

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АРСЕНЬЕВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

Принято

Педагогическим советом

Протокол №1

От 05.09.2018 г.



«Утверждаю»

Директор Арсеньевской ДШИ

Поднебесная Т.С.

06.09.2018 г.

Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа по предмету

«Бальный танец»

Отделение: Хореографическое

Срок реализации: 7 лет

Составитель: Андреева Н.А.

п. Арсеньево, 2018 год

Составители:
Андреева Н.А. –преподаватель МОУДО «АДШИ»

Рецензент: _____

Рецензент: _____

Рассмотрено на педагогическом совете МОУДО «АДШИ»
Протокол № ____ от _____

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный бальный танец является одним из профилирующих специальных предметов обучения. Программа включает в себя современные бальные танцы различных народов, которые развивались на основе народного творчества и вобрали в себя все богатство его содержания и хореографического языка.

В каждом разделе упражнения расположены в порядке возрастающей трудности. В младших классах изучаются более легкие упражнения, в старших - более сложные и комбинированные. С первых же лет обучения следует, как выражаются в театре, «растанцевать детей», т. е. дать им элементарные артистические навыки, этого в первые годы обучения классический танец не дает: он только подготавливает учащегося, преимущественно тренируя его тело.

Программа позволяет не только использовать имеющийся здесь учебный материал, но и расширять, видоизменять, добавлять или уменьшать каждый раздел.

Занятие по современному бальному танцу проводится всей группой. Тренировочные упражнения изучаются в начале каждого практического занятия. В процессе проведения занятий учащиеся знакомятся с принципами музыкального сопровождения урока бального танца.

По степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцев. В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применять их для различного возраста и степени подготовки.

1.1. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

В хореографическом образовании бальный танец - самостоятельная дисциплина. Бальные танцы - очень трудны. На первых занятиях по данному

предмету учащихся надо правильно показать позиции рук и ног, применяемые в современном бальном танце.

1.2. ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ УРОКОВ.

- Линейные и круговые построения учащихся на уроках.
- Показ движений танца педагогом.
- Тренаж на уроке бального танца.
- Преподавание правил этикета: приглашения к танцу, культура поведения, общение во время танца.
- Связь элементов тренажа с разучиванием танцев.

Краткий методический комментарий. Задача тренажа - приобретение следующих навыков: постановка корпуса, головы, легкость и законченность в исполнении движений, координация движений, постановка правильного дыхания, умение ориентироваться во времени и пространстве, чувство позы.

1.3. ОБЩИЕ ЗАДАЧИ КУРСА.

Важнейшей задачей учебно - воспитательного процесса является художественно - эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца. Знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Основная задача курса - привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Главная задача педагога - не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет.

Задача курса также - привить учащимся культуру общения между собой, в паре и с окружающими.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ЗАДАЧИ КАЖДОГО ПОДРАЗДЕЛА.

Предмет «Современный бальный танец» разбит на подготовительный и основной курсы.

1. Подготовительный курс - «Диско – танцы» рассчитан на 1 - е и 2 - е классы. Включает в себя разминку, общеразвивающие упражнения, диско - танцы.
2. Основной курс - «Бальные танцы» рассчитан на 3 - е, 4 - е, 5 - е, 6 - е и 7 - е классы. Включает разминку, диско - танцы, бальные танцы.

1.5. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;

- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

1.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Основными в освоении программы являются принципы (от простого к сложному), (от медленного к быстрому), (посмотри и повтори), (вместе с партнером), (осмысли и выполни), (от эмоций к логике), (от логики к ощущению).

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. **ОСВОЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОИСХОДИТ ПОСТЕПЕННО**, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например, латиноамериканских) происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку не глядя на соседа. Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Важнейший вопрос - постановка в пары. У педагога очень ответственная и деликатная роль - правильно поставить в пары и, если

7

требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты. Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из (я) в (мы), потому что, только ощущая себя (вместе), можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры. В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова);

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

1.7. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- Класс - концерт
- открытый урок
- контрольный урок
- отчетное мероприятие

1.8. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- Класс хореографии.
 - Зеркала.
 - Магнитофон.
- 5

2. 1-ый класс

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во час.
1.	Разминка	4
2.	Общеразвивающие упражнения	4
3.	Диско-танцы: «музыкальный»	2
4.	Диско-танцы: «стирка»	4
5.	Диско-танцы «автодром»	4
6.	Диско-танцы: «локомотив»	4
7.	Диско с подскоками в повороте	8
8.	Прыжки с поджатыми ногами	3

Итого: 33

Содержание

Разминка, включающая элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Количество каждого вида упражнений - 4 - 8; на 4, 16, 32 счёта.

Краткий методический комментарий. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

ТЕМА 2. Общеразвивающие упражнения: 4 часов

Тема 3,4,5,6 «Диско - танцы»: 14 часов

Диско – танцы: «музыкальный»: 2 часа

Диско – танцы: «стирка»: 4 часов

Диско – танцы «автодром»: 4 часов

Диско – танцы: «локомотив»: 4 часов

Данные танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность.

Краткий методический комментарий. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

ТЕМА 7. Полька с подскоками в повороте: 8 часов

Полька - ритмичность, позиции и координация ног, умение слушать музыку, умение быстро останавливаться, умение различать музыкальные фразы, танцевальная позиция в паре, синхронность движений.

Тема 8. Прыжки с поджатыми ногами: 3 часов

2.3. Методическая задача.

Задача – научить слушать и понимать команды, музыку, разнообразить набор привычных движений, развить координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность. В том числе решаются воспитательные задачи.

Подготовка к уроку, переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока.

5. 4-ый класс

5.1. Учебно-тематический план

№п/п	Тема	Кол-во час.
1.	«Медленный вальс»	8
2.	«Фигурный вальс»	16
3.	«Сударушка»	8
4.	«Ча-ча-ча»	12
5.	«Самба»	12
6.	«Джайв»	11

Итого: 67

5.2. Содержание

Тема 1. «Медленный вальс»: 8 часа.

Правый спин – поворот; синкопированное шассе.

Тема 2. «Фигурный вальс»: 16 часов.

- Вальсовые повороты направо, налево.
- Дорожка вперёд, назад.
- «БАЛАНСЕ» вперёд, назад, в сторону,

Тема 3. «Сударушка»: 8 часа.

- Тройной ход вперёд, назад, в сторону.
- Припадание направо, налево.
- Ход с ударом вперёд, назад.
- Боковые шаги, шаг каблук.

ТЕМА 4. «Ча - ча - ча»: 2 часов.

- «ЧА - ЧА - ШАССЕ»,
- «ЛОК ча - ча»,
- «ТВИСТ ча - ча»,
- «ронд ча - ча».

ТЕМА 5. «Самба»: 2 часов.

- Основной ход на месте вперед.
- Маятник.
- Виск.

ТЕМА 6. «Джайв»: 1 час.

Основные движения:

- «Направо, налево».
- «Фоловей».
- «Носок».
- «Каблук».
- «Домик».

2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

- Осваиваются, достаточно серьезно, пять танцев программы «Бальных танцев».
- Сложность танцев близка к классу начинающих.
- Решается воспитательная задача поведения в паре на площадке.

6. ПЯТЫЙ КЛАСС

16

6.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

МП/П	ТЕМА	Кол - во часов
1	«Медленный вальс»	8
2	«Квикстеп»	12
3	«Венский вальс»	16
4	«Фигурный вальс»	8
5	«Ча - ча - ча»	8
6	«Самба»	8
7	«Джайв»	7
Итого:		67

6.2. СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1 «Медленный вальс»: 8 часа.

- 1/2 правого поворота, перемена;
- 1/2 левого поворота, Виск шассе;
- Спин поворот в паре.

ТЕМА 2. «Квикстеп»: 12 часов.

- Ход лицом по линии танца.
- Ход спиной по линии танца.
- Четвертные повороты по одному, в парах.
- Лок степ по одному, в парах.

ТЕМА 3. «Венский вальс»: 16 часов.

- Правый поворот по одному, в парах.

- Перемена.
- Левый поворот по одному, в парах.

ТЕМА 4. «Фигурный вальс»: 8 часа.

- Променад - поворот по одному, в парах.
- «Окно».
- Смена мест.
- Поворот партнерши под рукой.

ТЕМА 5. «Ча - ча - ча»: 8 часа.

- «Нью – Йорк» по одному, в парах.
- «Алемана».
- Поворот на месте.
- Веер.

ТЕМА 6. «Самба»: 8 часа.

- «ВИСК» по одному, в парах.
- Перенос веса.
- Работа стопы, колен.

ТЕМА 7. «Джайв»: 7 часа.

- Исполнения шагов в темпе.
- Техника поворотов.

2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

Увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются в зале. Отрабатывается ведение в паре.

- Перемена.
- Левый поворот по одному, в парах.

ТЕМА 4. «Фигурный вальс»: 8 часа.

- Променад - поворот по одному, в парах.
- «Окно».
- Смена мест.
- Поворот партнерши под рукой.

ТЕМА 5. «Ча - ча - ча»: 8 часа.

- «Нью – Йорк» по одному, в парах.
- «Алемана».
- Поворот на месте.
- Веер.

ТЕМА 6. «Самба»: 8 часа.

- «ВИСК» по одному, в парах.
- Перенос веса.
- Работа стопы, колен.

ТЕМА 7. «Джайв»: 7 часа.

- Исполнения шагов в темпе.
- Техника поворотов.

2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

Увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются в зале. Отрабатывается ведение в паре.

8. 7-ой класс

8.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	«Медленный вальс»	4
2.	«Викстеп»	4
3.	«Венский вальс»	8
4.	«Танго»	8
5.	«Ча-ча-ча»	4
6.	«Самба»	8
7.	«Джайв»	8
8.	«Румба»	8
9.	«Быстрый фокстрот»	12
10.	«Медленный фокстрот»	4

Итого: 68

8.2. Содержание

Учащиеся осваивают 10 танцев по программе (д) класса, возрастает техника и сложность вариаций. Достигается выразительность движений, подача.

В латиноамериканских танцах разучиваются вариации с применением открытых и теневых позиций.

Тема 1

Геометрия шагов.

22

Техника поворотов.
Каблучный поворот.
Композиция танца.

ТЕМА 2

Корпусное движение.
Танцевальные позиции в паре.
Контактное ведение.

ТЕМА 3

Корпусное движение.
Контактное ведение.
Подача.

ТЕМА 4

Выход в открытый променад.
Закрытый променад.
Открытый левый поворот.
Фор степ.
Файв степ.

ТЕМА 5

Позиции в паре.
Визуальное и контактное ведение.
Ориентация в зале.

ТЕМА 6

Виск с поворотом в паре.

16

Корта джака в парах.

Самба ход в променадной позиции.

Вольта.

Променадный бег.

ТЕМА 7

Смена мест справа налево.

Смена мест слева направо.

Хлыст в парах.

Стоп энд гоу в парах.

ТЕМА 8

Правый Волчѣк.

Раскрытие в парах.

Хип твист в парах.

Веер.

Хоккейная клюшка.

Кукарача.

ТЕМА 9

Основные шаги вперед, назад.

Правый поворот.

Левый поворот.

Четвертные повороты.

Композиция танца.

ТЕМА 10

Основной шаг вперед, назад.

Шассе направо, налево.

Правый поворот.

Левый поворот.

Четвертные повороты.

Композиция танца.

2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

7 КЛАСС.

Возрастает техника и сложность вариаций. Достигается выразительность движений, подача.

В латиноамериканских танцах разучиваются вариации с применением открытых и теневых позиций.

9. Библиография

Использованная литература.

1. «Современный бальный танец» - пособие для студентов института культуры и к.п.у и руководителей коллективов бального танца.
2. Холорина С. Воспоминания мастеров московского балета. М., 1990г.
3. Пол Боттомер. Уроки танца. Москва, 2004г. учебное пособие для танцоров всех уровней. I том.

Фонограммы.

1. Для подготовительного цикла:
 - Ase of Base «Happy Nation»
 - Modern Talking «Ready for Romance»
 - Boney M «Greatest Hits» (Rivers of Babylon? Rasputin, steel I'm sam др.)
2. Для бальных танцев: сборники танцевальной музыки М.Росса, из серии «Rance life» и др.
3. Лучшие песни для детей. Суперсборник – 4.
4. Лучшие песни для детей. Сеперсборник – 1.
5. Классика в эстрадных обработках (248 минут) классических суперхитов в современных аранжировках)