**Департамент образования города Москвы**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа №1551»**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования

**«Спортивные бальные танцы»**

Ансамбль 2

Уровень программы: Углубленный.

Срок реализации программы: 1-3 лет

Возраст детей: 13-16 лет

Составитель программы: Саухин В.В.

*Танец – самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех искусств, поскольку он не просто отражение жизни или отвлечение от неё, сама жизнь.*

*Хэвлок Эйлис “Танец жизни”*

**Цели и задачи:**

* получение навыков и знаний в области современной хореографии;
* приобретение умения красиво и свободно двигаться, танцевать;
* формирование у детей художественного вкуса; эстетическое и физическое развитие.

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения значительная роль принадлежит современной хореографии. Её синтетичность, неразрывная связь с музыкой и другими искусствами, эмоциональная и яркая образность, возникающие в её процессе взаимоотношения выгодно выделяют танец среди других искусств.

Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области современной хореографии, умение красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие. Занятия современной хореографией развивают фантазию и образную память детей, обогащая их представление об искусстве.

Занятия танцем выполняют и другие важные функции: они развивают наблюдательность учащихся, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствуют росту их общей культуры. В свою очередь рост культуры поведения начинает сказываться не только во время занятий, но и в быту, где приобретённые полезные навыки легко и естественно ими применяются. Дети начинают понимать и чувствовать эстетику поведения в быту, подтянутость и вежливость в отношениях с окружающими становятся нормой их поведения. Они заботливо следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и причёски.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является планирование учебной работы. С этой целью составляется данная учебная программа изучаемого танцевального репертуара и тренировочных упражнений.

Условно каждое занятие можно разделить на четыре связанных между собой частей.

**Примерный план занятия.**

1.Вводная часть.

2.Коллективно-порядковые и ритмические упражнения.

3.Упражнения для развития техники танца.

4.Элементы, танцевальные комбинации, танцы.

5.Заключительная часть.

Продолжительность каждой части занятия и распределение учебного материала могут изменяться в зависимости от степени подготовленности, способности учащихся, сложности материала, т.к. занятия проводятся с учащимися, не имеющими танцевальной подготовки, то необходимо больше времени уделить вводной части и тренировочным упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторению танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определённую цель.

1. **Вводная часть** помогает лучше организовывать учащихся и подготовить их к основной танцевальной части занятий. В краткой беседе педагог должен познакомить детей с содержанием и основными задачами предстоящего занятия. На первых занятиях он знакомит учащихся с организационными моментами (распорядок занятия, требования к одежде, внешнему виду и т.д.). Каждое занятие должно начинаться с организованного входа учащихся в танцевальный зал и их поклона педагогу.
2. **Коллективно – порядковые и ритмические упражнения** содействуют выработки навыков движения и перестроения, знакомят учащихся с такими понятиями как шеренга, колонна, интервал, дистанция а так же учат перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль и т.д. Эти упражнения выполняются в движении и на месте и в движении по одному, парами, четвёрками. При этом следует уделять внимание осанки детей, походке, умению держать голову и руки.

Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении: начинать движение вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы.

1. **Упражнения по развитию техники танца** (тренировочные) необходимы для приобретения детьми лёгкости, танцевальности и грациозности. Они состоят из упражнений классического танца, которые сочетаются с элементами современного танца.

Учащиеся знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые исполняются в естественной позиции, т.е. полувыворотно, в соответствии с требованиями современного танца.

Все упражнения тренажа разучиваются и выполняются на середине зала в построении колоннами или шахматном порядке.

1. **Разучивание элементов, комбинаций и фигур, исполнение танцев в целом** – основная часть занятия.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции современных танцев, является началом их разучивания.

Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать медленные и быстрые движения. Новые движения вводятся постепенно, но не более 2-3 в одно занятие.

Элементы танца целесообразно разучивать в построении колоннами ( по 4 человека в ряд – девочкам мальчик и т.д.), на месте. По мере усвоения материала они исполняются с продвижениями в разных направлениях: вперёд, в сторону, в повороте на право и налево, по кругу, по одному и парами.

Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса и головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение элементам того танца, который предусмотрен программой данного урока.

Повторяя на последующих занятиях выученный танцевальный материал, желательно разнообразит сочетания движений, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.

Приступая к разучиванию нового танца, указывая на связь движений с музыкой, подкрепив это показом.

От детей следует постепенно добиваться верного характера и стиля, выразительности и непринуждённости в исполнении танца.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется на занятиях чередовать спокойные и лирические танцы с более подробными и подвижными, а трудные – с лёгкими и т.п.

1. **В заключительной части занятия** задачи педагога – нормализовать работу сердца и дыхания у детей.

Заканчивая занятия, педагогу необходимо сказать ученикам о результате проведённого занятия. Высказать свои замечания, как всей группе, так и индивидуально, осторожно и очень конкретно указать на недостатки (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца, заносчивость в отношениях с товарищами и др.), при необходимости похвалить за поведение на занятие и усвоение пройденного материала. Затем дети исполняют поклон и уходят из танцевального зала.

Серьёзное внимание на всех этапах занятия следует уделять музыкальному материалу.

Ритмическое строение музыки, равномерное чередование метрических ударений, логическое членение музыки на части и фразы составляют как бы каркас, основу движений, помогают танцующим распределить их во времени.

В этом отношении большую помощь оказывают применение на занятиях музыкально-ритмических упражнений, разучивая и исполняя которые, дети знакомятся со средствами музыкальной выразительности и музыкальной терминологией.

Прежде всего, программа нацелена на воспитание социально-активной, гармонически развитой личности. Разучивая и исполняя которые, дети знакомятся со средствами музыкальной выразительности и музыкальной терминологией.

**Программа для учащихся**

Данный программный материал рассчитан на начальные классы, в основном состоящий из комплекса упражнений, входящих в обязательную программу современной бальной хореографии. В программу включены основные движения таких танцев как менуэт, гавот, полонез, полька, вальс. Используется музыка композиторов – классиков и современных композиторов( М.И.Глинка; П.И.Чайковский; А.К.Глазунов; и др.). Данная программа рассчитана по времени (3 раза в неделю) и продолжительности занятия (45-60 мин.) и составляет курс обучения данного материала в течение 1-3 лет.

**Построение занятия**

1. Вход, поклон
2. Тренировочные упражнения
3. Музыкальная разминка (специальные упражнения)
4. Изучение танцевальных элементов
5. Разучивание и исполнение современных танцев
6. Заключительная часть

**Коллективно порядковые и ритмические упражнения.**

Знакомство с правилами ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца.

Передвижение в танцевальном зале в различных направлениях, используя шага полонеза, подскоки, галоп. Данная программа сочетается занятиями сценического искусства, музыки, истории, литературы, ИЗО. Помогает понять художественные связи всех жанров искусства.

Занятия историческими танцами развивают у школьников интерес к хореографической культуре разных эпох. Они учатся выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации. Учащиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека данной эпохи; что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, лёгкость, сила, грация.

Особое внимание уделить при работе с учащимися над артистичностью и созданием образа в танце. Выработать правильную, красивую осанку; умение легко , бесшумно двигаться, “держать спину”.

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы, уменьшить конфликты и сделать отношения мальчиков и девочек доброжелательными и бережными.

В программе усиливается познавательная деятельность за счёт систематического проведения бесед о хореографии и современных танцах, использования наглядных пособий, технических средств, посещение театров, концертов, конкурсов.

**Тренировочные упражнения**

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6)

Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я).

Деми плие и гранд плие (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям)

Батман тандю (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад)

Батман тандю с деми плие (по 1-1, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с сокращением стопы(по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете с сокращением стопы в воздухе (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Деми и гранд рон де жамб пар тер ( по точкам и слитно).

Релеве (по 1-й, 2-й,3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Пор де бра (различные виды).

Прыжки (по 1-й, 2-й,3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад):

* Соте (прыжок без перемены позиции);
* Эшапиэ (прыжок из позиции в позицию);
* шанжман де пье (прыжок с переменой ног в воздухе).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

* отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
* вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

* наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
* повороты головы в сторону;
* вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

* поднимание и опускание плеч;
* выдвижение плеч вперёд и назад;
* вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

* повороты корпуса в стороны;
* наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
* смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
* вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

* смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
* вращательные движения бёдер.

**Изучение танцевальных элементов и соединений фигур**

**Полонез.** Муз. размер 3/4.

Открытое положение. Основные движения:

* шаг полонеза;
* повороты вправо влево;
* раскрытия;
* шаг полонеза в паре;
* перестроение линий и фигур;

Соединение фигур. Несложные движения.

**Медленный вальс.** Муз. размер 3/4.

1.Закрытые перемены с ПН и ЛН

2.Натуральный поворот

3.Обратный поворот

4.Натуральный спин поворот

5. Виск вперёд

6. Шассе из ПП (Синкопированное шассе)

7. Перемена хезитейшн

8. Прогрессивное шассе направо

9. Импетус

10. Внешняя перемена

11. Обратное корте

12. Виск назад

13. Основное плетение

14. Плетение в ритме вальса

15. Двойной обратный спин

16. Дрег хезитейшн

17. Локк назад

18. Локк вперед

19. Обратный пивот

20. Телемарк

21. Открытый телемарк

22. Кросс хезитейшн

23. Крыло

24. Открытый импетус

25.. Плетение из ПП

26. Внешний спин

27. Поворотный локк

28. Поворотный локк направо (Перекрученный поворотный локк)

29 Закрытое крыло

30. Обрат. фолловей и слип пивот

31. Ховер корте

32.Натуральный фолловей поворот (Натуральный фолловей)

33. Бегущий спин поворот

34. Фолловей виск

35. Открытый натуральный поворот из ПП

Соединение фигур.

**Танго.** Муз. размер 2/4.

1. Ход с ЛН и ПН

2. Прогрессивный боковой шаг

3. Прогрессивное звено

4. Закрытый променад

5. Открытый променад

6. Натуральный рокк поворот

7. Закрытое окончание

8. Открытое окончание

9. Корте назад

10. Основной обратный поворот

11. Открытый обратный поворот. партнерша в 2-а плана

12. Открытый обратный поворот партнерша в линию

13. Обратный поворот на прогрессивном боковом шагом

14. Рокки на ЛН и ПН

15. Натуральный твист поворот

16. Натурал. променадный пов.

17. Променадное звено

18. Форстеп

19. Открытый променад назад

20. Внешний свивл

21. Внешний свивл после открытого променада

22. Внешний свивл после открытого окончания

23. Внешний свивл после 1-2 шага обратного поворота

24. Променад фолловей

25. Форстеп перемена

26. Браш теп

27. Натурал. променадный пов. в рокк поворот

28. Фолловей форстеп

29. Чейс

30. Обрат. фолловей и слип пивот

31. Файвстеп (поворотный А.Мур)

32. Мини файвстеп (без поворотов по Ховарду)

Соединение фигур.

**Венский вальс (бытовой).** Муз. размер 3/4.

Закрытое положение. Основные движения:

1. Натуральный поворот

2. Обратный поворот

3. Шаги перемены вперед с ПН и ЛН

4. Шаги перемены назад с ПН и ЛН

**Фигурный вальс.** Муз. размер 3/4.

Закрытое положение. Основные движения:

1. Натуральный поворот

2. Обратный поворот

3. Шаги перемены вперед с ПН и ЛН

4. Шаги перемены назад с ПН и ЛН

5. Балансе вправо, влево, вперед, назад

6. Флекер

7. Вращения на месте

Соединение фигур.

**Фокстрот.** Муз. размер 2/4.

1. Ход

2. Перо шаг

3. Тройной шаг

4. Натуральный поворот

5. Обратный поворот

6. Перемена направления

7. Импетус

8. Перо окончание

9. Натуральное плетение

10. Основное плетение

11. Плетение после 1-4 шага обратной волны

12. Обратная волна

13. Телемарк

14. Открытый телемарк

15. Окончание Перо из ПП

16. Топ спин

17. Ховер перо

18. Ховер телемарк

19. Натуральный телемарк

20. Ховер кросс

21. Открытый телемарк в натурал. поворот и внешний

свивл, законченный пером

22. Открытый импетус

23. Плетение из ПП

24. Натуральный твист поворот

25. Обратный пивот

26. Быстрый открытый обратный

27. Быстрое натуральное плетение

28. Изогнутое перо в перо назад

29. Изогнутое перо

30. Перо назад

31. Изогнутое перо из ПП

32.Натуральный зиг-заг из ПП

33. Обрат. фолловей и слип пивот

34. Натуральный ховер телемарк

35. Пружинистый фолловей и

окончание плетение

36. Продолженная обратная волна

(Четыре волны)

37. Изогнутый тройной шаг

Соединение фигур.

**Ритмический танец.** Муз. размер 4/4.

Основные движения:

1. Ход

2. Четвертной поворот направо

3. Прогрессивное шассе

4. Натуральный поворот

5. Натурал. поворот с хезитейшн

6. Натуральный пивот поворот

7. Натуральный спин поворот

8. Прогрессивное шассе направо

9. Лок вперед

10. Лок назад

11. Обратный пивот

12. Типл шассе направо

13. Бегущее окончание

14. Открытое бегущее окончание

15. Двойной обратный спин

16. Импетус

17. Быстрый открытый обратный

18. Зиг-заг, Локк назад, Бегущее Окончание

19. Фиштейл

20. Бегущий правый поворот

21. Четыре быстрых бегущих

22. В-6

23. Телемарк

24. Типл шассе налево

25. Кросс свивл

26. Бегущее кросс шассе

27. Проходящий Натуральный пов. (Открытый натуральный пов.)

28. Шесть быстрых бегущих

29. Румба кросс

30. Типси вправо и влево

31. Ховер корте

Соединение фигур.

**Ча – ча - ча.** Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения:

1. Основное движение Закрытое – Открытое На месте
2. Ча-ча-ча Шассе налево и направо
3. Ча-ча-ча Локки вперёд и назад
4. Тайм степ
5. Нью-Йорк влево, вправо

* Чек из открытой ПП
* Чек из открытой КПП

1. Спот пов. влево, вправо,вкл.Свитч и пов.под рукой
2. Плечо к плечу
3. Рука в руке
4. Три ча-ча-ча вперед, назад,в открытой ПП и КПП
5. Боковые шаги влево и впр.
6. Назад и обратно
7. Веер
8. Хоккейная клюшка
9. Алемана
10. Алемана из Откр.позиции, в Л руке п-ра П рука п-ши
11. Алемана из Откр.позиции, в П руке п-ра П рука п-ши
12. Натуральный волчок и Натуральный волчок с окончанием А и В
13. Натуральное раскрытие
14. Закрытый хип твист
15. Открытый хип твист
16. Обратный волчок и Раскрытие из обр. волчка
17. Аида
18. Спираль
19. Локон
20. Лассо
21. Кросс бейсик
22. Кубинские брейки, вкл.

Сплит кубинские брейки

1. Кубинский брейк в откр. позиции, в откр.КПП,

Сплит в откр.КПП, Сплит из откр.КПП и откр.ПП

1. Чейс
2. Разновидности шассе (Ронд шассе - Хип твист шассе – Закр.слип шассе)
3. Фигуры c большей степ.пов могут зак.в откр.КПП,

такие как: Хоккейная клюшка, Закр.хип твист,Откр.хип твист

1. Алемана с окончанием в откр.КПП
2. Методы смены ног
3. Усложненный хип твист
4. Турецкое полотенце
5. Возлюбленная
6. Следуй за лидером
7. Ритм гуапача
8. Закр. хип-твист спираль
9. Откр. хип-твист спираль

Соединение фигур. Несложные композиции.

**Самба.** Муз. размер 2/4.

Основные движения:

1. Основные движения -

- Натуральное – Обратное,

- Боковое - Прогрессивное

2. Самба Виски влево,вправо (также с поворотом п-ши под рукой)

3. Самба ходы – променад. - боковые - стационарные

4. Вольта

5. Ритм баунс

6. Бота фого в продвижении (вперед, назад)

7. Бота фого в ПП и КПП

8. Обратный поворот (основной и усложненный)

9. Вольта с продвижением вправо, влево - Крисс-кросс -

10. Сольная вольта на месте

11. Вольта спот повороты вправо и влево для п-ши

12. Продолженный Вольта

спот пов. вправо,влево

13. Методы смены ног

14. Боковые шассе

15. Теневая Вольта с продвижением

16. Корта джака

17. Закрытые рокки на ПН,ЛН

18. Натуральный ролл

19. Откр. роки вправо и влево

20. Рокки назад с ПН и ЛН

21. Коса

22. Раскручивание от руки

23. Аргентинские кроссы

24. Мэйпул

25. Теневая круговая вольта - Круговая вольта влево и вправо в теневой позиции

26. Контра бота фого

27. Карусель - Круговая

вольта влево и вправо

28. Обратный ролл

29. Променадный бег

30. Поворот на трех шагах

31. Самба локки

32. Крузадос ходы и локки

33. Крузадос локки в теневой позиции

34. Дроп вольта

Соединение фигур.

**Румба.** Муз. размер 2/4.

Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения:

1. Основные движения - Закрытое – Открытое

На месте – Альтернативное

1. Прогресс. ход вперед,назад
2. Веер Fan
3. Хоккейная клюшка
4. Нью-Йорк влево, вправо Чек из открытой ПП Чек из открытой КПП
5. Спот пов. вправо, влево вкл.Свитч и пов.под рукой
6. Натуральный волчок (окончание А или В)
7. Рука в руке
8. Кукарача
9. Плечо к плечу
10. Боковые шаги
11. Алемана из веерной позиции
12. Алемана из Откр.позиции, в Л руке п-ра П рука п-ш
13. Алемана из Откр.позиции,

в П руке п-ра П рука п-ши

1. Раскрытие вправо и влево
2. Натуральное раскрытие
3. Закрытый хип твист
4. Обратный волчок
5. Открытый хип твист
6. Раскрытие из обратного волчка
7. Аида Aida (Fallaway)
8. Спиральные повороты
9. Спираль The Spiral
10. Спираль в откр.позицию - Поз. Веера – в откр.КПП – в Обратный волчок
11. Локон
12. Лассо
13. Фигуры c большей степ.пов

могут зак.в откр.КПП, такие как: Хоккейна клюшка, Закр.хип твист, Откр.хип твист Спираль -Локон

1. Алемана с окончанием в откр.КПП
2. Усложненное раскрытие
3. Скользящие дверцы
4. Фехтование
5. Три тройки
6. Три алеманы
7. Хип твисты – Усложнен-ный – Продолженный круговой

Соединение фигур. Несложные композиции.

**Джайв.** Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Основные движения:

1. Шассе влево, вправо
2. Осн. движение на месте
3. Фолловей рокк
4. Осн. фолловей движение
5. Фолловей раскрытие
6. Звено (Линк рок)
7. Перемена мест слева направо
8. Перемена мест справа налево
9. Смена рук за спиной
10. Променадные ходы (медленные и быстрые)
11. Хип бамп/ Толчок левым Плечом)
12. Хлыст
13. Американский спин
14. Стой и иди
15. Муч
16. Хлыст раскрытие
17. Обратный хлыст
18. Ветряная мельница
19. Испанские руки
20. Раскручивание от руки
21. Простой спин
22. Майами спешл
23. Смена мест справа налево с двойным спином
24. Перекрученная смена мест слева направо
25. Двойной хлыст с кроссом
26. Изогнутый хлыст
27. Перекрученное фолловей раскрытие
28. Болл чейндж
29. Спин плечом
30. Свивлы носок-каблук
31. Паров
32. Цыплячий ход
33. Катапульт Флики в брейк

Соединение фигур.

**Джаз.** Муз. размер 2/4.

Открытое положение. Основные движения:

* позиции рук;
* повороты головы;
* деми плие и гранд плие;
* координационные движения корпуса, рук и ног в различных направлениях.

Соединение фигур.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Автор (ы)** | **Название** | **Издательство** | **Год издания** |
| 1 | Е.И. Мошкова. | «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы». | Москва, «Просвещение» | 1997 |
| 2 | Т. Барышникова. | «Азбука хореографии» | Москва, Айрис Пресс | 2001 |
| 3 | А.Е. Чибрикова-Луговская | «Ритмика» | Москва, Издательский дом «Дрофа» | 1998 |
| 4 | А.А. Коваленко. | «Спортивные танцы» | Москва, Лаборатория спортивного танца РГАФК. | 1999 |
| 5 | А.А. Коваленко. | «Очерки истории возникновения современных танцев» | Москва, Центр Танцевального спорта ВФСО «Динамо». | 2006 |
| 6 | С.С. Жукова. | «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-танцевальная деятельность в учреждениях образования» | Москва, Центр Танцевального спорта ВФСО «Динамо». | 2008 |
| 7 | Е.В. Диниц. | Танцуют все! Джазовые танцы | Самара, «Самарский Дом печати» АСТ-Сталкер | 2002 |
| 8 | А.А. Коваленко | Физкультурно-оздоровительная и спортивно-танцевальная деятельность в учреждениях образования. | Москва, Центр танцевального спорта ВФСО «Динамо» Российское философское общество РАН | 2008 |