

Управление образования администрации г. Хабаровска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
«ОТРАДА»
(МАУ ДО ЦЭВД «Отрада»)

Принята
Педагогическим советом
протокол от «03» сентября 2018 г.
№ 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивно – бальные танцы»
Студии «Кристалл»
Физкультурно - спортивной направленности
для учащихся 7-17 лет
срок реализации – 5 лет

Педагог, реализующий программу:
Воронцова Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Общение и положительные эмоции - вот две основные функции танца. Танец не только отражает жизнь, он ещё в большей степени передаёт наше собственное отношение к жизни. Танец побуждает нас к действию - мы учимся танцевать, но даже тот, кто не танцует, находит в танцах что-то своё: кто-то любит слушать танцевальную музыку, а кого-то влечёт на танцы сама атмосфера танцевального зала, где так легко можно завязать новое знакомство. Танец учит нас гибкости, умению не теряться в любой ситуации, где бы мы не оказались - в тёмном диско-зале или в ярко освещённом танцзале на конкурсе бального танца, в тесной комнате или на просторной сцене дворца культуры. Музыка, свет и общество людей создают атмосферу, в которой танцор всегда может проявить свою индивидуальность, рассказывая о себе языком танца.

Спортивные бальные танцы являются молодым развивающимся видом спорта, каковым они официально признаны в 1995 году. Длительный период бальные танцы являлись частью культурно - досуговой деятельности и развивались в рамках художественной самодеятельности. По количеству поклонников этот вид танцевального искусства и одновременно вид спорта давно обогнал фигурное катание и теннис. Сейчас бальными танцами занимается миллионы детей и взрослых по всему миру.

Высокая физическая активность повышает общий тонус организма, укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает мышцы. Все это в равной мере относится и к спортивным бальным танцам. Хороший танцор должен обладать выносливостью бегуна на средние дистанции, координацией акробата и способностью к концентрации, как у спортсменов, занимающихся стрельбой.

Данная программа рассчитана на обучение по возрастным группам:

младшая группа ансамбля – 7 - 9 лет (дети с начальной танцевальной подготовкой),

средняя группа ансамбля - 10-13 лет (дети уже имеющие необходимые навыки и умения),

старшая группа ансамбля - 14-16 лет (подростки, имеющие достаточный уровень танцевальной подготовки, а так же сценический опыт). Количество детей в группе – 10-15 человек.

Количество часов в неделю:

младшая группа – 2 раза по 1 часу в неделю (всего 2 часа),

средняя группа - 2 раза по 1,5 академических часа в неделю (всего 3 часа),

старшая группа - 2 раза в неделю по 2 академических часа(всего 4 часа)

Танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только контроль над собой, коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, но и культура общения с преподавателем, партнером и другими участниками ансамбля.

Особенность данной программы является то, что наряду с бальными танцами, которые являются общепринятыми во всем мире, включены массовые танцы, оригинальные танцы в эстрадном и современном стиле, а также основы классической хореографии. Учащиеся постигают азы, язык бального танца, вариации и композиции, из которых создаются концертные номера.

Танцы оказывают большое влияние на формирование внутренней культуры ребенка. И поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцами развивает чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Основой 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.

Цель программы: Развитие физических и творческих способностей ребенка средствами спортивно - бального танца в танцевальном коллективе с учетом его индивидуальных способностей и возможностей

Для реализации поставленной цели решаются задачи различного характера.

Предметные задачи:

- формировать умение сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации;
- учить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой;
- учить определенным приемам, связкам движений, развивать в ребёнке способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры составлять свои вариации;
- организовывать постановочную и концертную деятельность коллективов.

Метапредметные задачи:

- создавать условия для общения;
- прививать учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;

- воспитывать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитывать аккуратность и самостоятельность.

Личностные задачи:

- развивать у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развивать мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- показ, демонстрация умений и навыков, что хорошо проявляется в концертах и других выступлениях.
- исправить недостатки осанки;
- уменьшить плоскостопие;
- укрепить мышечный корсет;
- развить выносливость, координацию движений,
- укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы.

Программа состоит из нескольких этапов обучения:

Подготовительный этап (младшая группа)

Длится 1 год и рассчитан на детей 7- 9 лет. В это время решаются следующие **задачи:** дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развиваются способности самовыражения посредством танца.

Задача - научить слушать и понимать команды, музыку, разнообразить набор привычных движений, развить координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение.

Решается воспитательная задача поведения в паре с партнером (партнершей), на площадке. К концу подготовительного периода дети уже могут артистично двигаться, исполнять простые танцевальные композиции, различать особенности медленных и быстрых танцев, могут слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов музыки.

Основной этап (средняя группа).

Рассчитан на обучение детей 10-13 лет в течении 2 лет и решает **задачи** развития и формирования их творческого потенциала, повышения техники исполнения танца. На этом этапе улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Прививается умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. К концу обучения в этот период дети свободно владеют корпусом, движением рук, головы,

повышают культуру выразительного исполнения танцев, композиций и вариаций, активно участвуют в концертной деятельности.

Итоговый этап (старшая группа).

Длится 2 года, возраст обучающихся 14-17 лет.

Задачи: ориентирование на успех, совершенствование исполнительного и актерского искусства, пробуждение интереса к профессии. Увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются в зале. Отрабатывается ведение в паре. Достигается выразительность движений, подача. На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно - постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, максимально развивается творческий потенциал детей, совершенствуется их актерское мастерство. Участники ансамбля, имеющие достаточно высокий уровень подготовки, пробуют свои силы в постановочной работе. Они предлагают свои идеи при постановке танцев и сами занимаются постановочной работой для участия в различных мероприятиях.

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения, и в соответствии с ними разработанные формы контроля, результаты участия в концертной деятельности, в различных творческих конкурсах, активное гастролерование. В связи с этим, методика учебного процесса предполагает особенно настойчивую и систематическую работу с коллективом и отдельными участниками коллектива по достижению необходимой ритмической слаженности в массовых, и дуэтных композициях.

Репертуар коллектива

Основой учебно-воспитательной работы коллектива, стержнем, вокруг которого концентрируются все направления и формы его деятельности – является репертуар.

В учебный репертуар входит хореографический материал, содержащий необходимые танцевальные элементы для обучения на различных этапах работы коллектива

Работа над концертным репертуаром представляет большие возможности для эмоционального воспитания, творческого развития.

В репертуар коллектива спортивного бального танца входит следующая программа:

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

№	Программа	Название танцев
1	Латиноамериканская программа:	Самба Румба Ча-ча-ча Пасадобль Джайв
2	Европейская (классическая) программа:	Медленный вальс Танго Венский вальс Фокстрот Квикстеп
3	СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ	Рок-н-ролл Поп – джайв Мамба Салса

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 1 год обучения

Подготовительный этап (младшая группа) - 2 часа в неделю

№ п/п	Раздел, тема (вид деятельности)	количество часов	теория	практика
1	Организационное занятие	1	1	
2	История танца	1	1	-
3	Разминка	5	1	4
4	Упражнения по пластике. Растягивание	5	1	4
5	Упражнения из цикла «Мастерство актёра»	4	1	4
6	Латиноамериканский танец	7	1	6
6.1	«Ча – ча – ча»			
6.2	Джайв	7	1	6
7	Европейский танец	7	1	6
7.1	Медленный вальс			
7.2	Квикстеп	7	1	6
8	Развивающий танец	7	1	6
8.1	Полька			

8.2	Блюз	7	1	6
9	Простые танцевальные композиции	2	-	2
9.1	Ча - ча – ча			
9.2	Джайв	2	-	2
9.3	Медленный вальс	3	-	3
9.4	Квикстеп	3	-	3
10	Конкурсная программа	1	-	1
11	Концертные выступления	2	-	2
	Итого	72	11	62

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1.Организационное занятие

Знакомство с детьми, запись данных в журнал, рассказ о студии балльного танца «Кристалл» МАУ ДОД ЦЭВД «Отрада» Просмотр видеоматериалов выступлений ансамбля , танцевальных конкурсов.

2.История танцев.

Возникновение танцев «Ча-ча-ча» «Медленный вальс», «Квикстеп», «Полька», «Блюз». Становление и развитие танцевального движения. Темп. Музыкальный размер.

3.Разминка.

Разминка в виде аэробики и спортивной гимнастики. Изучение в качестве разминки и разогревания мышц простейших эстрадных танцев:

«Верблюды», «Чипи-чип», «Макарена», «Нон-стоп», «Стирка», «Солнышко»

Совершенно недопустимо начинать тренировку без разминки. Отсутствие соответствующей разминки перед интенсивной тренировкой или перед соревнованиями - вот основная причина травм. Длится около 5-10 минут.

На этой стадии необходимо поднять температуру тела на 0,5-1 градус. От повышения температуры сухожилия и мышцы становятся более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшаются рефлексы, передача нервных импульсов к мышце.

4.Растягивание. Упражнения по пластике.

Упражнения по пластике включают в себя упражнения для развития гибкости тела, растягивания мышц шеи, рук, ног (стопы и колени отдельно), корпуса. Растягивания не должны быть болезненным. Во время каждого упражнения растягивание доводится до точки напряжения и удерживается от

30 секунд до минуты. Упражнения на растягивание следует выполнять на «расслабление» мышц. Силовое растягивание, а также резкие броски, наклоны, не рекомендуются, так как это может вызвать повреждения растягиваемой мышцы в связи со слишком быстрыми сокращениями и растягиваниями.

5 Упражнения из цикла «Мастерство актера».

Работа над мимикой. Разучивание пластических этюдов и комплекса упражнений на расслабление мимических мышц освобождение, прикосновение, вращательные движения. Составляющая величина для танцоров в умении выразительно обыгрывать танцевальные композиции в стиле каждого танца, сценически выражать характер и характерную мимику. Работа с зеркалом.

6.Латиноамериканский танец

Изучение техники исполнения европейских и латиноамериканских танцев создает предпосылки для правильного и аккуратного исполнения танцевальных композиций

«Ча-ча-ча».

Тайм-степ, Закрытое основное движение, Чек (Нью-Йорк), Рука в руке, Спот поворот влево, вправо, Поворот под рукой вправо, влево.

«Джайв»

Основное движение на месте, Основное фолловой движение (Фолловой рок), Фолловой раскрытие, Звено(Линк рок), Перемена мест слева направо, Перемена мест направо слева, Подробное описание техники исполнения основного шага в джайве см. в Приложении 1.

7.Европейский танец

«Медленный вальс»

Закрытые перемены с ПН и ЛН, Натуральный поворот, Обратный поворот, Натуральный спин-поворот

«Квикстеп»

Четвертной поворот направо, Натуральный поворот, Прогрессивное шассе, Локк вперед, Развивающий танец

8. Развивающий танец

«Полька»

Шассе-галоп вправо, влево, Хлопки, Прыжки на месте, Подскоки под рукой

«Блюз»

Шаг, Точка, Переход, Поворот под рукой, Соло - поворот партнерши

9. Простые танцевальные композиции

Построение композиций – основной процесс создания базовых и в дальнейшем более сложных частей по всей программе европейских и латиноамериканских танцев.

«Ча-ча-ча».

Закрытое основное движение 2 т.

Чек–(нью-Йорк) 2 т.

Рука в руке 1 т.

Спот поворот влево, вправо 1 т.

Поворот под рукой вправо 1 т.

«Джайв»

Основное движение на месте 2 т.

Фолловой раскрытие 1 т

Звено (Линк рок) 1 т.

Фолловой раскрытие 1 т

Перемена мест слева направо 1 т.

Перемена мест направо слева 1 т.

«Медленный вальс»

Натуральный поворот 2 т.

Закрытая перемена с ПН 1 т.

Закрытая перемена с ЛН 1 т.

Обратный поворот 2 т.

«Квикстеп»

Натуральный поворот 2 т.

Прогрессивное шассе 1 т.

Локк вперед 1 т.

10. Конкурсная программа

Конкурс по спортивным бальным танцам - как итоговое занятие в конце учебного года. В программу конкурса входят следующие танцы:

«Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Полька», «Блюз»

11. Концертные выступления

Постановочная работа над ансамблевыми композициями, дальнейшая отработка и изучение концертных номеров для показательных выступлений. Одной из специфических особенностей работы коллектива следует отметить частые выступления коллектива и отдельных участников перед широкой зрительской аудиторией, что требует отшлифовки репертуара до максимально возможного художественного и эстетического совершенства.

К концу подготовительного этапа дети должны:

- уметь контролировать свои движения,
- обладать чувством ритма и музыкальности,
- знать элементы первой группы сложности латиноамериканской и европейской программы, танцевать простейшие вариации из этих элементов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 2 -3 год обучения**Основной этап (средняя группа) - 3 часа в неделю**

№ п/п	Раздел, тема (вид деятельности)	количество часов	теория	практика
1	Организационное занятие	1	-	1
2	История танца	1	1	-
3	Разминка	5	1	4
4	Упражнения по пластике. Растягивание	5	1	4
5	Упражнения из цикла «Мастерство актёра»	5	1	4
6	Латиноамериканский танец	6	1	5
6.1	Ча – ча – ча			
6.2	Джайв	6	1	5
6.3	Румба	6	1	5
7	Европейский танец	6	1	5
7.1	Медленный вальс			
7.2	Квикстеп	6	1	5
7.3	Танго	6	1	5
8	Танцевальные композиции средней сложности Ча - ча – ча	8	1	7
8.1				
8.2	Джайв	8	1	7
8.3	Румба	8	1	7
8.4	Медленный вальс	7	1	7
8.5	Квикстеп	8	1	6
8.6	Танго	7	1	6
9	Конкурсная программа	4		4
10	Концертные выступления	5		5
	Итого	108	15	95

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Организационное занятие

Сбор детей после каникул. . Просмотр видеоматериалов выступлений ансамбля кружка, танцевальных конкурсов. Составление и знакомство с программой обучения.

2. История танцев.

Возникновение танцев румба и танго. Темп. Музыкальный размер этих танцев.

3. Разминка.

Разминка в виде аэробики и спортивной гимнастики. В средней группе кружковцы самостоятельно проводят разминку, такой вид работы позволят прививать им навыки самоконтроля. Выполнения комплекса упражнений на гибкость - повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Силовые упражнения – укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног. Сочетание силы и гибкости, упражнения на выносливость – повышение выносливости и устойчивости по отношению к интенсивным или длительным нагрузкам. Скоростная подготовка

Наиболее подходящими упражнениями на этом этапе являются быстрая ходьба, легкий бег, прыжки, подскоки и т. п. Разминку следует проводить «до первого пота».

4.Растягивания. Упражнения по пластике.

Растягивания мышц шеи, рук, ног (стопы и колени отдельно), корпуса.

С возрастом гибкость снижается. Чем старше танцор, тем важнее для него выполнение растягиваний. Также надо потратить дополнительное время на растягивание мест, тугих от природы, либо в связи с предшествовавшей травмой.

5.Упражнения из цикла «Мастерство актера»

Разучивание пластических и танцевально-актёрских этюдов. Импровизация. Развитие мышц вокруг рта, скуловых мышц, области вокруг глаз, их укрепления. Составляющая величина для танцоров в умении выразительно обыгрывать танцевальные композиции в стиле каждого танца, сценически выражать характер и характерную мимику

6..Латиноамериканский танец

«Ча-ча-ча»

Повторение ранее изученных элементов:

Тайм-степ, Закрытое основное движение, Чек–(Нью-Йорк), Рука в руке, Спот поворот влево, вправо, Поворот под рукой вправо, влево

Изучение новых элементов:

Открытое основное движение, Три ча-ча-ча вперед, назад, Веер, Хоккейная клюшка, Алемана (окончание А), Раскрытие вправо, Закрытый хип твист, натуральный волчок (окончание А)

«Джайв»

Повторение ранее изученных элементов:

Основное движение на месте, Основное фолловой движение (Фолловой рок), Фолловой раскрытие, Звено (Линк рок), Перемена мест слева направо, Перемена мест направо слева

Изучение новых элементов:

Смена рук за спиной, Хлыст, Американский спин, Променадный ход медленный, Променадный ход быстрый, Хлыст раскрытие, Стой и иди, Ветряная мельница, Испанские руки, Раскручивание от руки

«Румба»

Основное движение, Прогрессивный ход вперед, назад, Спот повороты вправо, влево

Поворот под рукой вправо, влево, Рука в руке, Веер, Алемана, Хоккейная клюшка,

Раскрытие вправо, Закрытый хип твист, Кукарача, Боковой шаг, Натуральный волчок, Чек (Нью-Йорк)

7.Европейский танец

«Медленный вальс»

Повторение ранее изученных элементов:

Закрытые перемены с ПН (правая нога) и ЛН (левая нога), Натуральный поворот, Обратный поворот, Натуральный спин-поворот

Изучение новых элементов:

Виск, Шассе из ПП (синкопированное шассе)

«Квикстеп»

Повторение ранее изученных элементов:

Четвертной поворот направо, Натуральный поворот, Прогрессивное шассе, Локк вперед

Изучение новых элементов:

Натуральный поворот с хезитейшн, Натуральный пивот поворот, Натуральный спин поворот, Обратный шассе поворот,

«Танго»

Ход с ЛН и ПН, Прогрессивный боковой шаг, Прогрессивное звено, Закрытый променад, Рок поворот, Открытый обратный поворот, КORTE назад, Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге, Открытый променад, Роки на ЛН и ПН, Натуральный твист поворот, Натуральный променадный поворот, Променадное звено, Форстеп, Открытый променад назад, Внешние свивлы, Променад фолловой, Форстеп перемена, Браш степ,

8. Танцевальные композиции средней сложности

«Ча-ча-ча».

Локк вперед в открытой позиции 2 т.

Закрытый хип - твист 1 т.

Хоккейная клюшка 2 т.

Раскрытие вправо 1 т.

Три ча-ча-ча 4 т.

Нью-Йорк 2 т.

Алемана 1 т.

«Джайв»

основное фолловой движение 2 т.

смена мест слева направо 1 т.

основное движение друг к другу 2 т.

стоп энд гоу 2 т.

смена мест справа налево 1 т.

смена рук за спиной 2 т.

американский спин 2 т.

«Румба»

основное движение 1 т.

закрытый хип твист 1 т.

хоккейная клюшка 2 т.

Кукарача 4 т.

натуральный Волчек 2 т.

Чек 1 т.

Алемана 1 т.

«Медленный вальс»

правый поворот 1 т.

натуральный спин поворот 1 т.

левый поворот 3 т.

Виск 1 т.

шассе из променадной позиции 1 т.

«Квикстен»

правый поворот 1 т.

спин поворот 1 т.

шассе влево 1 т.

шассе по дуге 1 т.

Локк вперед 1 т.

«Танго»

прогрессивное звено, закрытый променад, 2 шага, левый поворот с открытым окончанием, свивл, Чейз из променада, Виск, Локк в променаде, закрытие(вторая часть променадного линка), файв-степ, закрытый променад

9. Конкурсная программа

В программу конкурсов входят следующие танцы:

«Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго»

10. Концертные выступления

Постановочная работа над ансамблевыми композициями, дальнейшая отработка и изучение концертных номеров для показательных выступлений.

К концу основного этапа дети должны:

уметь обыгрывать танцевальные композиции в стиле каждого танца знать элементы второй группы сложности латиноамериканской и европейской программы, танцевать вариации уметь взаимодействовать с партнёром во время танца, проявлять своё воображение и импровизировать в ходе построения танцевальных номеров.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-5 года обучения .

Итоговый этап (старшая группа) - 4 часа в неделю

№ п/п	Раздел, тема (вид деятельности)	количество часов	теория	практика
1	Организационное занятие	1	-	1
2	История танца	1	1	-
3	Разминка	5	1	4
4	Упражнения по пластике. Растягивание	5	1	4
5	Упражнения из цикла «Мастерство актёра»	8	1	7
6	Латиноамериканский танец	7	1	6
6.1	Ча – ча – ча			
6.2	Джайв	7	1	6
6.3	Румба	7	1	6
6.4	Самба	8	1	7
7	Европейский танец	7	1	6
7.1	Медленный вальс			
7.2	Квикстеп	7	1	6

7.3	Танго	8	1	7
7.4	Венский вальс	8	1	7
8	Танцевальные композиции повышенной сложности			
8.1	Ча - ча – ча	8	1	7
8.2	Джайв	8	1	7
8.3	Румба	8	1	7
8.4	Самба	8	1	7
8.5	Медленный вальс	8	1	7
8.6	Квикстеп	8	1	7
8.7	Танго	8	1	7
9	Конкурсная программа	4	-	4
10	Концертные выступления	5	-	5
	Итого	144	19	125

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Организационное занятие

Сбор детей после каникул. Просмотр видеоматериалов выступлений ансамбля кружка, танцевальных конкурсов. Составление программ. Составление графика индивидуальных занятий. Знакомство с расписанием выездных соревнований.

2. История танцев.

Возникновение танцев «Самба» и «Венский вальс». Темп. Музыкальный размер этих танцев.

3. Разминка.

Разминка в виде аэробики и спортивной гимнастики. В разминку вводятся танцевальные движения основных изученных ранее танцев.

Разминку следует проводить «до первого пота».

4. Растягивания. Упражнения по пластике.

Упражнения по пластике включают в себя упражнения для развития гибкости тела.

Растягивания мышц шеи, рук, ног (стопы и колени отдельно), корпуса. Время на растягивание увеличивается до 15-20 минут

5.Упражнения из цикла «Мастерство актера»

Упражнения для развития концентрации чувств, мыслей и ощущений публично, не отвлекаясь при этом на реакцию зрителя. Концентрация на том, как рождаются жесты, движения, пластика. Импровизация, импровизационные танцевально-актёрские этюды, этюды на обыгрывание танцевальные композиции в стиле каждого танца, сценическое выражение характера и мимики. Самостоятельная работа над импровизацией движений в сочетании с мимикой.

6.Латиноамериканский танец

«Ча-ча-ча».

Повторение ранее изученных элементов:

Тайм-степ, Закрытое основное движение, Чек–(Нью-Йорк), Рука в руке, Спот поворот влево, вправо, Поворот под рукой вправо, влево.

Изучение новых элементов:

Открытое основное движение, Три ча-ча-ча вперед, назад, Веер, Хоккейная клюшка, Алемана (окончание А), Раскрытие вправо, Закрытый хип твист, Натуральный волчок (окончание А) , Раскрытие из обратного волчка, Алемана (окончание В). Натуральный волчок (окончание В), Спираль, Аида, Три ча-ча-ча в променадной и контрпроменадной позиции, Ронд шассе, Хип твист шассе, Турецкое полотенце, Кубинский брейк в открытой позиции, Следуй за лидером, Кросс бейсик, Возлюбленная,

«Джайв»

Повторение ранее изученных элементов:

Основное движение на месте, Основное фолловой движение (Фолловой рок), Фолловой раскрытие, Звено (Линк рок), Перемена мест слева направо, Перемена мест направо слева, Смена рук за спиной, Хлыст, Американский спин, Променадный ход медленный, Променадный ход быстрый, Хлыст раскрытие, Стой и иди, Ветряная мельница, Испанские руки, Раскручивание от руки,

Изучение новых элементов:

Простой спин, Цыплячий ход, Изогнутый хлыст, Свивлы носок-каблук, Флики в брейк, Смена мест справа налево с двойным спином, Перекрученная смена мест слева направо, Двойной хлыст с кроссом, Обратный хлыст, Перекрученное фолловой-раскрытие, Болл чейндж,

«Румба»

Повторение ранее изученных элементов:

Основное движение, Прогрессивный ход вперед, назад, Спот повороты вправо, влево, Поворот под рукой вправо, влево, Рука в руке, Веер, Алемана, Хоккейная клюшка, Раскрытие вправо, Закрытый хип твист, Кукарача, Боковой шаг, Натуральный волчок, Чек (Нью-Йорк),

Изучение новых элементов:

Открытый хип твист, Обратный волчок, Раскрытие из обратного волчка, Спираль, Аида, Фехтование, Альтернативное осн. движение, Кики ход вперед, назад, Три тройки, Усложненный хип твист, Раскрытие влево и вправо, Локон, Кубинские роки

7.Европейский танец

«Медленный вальс»

Повторение ранее изученных элементов:

Закрытые перемены с ПН и ЛН, Натуральный поворот, Обратный поворот, Натуральный спин-поворот, Виск, Шассе из ПП (синкопированное шассе),

Изучение новых элементов:

Закрытый импетус, Перемена хезитейшн, Внешняя перемена, Обратное корте, Виск назад, Основное плетение, Двойной обратный спин, Обратный пивот, Локк назад, Прогрессивное шассе направо, Плетение из ПП, Закрытый телемарк, Открытый телемарк и кросс хезитейшн, Открытый телемарк и крыло, открытый импетус и кросс хезитейшн, Открытый импетус и крыло, Внешний спин, Поворотный локк

«Квикстеп»

Повторение ранее изученных элементов:

Четвертной поворот направо, Натуральный поворот, Прогрессивное шассе, Локк вперед, Натуральный поворот с хезитейшн, Натуральный пивот поворот, Натуральный спин поворот, Обратный шассе поворот

Изучение новых элементов:

Закрытый импетус, Локк назад, Обратный пивот, Прогрессивное шассе направо, Типл шассе направо, Бегущее окончание, Натуральный поворот и локк назад, Двойной обратный спин, Быстрый открытый обратный, Фиштейл, Бегущий правый поворот, Четыре быстрых бегущих, V-6, Закрытый телемарк

«Танго»

Повторение ранее изученных элементов:

Ход с ЛН и ПН, Прогрессивный боковой шаг, Прогрессивное звено, Закрытый променад, Рок поворот, Открытый обратный поворот партнерша в 2-а плана, Корте назад, Открытый обратный поворот партнерша в линию, Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге, Открытый променад, Роки на ЛН и ПН, Натуральный твист поворот, Натуральный променадный поворот, Променадное звено, Форстеп, Открытый променад назад, Внешние свивлы, Променад фолловой, Форстеп перемена, Браш степ

Изучение новых элементов:

Фоллвей форстеп, Оверсвей, Основной обратный поворот, Чейс, Обратный фолловой и слип пивот, Файвстеп, Контра чек

8.Танцевальные композиции повышенной сложности

Построение композиций – основной процесс создания базовых и в дальнейшем более сложных частей по всей программе европейских и латиноамериканских танцев.

«Ча-ча-ча».

1. Чек назад 2,3
2. Хип твист шассе 4и1
3. Чек вперед 2,3
4. Ронд шассе 4и1
5. Поворот влево 2,3
6. Лок 4и1
7. Поворот вправо 2,3
8. Лок 4и1
9. Поворот у П. влево, Д-смена ног 2,3
10. Лок 4и1
11. Открытый хип твист выходом 2,3,4и1, 2,3,4и1
в веерную позицию (у Д. пробег. Шаги)
12. Хоккейная клюшка 2,3,4и1, 2,3,4и1
13. Нью-Йорк 2,3
14. Ронд шассе у обоих 4и1
15. Алемана, Турецкое полотенце 2,3,4и1, 2,3,4и1,2,3,4и1, 2,3,4и1,2,3
16. 3 ча-ча-ча 4и1,2и3,4и1
17. Чек, Ронд у П., шассе у Д. 2,3,4и1
18. Синк. Нью-Йорк у Д., Разворот у П. 2и3и4и1
19. Синк. Куб. брейк 2и3,4и1
20. Вариант Нью-Йорка, стилиз. под прыжок 2,3
21. Поворот Д. вправо, у П. Шассе влево 4и1
22. Нью-Йорк 2,3
23. Рука к руке 4и1, 2,3
24. Переход 4и1, 2,3
25. Поворот Д. под рукой влево 4и1, 2,3
26. Алемана 4и1, 2,3,

Джайв

1. Шаг в променаде (кик –бол-чейндж) 1-8
2. Смена мест с дв. Пов Д. 1-4
3. Стоп анд гоу 1-8
4. Смена мест слева направо 1-6
5. Смена мест справа налево 1-6
6. Цыпл. Шаги 1-8
7. Локи в линию на Д. 1-4
8. Смена мест с поворотом Д. на 3 шагах 1-6

9. Твист 1-8
10. Прыжки 1-8
11. Хил пул свивл с задержкой 1-8,1,2, 3-задержка, и4-прыжок
12. Шассе, степ хоп в 2 стороны 1-8
13. Шассе, кик – бол - чейндж назад 1-8
14. Волчек (хлыст) 1-8

«Румба»

1. Открытый хип твист 4,1,2,3
2. Спираль 4,1
3. Аида(дв. пов. Д) 2,3, 4,1
4. Роки 2,3
5. Шаг, Точка 4,1
6. Приставка, шаг, приставка, шаг и 2,3, 4,1
7. Шаг со снижением накрест 2,3
8. Шаги в контрпроменаде 4,1,2,3,4,1
9. Кукарача 2,3
10. Нью-Йорк 4,1, 2,3
11. Алемана 4,1, 2,3
12. Леска спининга 4,1, 2,3
13. Раскрытие 4,1, 2,3
14. Спираль с дв. пов. Д. в поз. Веера 4,1,2,3,4,1,2,3
15. Три алеманы 4,1,2,3,4,1,2,3,4,1,2,3
16. Поворот 4,1, 2,3
17. Разворот, свивл, бок шаг, шаг с точкой 4,1,2,3,4,1,2и3,4,1и2,3
выход в контрпроменад, приставка,
перенос веса с ноги на ногу
18. Нью-Йорк 4,1, 2,3
19. Рука к руке 4и1, 2,3
20. Алемана 4,1, 2,3

«Самба»

1. Зигзаг 1&2&3&4
2. Поворот 5&6
3. Вольта 7&8
4. Вращение к руке 1-8
5. Левый поворот 1-8
6. Ботафога 1-4
7. Задержанная вольта 5&6,7&8
8. Соло поворот Д., самба-ход П. 1-4
9. Вольта по кругу 5-8
10. Локи вдоль ЛТ 1-6

11. Боковой шаг вдоль ЛТ, кросс 7&8
12. Шаг назад вдоль ЛТ, вольта 1&2
13. Самба-ход на месте 3&4,5&6
14. Ботафога 7&8
15. Прогрессивный самба-ход 1&2
16. Боковой самба-ход 3&4
17. Бег в променаде 5&6,7&8,1&2,3&4
18. Вольта 5&6
19. Меренга &7&8

«Танго»

1. Форстеп QQS&S
2. Синкопированный лок из ПП SQQ&
3. Левый поворот с открытым окончанием QQSQQS
4. Свивел S&
5. Лок с окончанием в ПП Q&Q
6. Натуральный променадный поворот SQQS
7. Рок-поворот QQS
8. Шассе в центр боком SQ&
9. Форстеп в повороте QQS&S
10. Твист поворот QQSQQS
11. Болл-чейндж Q&Q
12. Фоловей шассе променад SQQQQQQQ&Q
13. Закрытый променад SQQS

«Медленный вальс»

1. Правый поворот 1 т.
2. Импетус поворот 1т.
3. Выход из променада с окончанием в позицию лока 1т.
4. Фоловей + талемарк 2т.
5. 1-я часть волны 1т.
6. Прогрессивное шассе вправо по дуге 1т.
7. Спин поворот 1т.
8. Поворотный лок в углу 1т.
9. Крыло 1т.
10. Прогрессивное шассе вправо 1т.
11. Три шага по дуге 1т.
12. Шассе 1т.

«Квикстен»

1. Правый поворот SQQ
2. Спин поворот SSS
3. Прогрессивное шассе вправо QQS

4. Лок в центр QQ
5. Левый поворот SQQ
6. Четыре быстрых бегущих SQQQQS
7. Правый открытый поворот SQQSQQ
8. Шассе вдоль ЛТ SQQS
9. Открытая перемена в углу SQQ
10. Лок назад в центр SQQS
11. Внешняя перемена SQQ
12. Шассе SQQS

10. Конкурсная программа

Активное участие в конкурсах по спортивным бальным танцам – городским, краевым, региональным, международным.

Основные принципы участия в соревнованиях.

Танцевальные соревнования могут быть забавными и возбуждающими, а могут приносить переживания и разочарования. Тем более необходимо соблюдать правила на официальных конкурсах

Бальные танцы - это не физические упражнения, это шоу сложнее театра и оперы Прибытие на конкурс: партнер должен зарегистрировать пару и получить номер.

Партнер на соревнованиях одевает на спину номер (если это не рок-н-ролл или буги-вуги).

Обязательно проводится **разминка**.

Уточняется расписание конкурса. Напоминается танцорам: «Помните, что вы танцуете в паре. Не надо спешить, начиная танец. Нельзя начинать не в музыку»

Отношение: пару начинают оценивать с момента появления на паркете. Необходимо создать очень благоприятное первое впечатление.

Ответственность: Напоминается танцорам: « Вы представляете не только себя, вы представляете нашу студию и вашего преподавателя, поэтому вы должны сделать все от вас зависящее, чтобы достичь наилучших результатов!»

Этикет: в программе уточняется в каком направлении будет двигаться соседняя пара во время танца.

В программу конкурсов входят следующие танцы:

«Ча-ча-ча», «Румба», «Джайв», «Самба», «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Венский вальс»

11. Концертные выступления

Включение в программу концертных выступлений сольных пар, дуэтов и ансамбля. Постановочная работа над ансамблевыми композициями,

дальнейшая отработка и изучение концертных номеров для показательных выступлений. Формирование единой концертной программы до 30 минут

К концу итогового этапа дети должны:

- знать элементы третьей группы сложности латиноамериканских и европейских программ, выполнять танцевальные вариаций,
- уметь импровизировать в ходе построения композиции,
- иметь отточенность исполнительского и актерского мастерства,
- иметь высокую технику исполнения всех элементов,
- знать правила участия в соревнованиях и выполнять их.

Литература и видео-материалы

При составлении работы использованы английские учебники по технике, издаваемые Имперским обществом учителей танцев:

«The Ballroom Technique»:

Alex Moor «Revised Technique»,

«Popular Variations»,

«The Revised Technique of Latin-American Dancing»,

«Popular Variations in Latin-American Dancing»)

Имперской Ассоциацией учителей танцев:

Lmy Horward «Technique of Ballroom Dancing»,

Walter Laird «Technique of Latin Dancing».

Физический тренинг актёра по методике А. Дрознина. – М: ВЦХТ «Я вхожу в мир искусства», 2004.

Ритмическое воспитание актёра: Методическое пособие. – М: ВЦХТ «Я вхожу в мир искусства», 2003.

DVD диски:

«Методика преподавания бальных танцев. Латиноамериканская программа»

«Методика преподавания бальных танцев. Европейская программа»

«Первый Московский Международный конгресс по танцевальному спорту.

Латиноамериканская программа»

«Первый московский Международный конгресс по танцевальному спорту.

Европейская программа»

«Популярные английские вариации. Европейские танцы».

«Популярные английские вариации. Латиноамериканские танцы.»