстеп (быстрый фокстрот).
- Латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, румба, джайв.

Взрослые:

- Европейская программа – медленный вальс, танго, венский вальс (правый поворот), квикстеп.
- Латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, румба, джайв

В школе бального танца обучающиеся изучают танцы и их фигуры не сложнее класса D Так, как задачей школы бального танца является грамотное исполнение учебных вариаций и фигур, входящих в них. Участники школы танца, окончив полный курс обучения, могут по желанию продолжить занятия в танцевально-спортивном клубе, пройдя конкурсный отбор. Далее они продолжают обучение спортивному бальному танцу, и по мере подготовленности (в той или иной возрастной категории) принимают участие в танцевальных турнирах.

«Ритмика, как эффективный путь развития танцевальных способностей у детей дошкольного возраста»

Состояние здоровья современных детей вызывает серьезную тревогу. Поэтому одной из важнейших проблем образования является формирование здорового человека на всю последующую жизнь. Система образования Российской Федерации позволяет решить эту проблему. В частности, национальный проект образования «Наша новая школа».

Реформа системы образования ставит и перед учреждениями дополнительного образования задачу введения новых технологий и методик

здоровьесберегающего обучения, обеспечивающих формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью и здорового образа жизни воспитанников.

Именно дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются все органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. В дошкольном возрасте происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений.

Одним из средств развития и формирования этих навыков у детей дошкольного возраста выступает занятие хореографией. Поэтому тема данной методической рекомендации выбрана не случайно. Так как хореография способствует не только развитию творческих способностей, но и позволяет формировать навыки здорового образа жизни ребенка.

Следовательно, **целью** данной работы является создание условий для эффективного воздействия на двигательную сферу ребенка дошкольного возраста посредством занятий хореографией.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Рассмотреть и изучить вопросы теории по данной проблеме в научной литературе;
2. Подобрать необходимые приемы, формы, методы для физического развития ребенка дошкольного возраста;
3. Распространить опыт работы по хореографическому воспитанию дошкольников.

Методическая рекомендация предназначена для руководителей хореографических коллективов, а так же педагогам по ритмике в дошкольных учреждениях.

I. Ритмика, как эффективный путь воздействия на двигательную сферу ребенка дошкольного возраста

1. Цели и методы обучения ритмикой детей дошкольного возраста

Интонация, мелодия, лад, ритм, гармония отражает окружающую нас действительность- природу, мир человеческих чувств, историю, будущее человечества.

В. Сухомлинский

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное.

Возникновению системы ритмического воспитания мы обязаны швейцарскому педагогу и композитору Э. Жак Далькрозу.

Основа ритмики – музыка, а движения используются как средство более глубокого их восприятия и понимания. Через движения ребенок ярче и эмоциональнее воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности (лад, темп, динамика, ритм, регистр, строение музыкальной речи). Занятия ритмикой помогут успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений.

Целью ритмики является формирование у детей навыков хореографической пластики, музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умение воплощать музыкально – двигательный образ.

На занятиях постоянно уделяю внимание технике исполнения: прямая спина, ходьба с правильным положением стопы, легкость в беге, гибкость корпуса. Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Важное значение для музыкально – ритмического воспитания имеет правильный подбор музыкальных произведений. На практических занятиях дети приучаются к сотворчеству, у них развивается ассоциативная память, внимание, творческие способности.

Занятие ритмикой вводит детей дошкольного возраста в большой и удивительный мир хореографического искусства, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями хореографии. Регулярные занятия помогут детям влиться в громадный мир музыки от классики до современных стилей и попытаться проявить себя посредством пластики, близкой детям дошкольного возраста. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению.

Для обучения ритмики в детском саду используются следующие методы:

1. *Наглядный* – исполнение музыки сопровождается показом;
2. *Словесный* – беседа о характере музыки, рассказ о ее образах;
3. *Практический* – многократное выполнение музыкально – ритмических движений с последующим их включением в игры, пляски, хороводы.

Нужно стремиться научить ребенка действовать по схеме: услышать – увидеть – нарисовать – станцевать.

Наглядные методы – это показ руководителя, видеопоказ. Нетрадиционными методами, я считаю, совокупность всех методов и приемов, включая пластическую гимнастику, партерную гимнастику с использованием подсобных средств (стульчики, скакалки)

Словесные методы – это раскрытие танцевального образа через рассказ, определяя характер героя, его эмоциональный настрой.

Практические методы – результат общей работы педагога и детей. Это наши праздники, развлечения, где дети раскрывают свою индивидуальность, используя основной принцип ритмики: от музыки к движению.

Цель: привить интерес дошкольников к хореографическому искусству; развить их творческие способности посредством танцевального искусства.

Задачи:

- Способствовать всестороннему развитию ребенка;
- Выбатывать у детей чувство ритма, ловкость, красивую осанку, умение свободно и изящно двигаться;
- Развивать общую танцевальную культуру;
- Поэтапное овладение каждой возрастной группой детей основами классического и народного сценического танца

2. Возрастные этапы развития детей на занятиях посредством хореографии

Развитие музыкально – ритмических движений на каждом возрастном этапе происходит различно. Уже в раннем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, в жестах. Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность слушать музыку, запоминать и выполнять несложные движения и небольшие роли.

Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Она открывает путь к восприятию разнообразнейших музыкальных образов, дает возможность осуществлять перенос сформированных черт личности на другие области деятельности.

На 4 – 5 году жизни дети чувствуют смену контрастных частей музыки. Могут выполнить и усвоить небольшие музыкальные задания. Но они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому педагог учит двигаться в

соответствии с ярко – контрастным характером музыки, в различном темпе реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов (птички летают, лошади скачут, зайчики прыгают и т.д.)

На 5 – 6 году жизни у детей уже есть опыт слушания, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика – громко, тихо; темп – быстрый, медленный). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения (боковой галоп, движения парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку и т.д.) и могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки.

Дети шестого – седьмого года жизни уже произвольно владеют навыками выразительного и ритмичного движения. Они могут передавать движениями разнообразный характер музыки, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со сменой частей музыкального произведения. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседаний и т.д.)

3. Особенности развития детей дошкольного возраста

Период развития ребенка от 3 до 6 лет принято называть дошкольным. В эти годы продолжается его физическое развитие и совершенствование умственных способностей. Дети дошкольного возраста растут быстро. Постепенно теряя округлость, присущую раннему возрасту.

С 3 до 6 лет их рост увеличивается в среднем на 28 – 30 см, причем этот процесс идет неравномерно. 3 – 5 – летний ребенок подрастает за год примерно на 4 – 6 см. В 6 лет рост значительно убастряется: за год ребенок прибавляет 8 – 10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме.

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6 – 7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук - более чем на 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза. Начиная с 5 лет, более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что делает возможным дальнейший рост, но в то же время обуславливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому родители должны внимательно следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел и двигался. Соблюдение этих несложных требований поможет избежать таких нежелательных явлений, как нарушение осанки и плоскостопие. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается

деятельность многих органов дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата. Ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли.

Причиной изменения осанки и возникновения плоскостопия может стать и избыточный вес. Лишние килограммы затрудняют деятельность сердечно – сосудистой системы. Поэтому внимательно следите за весом ребенка, который так же, как и рост, является показателем его физического развития. При нормальном развитии с 3 до 6 лет вес увеличивается на 8 – 10 кг, причем так же неравномерно, как и рост.

Количественные и качественные изменения в организме малышей протекают одновременно, но по интенсивности они не всегда совпадают: часто при усиленном совершенствовании функций организма затормаживается рост.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У малышей сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6 – 7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Одновременно из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно – мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

По развитию основных движений (бега, прыжков, метания) и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений) можно судить о совершенствовании не только костно – мышечного аппарата, но и центральной нервной системы. К 6 – 7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Ребенок страдает от обилия слов, мелодий, шума, особенно от телевизора. Старайтесь оградить его от длительных и непосильных нагрузок, ведущих к быстрому утомлению.

Богатство и разнообразие получаемой информации становится мощным стимулом для нервно – психического развития ребенка. Его жизненный опыт расширяется. Все больше развивается речь, постепенно увеличивается словарный запас. В разговорах ребенок пользуется сложными фразами и предложениями, любит слушать чтение взрослых, легко запоминает стихи. В этом возрасте определяются черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети очень восприимчивы, однако их навыки непрочны и легко разрушаются.

Деятельность сердечно – сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Их сосуды значительно шире, чем у взрослых, и ток крови совершается по ним свободнее, легко удовлетворяя повышенную потребность тканей в снабжении кровью. Физические упражнения прекрасно тренируют сердечно – сосудистую систему: улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

Органы дыхания у дошкольников имеют характерные физиологические особенности. В результате развития дыхательной мускулатуры объем легких увеличивается. К 3 – 4 годам устанавливается грудной тип дыхания. Оно становится более глубоким, кровь лучше насыщается кислородом. Однако к шести годам строение легочной ткани еще не завершается. Ребенок дышит более поверхностно, чем взрослый. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

Дошкольники еще не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. При выполнении гимнастических упражнений ребенок должен дышать легко. Следите, чтобы он не задерживал дыхание на вдохе. Главное внимание обращайте на выдох, он должен быть резким и акцентированным. Следует помнить о том, что приспособительные возможности дыхательной и сердечно – сосудистой систем у ребенка ниже, чем у взрослого. Поэтому физические упражнения надо строго дозировать, учитывая его возраст.

Двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, перемещения в пространстве и кончая сложно координированными движениями, такими, как сохранения равновесия, выполнение графических действий и т.д.

Значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. В моей работе отдельные физические упражнения, части занятий, подвижные игры имеют конкретную цель – формирование, развитие этих свойств, в процессе двигательной деятельности.

4. «Золотые правила» ритмики

1. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными особенностями детей.
2. Ни одно движение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
3. Избегать резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника. Резкие повороты, скручивания могут повредить межпозвоночные диски, играющие роль буферов.

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. Следует обращать особое внимание на признаки физического «неблагополучия ребенка», при проявлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

- Изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;
- Обильное потоотделение;

- Поверхностное, аритмичное дыхание через открытый рот;
- Потеря равновесия, резкая сторбленность, неуверенная походка;
- Страх, сонливость, тоска, тусклый взгляд.

Дыхательным упражнениям необходимо уделить особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания. При выполнении сравнительно легких упражнений дети нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию надо учить специально. Необходимым условием при этом является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное.

Дыхательные упражнения направлены на координацию ротового носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательная гимнастика выполняется в медленном темпе, спокойно, без напряжения. При обучении навыкам правильного дыхания предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были понятны их действия при вдохе и выдохе. Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься.

Однако во время вдоха не следует поднимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх, выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведения и опускания рук.

Освоение приемов движения

Для того, чтобы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку движением, надо воспитывать у них необходимые качества движения, дать им ряд двигательных навыков. Движения в упражнениях, играх, танцах просты и естественны: это основные движения человеческого тела (ходьба, бег, подскоки, прыжки, сгибания, разгибания, повороты), движения подражательные и изобразительные (образы человеческой деятельности, повадки зверей, особенности предметов и т.п.). Музыкальное движение – всегда средство для воплощения музыкально – двигательного образа. Чтобы научить детей управлять своими движениями, надо развивать у них мышечное чувство – умение различать напряженное и ненапряженное

состояние мышц, воспитывать ощущение своей позы и направления движения.

Работая с детьми над ритмическими упражнениями, педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушение осанки сказывается не только на внешнем виде ребенка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведет к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и легких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и несколько отведены назад, голова приподнята, спина прямая, живот подтянут.

Качество движений детей в большей степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует, как бы настраивая на предстоящее движение.

Ходьба. При ходьбе следует координировать движения рук и ног, не допускать шаркающей походки, сохранять правильную осанку. Ходьба укрепляет, главным образом, мышцы нижних конечностей, развивает ориентировку в пространстве. Нагрузка на организм при ходьбе зависит от скорости движения и интенсивности шага. На занятиях по ритмике применяются следующие виды ходьбы: с носка, на носках, с перекатом с пятки на носок, топающим шагом, пружинящим, широким, с высоким подъемом ног.

Вид ходьбы, так же как и интенсивность шага (энергичный, спокойный, легкий), определяется характером, темпом, динамикой музыки. Ходьба энергичным и топающим шагом, акцентирующим сильную долю такта, способствует развитию ощущения ритма. Чередование различных видов ходьбы или разных движений подчеркивает смену динамики музыки.

Бег. Положение тела при беге должно содействовать быстрому движению: корпус следует чуть наклонить вперед, не напрягая плеч; кисти рук расслабить. Координация рук и ног та же, что и при ходьбе. Бег способствует физическому развитию, активизируя работу сердца, легких. Различными видами бега отмечаются динамические оттенки, структура музыкального произведения. Посредством бега можно создать определенный художественный образ.

Прыжки. Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесия. Прыжки развивают мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляют связки и суставы ног. Подготовкой к прыжкам являются ходьба и движение «пружинка». Использование в ритмических упражнениях прыжков связано с особенностями музыки (отрывистое звучание, пунктирный ритм).

Сохранение равновесия. Умение сохранять равновесие при выполнении движений или в статичном положении развивается у детей постепенно, по мере овладения двигательными навыками. Выработке этого умения способствует ряд упражнений: детям предлагается стоять на одной ноге, на

носках, не шевелиться после какого-нибудь движения. При смещении центра тяжести тела равновесие поддерживается с помощью балансировки, то есть добавочных, выравнивающих движений рук, ног, туловища, головы. В ритмических упражнениях, выполняемых в соответствии с характером музыки, задача сохранения равновесия связана с музыкальными заданиями. Так, остановкой после ходьбы отмечается окончание фраз или частей произведения.

Построение и перестроение. Построения и перестроения организуют и дисциплинируют коллектив, развивают ориентировку в пространстве. Эти действия выполняются на протяжении всего урока ритмики. На занятиях используются построение по кругу, в рассыпную, образование нескольких кружков, шеренги, колонны, в шахматном порядке и др. При построении в рассыпную дети должны заполнить все имеющееся пространство, соблюдая дистанцию, необходимую для свободного движения.

Посредством перестроений отмечается смена динамики и фразировка музыкального произведения. Умение строиться в круг развивает у детей чувство пространственной формы и является одним из первых навыков. Выполнение заданий на свободное размещение по площадке развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребенка и всей группы.

Общеразвивающие упражнения и партерная гимнастика. Данные упражнения проводятся на всех уроках ритмики. Их цель – равномерное развитие всей мышечной системы, совершенствование всех двигательных навыков, выработка пластичности, точности, координации, координации движений, формирование правильной осанки. Посредством выполнения упражнений стоя и в партере в соответствии с темпом и размером музыки, решается задача – развитие чувства ритма.

Танцы. На занятиях ритмики используются лишь несложные, доступные детям танцевальные движения. Разучивание танца не является самоцелью – главными остаются музыкально – ритмические задачи: четкая смена движений в соответствии со строением произведения, соблюдение темпа, размера, иногда выполнение ритмического рисунка, передача эмоционального характера музыки. Работа над танцами способствует воспитанию пластичности, красоты, выразительности движений, творческих способностей детей.

Игры. Музыкально-ритмические игры строятся на основных и танцевальных движениях. Они развивают восприятие музыки, двигательные навыки, творческие способности детей. В игре дети учатся выражать посредством движений свое отношение к музыке, создавать художественный образ.

Игра имеет также большое воспитательное значение. В игре, как нигде, выявляется характер ребенка (смелость, застенчивость, активность, доброжелательность) и его психофизические качества (сообразительность, находчивость, быстрота реакции).

II. Танец, как средство выявления личностных особенностей детей дошкольного возраста

1. Общие задачи хореографического воспитания дошкольников

Хореография – искусство любимое детьми. И работать с ними – значит ежедневно отдавать ребенку свой жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру Прекрасного. Хореографическое искусство обладает редкой возможностью воздействия на мировоззрение ребенка. Просмотры спектаклей в театре; кино-, видео- и телефильмов, посвященных танцу; посещение концертов хореографических коллективов – все это нужно и важно.

Однако наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый ребенок становится на время актером, творчески осмысливающим происходящее. Но грош цена успехам дошкольника, если мы не сумеем привить необходимых нравственных качеств.

И тут уже совершенно необходимо понимание внутреннего мира ребенка, детского мировосприятия. Уметь проникать в этот мир, стать человеком, открывающим малышу красоту танца, музыки, – вот таким должен быть педагог, работающий в дошкольном учреждении. Следовательно, кроме требовательности к детям, необходима и требовательность к самим себе. И здесь все имеет значение: интонация, взгляд, настроение и даже внешний вид.

Ребенка легко ранить окриком, грубым, бестактным замечанием. Но также легко и потерять его доверие, излишне умиляясь и восхищаясь его успехами. В общении с детьми нужна приветливая, уважительная, спокойная интонация. Каждый ребенок должен почувствовать, что его любят, в него верят, его понимают. И никогда не думайте, что вы даете своим воспитанникам больше того, что они в состоянии воспринять. Дети способны усвоить невероятно много. Они активно, жадно и благодарно откликаются на слова педагога, если чувствуют в нем старшего друга.

Танец – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

1. Танец – это физическая активность, и наша задача сделать физическую нагрузку оптимальной. При этом внимание должно быть сфокусировано на теле и развитии навыка выполнения хорошо контролируемых, сбалансированных, многообразных, пластичных движений. Энергичные движения, кроме того, способствуют развитию силы и гибкости, а также обеспечивают здоровье и нормальное развитие детского организма.

2. Танец – это творческий процесс. Использование творческого воображения ребят и умение придумывать и выполнять что-то оригинальное позволяет превратить танцы в самую приятную физическую активность. Когда способность ребенка к творческому мышлению и действию оценивают

не только преподаватели и родители, но и ровесники, это может привести к росту уверенности в себе и повышению самооценки.

3. *Танцу присущи выразительность и информативность, поэтому наша цель - давать возможность детям выражать свои чувства посредством ритмических движений.* Посредством движений тела выражаются самые разные чувства, например радость – жестикуляцией рук; страх – когда все тело напрягается и резко подается назад, или чрезмерная самоуверенность – характерной манерой держать плечи и походкой, и т.д.

4. *Танец – это искусство, развивающее артистические способности,* поэтому необходимо обучать знанию и пониманию элементов движений, повышающих уровень артистичности мастерства детей. Разнообразие и контраст, применяемые как выразительные средства для передачи формы, скорости, силы, уровня и направления движений тела, являются главными элементами, обеспечивающими улучшение качества исполнения.

5. *Танец – это средство для дружелюбного общения и совместной деятельности, и наша цель – предоставлять возможность работать индивидуально, с партнером, и в группах, исполняя различные роли.* Поскольку движения в танце естественны, то успех достигается очень быстро и приводит к формированию сильного чувства «общности»: способность бескорыстно делить занимаемое пространство с другими; стремление показать себя и быть замеченными другими; а также желание получить достойную оценку – все это является типичным в обучении танцам.

6. *Танец – это развлечение и получение удовольствия – его постоянная черта.* Удовольствие от похвалы за успешное исполнение; от участия и согласованных действий вместе с другими в таком увлекательном занятии; от улучшения внешнего вида и настроения после завершения занятия. Все это может оказать существенное влияние на выбор детьми активного образа жизни в последующие годы.

2. Влияние музыки на совершенствование двигательных навыков детей

Музыка в области хореографического преподавания занимает одно из центральных мест. Мы говорим: «Следует научить детей красиво двигаться». Но для того, чтобы это получилось, надо выбрать очень хорошую музыку, воспитать культуру движения на лучших образцах музыкального творчества. Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождая движения, повышает качество их исполнения – выразительность, ритмичность, четкость, координацию. И здесь педагогу необходимы особое чутье и соответствующая подготовка.

Конечно, надо обращать внимание на музыкальность ребенка, его способность пластически отражать особенности музыки – ритмические, темповые, эмоциональные. Есть, скажем, дети, у которых заметна своего рода заторможенность реакции на музыку: на этом сразу следует сосредоточить преподавательские усилия. Обычно такая заторможенность мешает ребенку вовремя вступить на нужную долю такта.

Самое время вспомнить о пользе ходьбы под музыку марша. Именно эти упражнения позволяют наглядно убедиться в том, как воспринимает малыш счет на четыре четверти. Затем стоит проверить, насколько органично осваивают воспитанники счет на три четверти, придающий совсем иной характер движению. И, наконец, параллельно выясняется, как чутко они улавливают разницу между форте и пиано, между аллегро и адажио, между диминуэндо и крещендо. Все эти элементарные оттенки и акценты музыкального развития ребенок должен осваивать, начиная с самых первых занятий.

Музыку иногда считают второстепенным, придаточным элементом, задающим по преимуществу только ритмическую основу танца. Такое понимание роли музыки обедняет занятие, лишает подлинной выразительности хореографическое исполнение. Именно музыка, причем хорошо подобранная, позволит нам с самого начала избежать формального подхода к самым простым упражнениям.

Детей надо знакомить с музыкой, передающей разнохарактерные образы, - от веселых, беззаботных или лирических, нежных до энергичных, волевых, серьезных.

Сопоставление конкретных музыкальных образов обогащает и организует эмоциональный мир ребенка, а способность уложить свои движения во времени, в соответствии с различным метроритмическим строением, положительно влияет на развитие слуха.

Успех работы решается не количеством проделанных упражнений, а умением детей сопереживать их содержанию. Обращайте внимание на выражение лиц движущихся малышей: по ним сразу же видно, что дают детям музыка и хореография.

Аккомпанемент к упражнениям следует выбирать с учетом поставленных задач, так, чтобы он был приятен занимающимся. А исполнение музыкальных произведений на всех занятиях должно быть высокопрофессиональным.

Итак, музыкальное сопровождение – дело первостепенной важности. Именно в течение последовательного ряда занятий ребенок приучается к своеобразному мелодическому мышлению. Для этого необходимо подбирать предельно ясные по содержанию и восприятию мелодии, особенно на первых порах. Если в композиторском оригинале мелодия дана в слишком сложной разработке, ее можно несколько упростить, подвергнув аранжировке. Разумеется, музыка должна выбираться в соответствии с требованиями хорошего вкуса. Что касается его критериев (применительно к музыкальному оформлению хореографических занятий на первых стадиях обучения), они определяются такими понятиями, как ясность, доходчивость, законченность мелодии.

Специалисты, выбирая для занятия фрагменты того или иного произведения, сами должны досконально знать его в целом. Только тогда

можно располагать исходным материалом, варьируя его в разных сочетаниях для различных педагогических целей.

Известно, что дети увлекаются всем сказочным, волшебным, необычным. Вот поэтому музыка, связанная с персонажами сказок, с ожившими игрушками, с играми, всегда будет близкой и понятной ребенку. Танцующие игрушки в «Щелкунчике», Волк и Красная Шапочка из «Спящей красавицы», куклы Коппелиуса из «Коппелии», «Игра в лошадки» из «тщетной предосторожности» - вот лишь некоторые образцы, которые можно взять для сопровождения хореографических занятий.

Во время занятия надо выкроить несколько минут, чтобы рассказать своим питомцам о балете, музыкальные фрагменты которого они слышат. Все, о чем мы говорим здесь, направлено к одной цели: сформировать у ребенка активное творческое восприятие музыки, способность получать подлинное эстетическое наслаждение от контакта с музыкой и умение выразить ее содержание в движениях.

3. Обучения танцам детей дошкольного возраста

Известно, что дети любят танцевать. Танцуя, они удовлетворяют свою потребность в движении. Занятие танцами дает возможность осваивать простые, а затем более сложные танцевальные комбинации, тренировать пространственно-мышечное чувство.

С первых минут на ваших занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Заблуждаются те, кто полагает, что, собрав ребят, можно сразу переходить к танцам. Сначала вам предстоит научить их красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для восприятия и исполнения.

В этом смысле очень хорош марш. Движение демонстрирует преподаватель. Он объясняет и показывает разницу между естественным бытовым шагом и шагом танцевальным – с вытягиванием пальцев ног. Надо проследить за тем, чтобы дети не повторяли сразу за преподавателем движение, а внимательно следили за его исполнением.

Обучение движению обычно начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Объяснение техники должно быть лаконичным, целенаправленным, понятным.

Вначале второстепенные детали и тонкости движения опускаются. Первый раз движение показывается с полной амплитудой, с соблюдением всех требований, предъявляемых к его характеру и форме. Это нужно для того, чтобы занимающиеся поняли, каков идеал, к которому они должны стремиться. При несовершенном показе у детей создается неверное

представление о движении, и оно заучивается с ошибками, которые могут закрепиться и перейти в навык.

Далее можно продемонстрировать отдельные части движения с меньшей амплитудой или в более медленном темпе, сосредотачивая внимание на важных деталях. После первого исполнения упражнения детьми преподаватель разъясняет, были ли допущены ошибки и какие. Затем следует вторичный образцовый показ.

Но помните, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении. Занятие не должно быть монотонным. Старайтесь разнообразить задания, чтобы они всегда оставались интересными для воспитанников. Преподаватель должен сам решить, каковы пропорции каждого из движений. Но, во всяком случае, не надо маршировать по полчаса. Это утомляет и не дает желаемых результатов. А нам необходимо из любого, пусть даже краткого раздела программы, извлечь хотя бы малую пользу.

В занятие лучше включать такие движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Это построения и перестроения групп; разновидности ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие и специальные упражнения на активизацию мышечного чувства, на тренировку отдельных групп мышц и подвижности суставов.

На протяжении всего занятия, и особенно на его начальных этапах, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на различные прогибания и выгибания позвоночника. Полезны упражнения, способствующие укреплению мышц спины, главным образом тех, что прилегают к лопаткам.

Заканчивать занятие следует заданиями на расслабление, несложными танцевальными комбинациями, составленными из элементарных движений небольшой амплитуды, из легких шагов и дыхательных упражнений. Это действует успокаивающе. И, конечно, начинать и заканчивать занятие нужно традиционно – поклоном, маленьким знаком вежливости.

Теперь немного об отборе детей в танцевальную группу. Просматривая детей, не нужно, конечно, требовать от них особых данных, необходимых профессиональному артисту балета. Но, безусловно, мы должны выяснить, насколько вынослив ребенок, нет ли у него каких-либо отклонений в физическом развитии, которые могут на занятиях танцем нанести вред здоровью и душевную травму. Таких случайностей можно избежать, только предельно внимательно знакомясь с детьми и беседуя с родителями.

Проверив физическую форму детей, начинаем «испытание» на музыкальность. Этому качеству придается огромное значение. Ведь бывает так, что у малыша совершенно нормальный слух, а музыку он слышать не умеет. Детям проигрывается музыкальный фрагмент, а затем предлагается протанцевать так, как подсказывает музыка, как сам ребенок ее чувствует. По его реакции уже можно составить довольно точное представление о музыкальности будущего ученика.

И, наконец, третий этап просмотра – выяснение таких свойств, как наличие фантазии и выразительности. Оба этих качества также важны для дальнейшей работы. Дети с удовольствием разыгрывают этюды с «участием животных», изображают листья на ветру, кружащиеся снежинки. Результативность последующей деятельности во многом зависит от того, насколько вы внимательны, объективны, требовательны и тактичны в период просмотра; насколько умеете наблюдать за ребенком.

Для детского танца лучше использовать атрибуты, не только красивые и безопасные, но и интересные детям. Предмет для танца или игрушка должна быть такой, чтобы с ней можно было свободно двигаться, разыгрывая свою роль, легко и удобно держать в руке, манипулировать ей.

Самые приемлемые атрибуты в танце – это игрушки, ленты, мячи, зонтики, платочки и платки, шары, мишура, шарфы. Они украсят танец и окажут немалое влияние на создание конкретного игрового образа. Атрибут усиливает интерес к танцу, а робким детям может помочь преодолеть смущение.

Детям нравится танцевать под популярную музыку, поэтому, полезно обучать их элементам современного танца. Бытует ошибочное мнение, что современный танец предельно прост, и танцевать его может каждый. На самом деле современная пластика, современный танец очень сложны. Старшие дошкольники разучивали и танцевали на праздниках много современных танцев: «Солнечный круг», «Губки бантиком», «Весна-красна», «Самолетик», «Помощники», «Улетай, туча».

В заключении хочется дать несколько рекомендаций общего характера, которые помогут начинающим педагогам избежать типичных ошибок:

- В то время, когда звучит музыка, педагогу не стоит считать вслух, так как это притупляет восприятие мелодии ребенком. Объяснив и показав, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать малышу возможность самому вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо только в самом начале обучения новому движению.
- Танцевальные способности следует развивать, в равной степени работая над движениями рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки и голова – никогда не будет достигнута полная гармония движений и не сложится должное впечатление от исполнения.
- Занятие нужно проводить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым днем они приобретали все больше знаний и навыков.
- Не следует все время громко командовать. Иногда нужно объяснять тихо, но эмоционально. Это заставит занимающихся соблюдать тишину и внимательно слушать объяснения преподавателя.

4. Импровизация на занятиях хореографией в дошкольном возрасте

При всем разнообразии определений импровизации чаще всего употребляются слова – мгновенно, неожиданно, без предварительной подготовки. Импровизацию в хореографии мы можем назвать еще и «танцем в настоящем», «сиюминутной хореографией».

Воображение ребенка развивается постепенно по мере приобретения им определенного опыта. Многие психологи рассматривают воображение как процесс манипулирования образами, в результате которого создаются новые оригинальные образы. Воображение проявляется, прежде всего, там, где задачи содержат некоторую неопределенность, то есть не имеют заданного решения, что и предполагает импровизацию.

Фантазия, воображение... Что это? По мнению Гегеля, воображение, фантазия – суть свойства ума, но ум, наделенный воображением, просто воспроизводит, а ум, наделенный фантазией, – творит. Отсюда наша задача развивать не столько воображение дошкольника, сколько помочь ему проявить свою фантазию, ибо без этого невозможно творчество.

Возникает закономерный вопрос: можно ли научиться импровизировать и что это может дать? Большинство существующих техник обучения импровизации построены на увеличении чувствительности к сигналам, идущим от тела – его ощущений, его памяти.

Импровизация – это все же не абсолютно спонтанный процесс. Полная спонтанность как же невозможна, как и вечный двигатель. Ибо мы, и в том числе дети, обладаем определенным опытом, навыками, воображением. Отсюда следует, что чем богаче индивидуальность исполнителя импровизации, тем ярче и самобытнее этот процесс.

У детей способность импровизировать существует подспудно, ее можно и нужно развивать. Ребята обычно по-разному относятся к заданиям, содержащим элементы импровизации. Это зависит от индивидуальных особенностей ребенка: одним импровизация дается легче, другим труднее. В этом случае важно, чтобы все участники танца увлеклись ощущением «сиюминутности» процесса творчества. Успех импровизации порой зависит от настроения и самочувствия каждого, поэтому целесообразно игры и этюды с элементами импровизации проводить не в начале занятия, когда дети еще недостаточно собраны и их воображение «не разогрето», а во второй его половине.

Важнейшим направлением в развитии воображения дошкольника является обогащение любой игры включением в нее творческих элементов. Именно в игре можно начинать формировать у детей способность находить собственные решения, действовать в плане образных представлений.

Игровая ситуация увлекает ребенка, дает возможность самостоятельной деятельности. Так, например, в связи с изменением игровой ситуации он должен проявить более сложную, то есть мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действия приводит к благоприятному результату.

Игру и танец объединяет легкость, возможность быстро переходить от одной реальности к другой, постоянная смена состояний и сознание того, что все это как бы не всерьез, но при этом абсолютно реально. Здесь импровизация используется как способ раскрытия творческих ресурсов личности.

В этих играх самое главное – что чувствует ребенок, когда танцует: он открывает для себя танец, в котором может выразиться с максимальной глубиной, яркостью и удовольствием. Поскольку многие задания выполняются так, что «кто-то делает, кто-то выполняет», постепенно исчезает страх публичного выступления и оценки своих действий.

Таким образом, решается очень важная проблема – внешнее и внутреннее раскрепощение ребенка, столь необходимое для импровизации. Конечно, на первых порах дети невольно заимствуют исполнительскую манеру своего учителя. Затем у них появляется некоторая уверенность в своих силах и самостоятельность действий. А музыка не только определяет эмоциональный характер образов, но и диктует самочувствие, темпоритм, характер исполнения движений, логику развития и смены эмоций.

