

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 100 имени вице-адмирала, Героя Советского
Союза В.Г.Старикова»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №100
№100»
Протокол № 15 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
Муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
Средняя общеобразовательная школа
Приказ № 344 от 01.09.2022 г.
Директор Б.В. Помыткин.

Дело № 02-11

Дополнительная общеобразовательная программа

Художественной направленности

Бальные танцы

Для обучающихся 7-11 лет
(возраст)

Срок реализации: 8 месяцев

Педагог: Абрамова ЮМ

2022г

Пояснительная записка.

Программа «Бальные танцы» предназначена для преподавателей ритмики начальной школы и рассчитана на 4 года прохождения курса. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный и творческий подход.

В данной программе представлена авторская концепция в части набора и составления вариаций танцев по возрастам. Количество часов (занятий) для освоения каждого элемента указано с учетом возрастных особенностей. По степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой программный набор танцев.

Автор не ставит своей целью натренировать пары для участия в рейтинговых и международных турнирах бального танца, так как в условиях общего среднего образования за 2 час занятия в неделю невозможно. Но открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения, представляется необходимым.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных праздниках и концертах. Это вносит в процесс обучения элементы соревнования и работу на результат.

Танцуя в паре, ребёнок многому учится и многое приобретает: нарабатывает и развивает не только коммуникабельность, взаимовыручку, умение подстраиваться под партнёра, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем и со зрителем.

Главной особенностью данного курса является то, что наряду с популярными танцами он включает и бальные танцы, которые являются общепринятыми во всём мире. Их знает и умеет танцевать всё цивилизованное общество, и они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры.

Общие задачи курса.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшение внимания, памяти, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движении. Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной музыки развивают и внутренне обогащают школьников.

На занятиях ритмикой ребёнок учится осознанно распоряжаться своим телом, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

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

Немаловажным является и, так называемый, лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

Задача курса также – привить учащимся культуру общения между собой, в паре, с окружающими. Эта задача успешно решается путём организации танцевальных праздников, балов, конкурсов.

Содержание курса и задачи каждого подраздела.

Курс рассчитан на 4 года обучения. Включает разминку, общеразвивающие упражнения, балльные танцы.

Общие теоретические понятия.

В течении всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латино-американских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Общеразвивающие упражнения.

Движение на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движение по линии танца:

- на носках, каблуках;
- перекаты стоп;
- высоко поднимая колени;

- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «круг»;
- «шахматы»;
- «змейка».

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять указания учителя.

Разминка.

Проводится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включает элементы классического, джазового танцев, изучение основных позиций рук и ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умение повторять движения за учителем; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, шеи, плеч, корпуса, бёдер, колен, стоп. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счёта. Общая продолжительность – 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста и степени подготовленности детей.

Бальные танцы.

Включаются танцы европейской и латино-американской программ.

Ставится задача отработки корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведение в паре.

Европейская программа: медленный вальс, венский вальс, квик степ.

Латино-американская программа: самба, ча-ча-ча, джайв.

Методические аспекты освоения программы.

Основным в освоении программы ритмики и бальных танцев являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с его 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. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

От опыта педагога во многом зависит, когда и на сколько можно усложнить движение и связки. Педагог должен выбрать так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой «золотой середине» избавит педагога от крайностей: либо топтание на месте, либо чрезмерно быстрое усложнение танца, что может привести к утере правильной позиции техничности. Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например латиноамериканских) происходит постепенно, путём протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа ещё более развивает чувство ритма.

Дети быстро осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо так же развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибиться). Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остаётся последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Важнейший вопрос – постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. У педагога очень ответственная и важная роль – правильно поставить пары, и если требуется, вовремя заменить партнёров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые удачные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» и «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латино-американской программе, необходимо чётко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колёно;
- как работает бедро;
- что делает корпус;

- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и ещё раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от «технического подхода», и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне.

Дети наиболее старшего возраста способны осмыслить свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы делаем то или иное. Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включать в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приёма, учащийся встаёт на наиболее высокую ступень совершенства и собственного творчества.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Межпредметные связи.

Предмет содержит богатые возможности формирования общеучебных навыков учащихся, что создаёт основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин.

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

Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всех этапах, так как мы танцуем под музыку, и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «счёт», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включён в программу, имеет определённое историческое значение и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах и странах.

При изучении общих понятий в бальных танцах учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счёта» (1\4, 2\4 и т.д.)

Учащиеся среднего и старшего возраста пользуются понятиями «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение».

Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому часто название шагов и фигур звучит на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Ну и, наконец, самая тесная связь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Программа по курсам.

1 год обучения

2 часа в неделю; 60 часов в год.

Задачи – научить слушать и понимать указания учителя, музыку, разнообразный набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность. В том числе воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока.

Общеразвивающие упражнения.

Танцы: Медленный вальс, ча-ча-ча, самба.

2 год обучения

2 часа в неделю; 60 часов в год.

Задача – продолжать развивать чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию.

Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение. Развивать память, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

Танцы: Медленный вальс, квик степ, ча-ча-ча, самба.

3 год обучения

2 час в неделю; 60 часов в год.

Осваиваются танцы с наиболее сложной координацией и взаимодействием в паре.

Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Прививается умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке.

Диско-танцы: повторение пройденного.

Бальные танцы: Медленный вальс, квик степ, самба, ча-ча-ча, джайв.

4 год обучения

2 час в неделю; 60 часов в год.

Происходит переход к ещё более сложным танцам. Усложняется ритм и темп исполнения. Улучшаются позиции в паре, совершенствуется ведение, развивается память логическая и мышечная.

Бальные танцы: Медленный вальс, венский вальс, квик степ, самба, ча-ча-ча, джайв.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Линейные графики показывают, какой танец изучается в определённый период времени. Время, отведённое на данный танец на уроке, указано в минутах. Вертикальный срез графика определяет содержание урока продолжительностью 45 минут. Пунктирная линия означает, что в течении данного периода времени проводится сплошное повторение или эпизодическое возвращение к пройденному. *- контрольный урок.

1 год обучения

Содержание урока										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Разминка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Общеразвивающие упражнения	10	5	5	5	10	10	10	10	10	
Медленный вальс	15	15	10	5*	-	-	-	-	5*	
Самба	5	10	10	5	5	5*	-	-	5*	
Ча-ча-ча			5	15	15	15	20	20	10*	

2 год обучения

Содержание урока									
месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Общеразвивающие упражнения	10	5	5	5	5	5	5	5	5
Медленный вальс	15	15	10	10*	-	-	-	5	5*
Квик степ			5	5	15	15	15	5	5*
Самба					15	15	15	10	10*
Ча-ча-ча	5	10	10	15*	-	-	-	10	10*

3 год обучения

Содержание урока									
месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Общеразвивающие упражнения	5	5	5	5	5	5	5	5	10
Медленный вальс	15	10	10	5*	-	-	-	-	5*
Квик степ				5	10	10	5*	5	5*
Самба		10	10	10	10	10	5*	5	5*
Ча-ча-ча	5	10	10	10*	-	-	-	-	5*
Джайв					10	10	20	20	5*

4 год обучения

Содержание урока									
месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Общеразвивающие упражнения	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Медленный вальс	10	10	10	5*	-	-	-	-	5*
Венский вальс				5	10	15	5	5	5*
Квик степ			5	10	10	10	10	10	5*
Самба	10	10	10	5*	5	-	-	-	5*
Ча-ча-ча	10	10	5	5*	5	-	-	-	5*
Джайв						5	15	15	5*

Список литературы.

1. Базарова Н., Мей В., Азбука классического танца. М.: Л., 1964
2. Веденеева И., Будь молодой и грациозной. М., 1986
3. Иваницкий А., Молотов В., Иванова О., Шарбокова И., Ритмическая гимнастика. М., 1986
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988
6. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1996
7. Современный балльный танец / Под ред. В.М. Строганова и В.Л. Уральской/ М., 1997.
8. Физкультурно-оздоровительная работа в школе /Под ред. А. М. Шлемина/ М., 1988