

# Содержание

1. [Пояснительная записка 3](#_TOC_250010)
	1. [Введение 3](#_TOC_250009)
	2. [Ведущая идея программы, цель, задачи, и принципы программы 5](#_TOC_250008)
	3. [Методы обучения 5](#_TOC_250007)
	4. [Этапы обучения 8](#_TOC_250006)
	5. [Прогнозируемые результаты 8](#_TOC_250005)
2. Учебно-тематической планирование и содержание 11
	1. Учебно-тематической план I этапа обучения 11
	2. Содержание изучаемого курса I этапа обучения 11
	3. [Учебно-тематической план II этапа обучения 13](#_TOC_250004)
	4. [Содержание изучаемого курса II этапа обучения 13](#_TOC_250003)
	5. [Учебно-тематической план III этапа обучения 16](#_TOC_250002)
	6. [Содержание изучаемого курса III этапа обучения 16](#_TOC_250001)
3. Обеспечение образовательной программы 18
4. [Литература 21](#_TOC_250000)

Приложения 23

# Пояснительная записка.

## Введение

Широкое распространение и развитие бальной хореографии показало повышенный интерес к этому виду самодеятельного творчества у детей и родителей. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся бальными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Танец играет немаловажную роль и в воспитании детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно- эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия танцами органически связано с усвоением норм, этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, красота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятия танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Занятия танцами помогают воспитывать характер ребенка. Бальный танец не только помогает украсить быт, но и способствуют формированию правильной и красивой осанки, изящных движений. Он вызывает положительные эмоции, создает хорошее настроение и оказывает благоприятное влияние на самочувствие и поведение человека. Учиться танцевать необходимо с детства.

Познав красоту в процессе творчества, ребенок глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства – более зрелыми. Танец является эффективным

средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Эстетическое воспитание подрастающего поколения – одна из составных частей воспитания.

Хореография в целом и бальный танец в частности наряду с другими видами искусства должны занять важное место в эстетическом воспитании детей.

Урок танца является не развлечением, а занятием, требующим собранности, дисциплины и знаний. Бальный танец требует повышенной эстетической чуткости в его оценке, отборе исполнителей.

К спортивным бальным танцам относятся 10 танцев: 5 латиноамериканских (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и 5 европейских (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот, или квикстеп).

Наряду с европейскими и латиноамериканскими танцами, программа включает в себя отечественные, историко-бытовые и современные детские массовые танцы.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе (как правило, ансамбли «бальников» составляют 8-12 пар) и носят коллективный характер, занятия танцами развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

## Ведущая идея программы, цель, задачи, и принципы программы

Раскрытие творческой индивидуальности ребенка средствами бальной хореографии.

***Цель программы***: создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей детей через самореализацию в процессе занятий спортивными бальными танцами.

## Задачи I года обучения:

* создавать организационно-педагогические условия для выявления и развития природных способностей у детей;
* способствовать развитию музыкально-ритмических способностей обучающихся;
* ориентировать детей в пространстве и времени;
* ставить корпуса тела, руки, ноги, голову;
* развивать элементарную координацию движений у обучающихся; ловкости, быстроты, выносливости;
* способствовать активности, настойчивости, инициативы, самостоятельности;
* создавать условия для развития и поддержки устойчивого интереса к знаниям, формирования разнообразных двигательных навыков и умений;
* способствовать формированию детского коллектива.

## Задачи II года обучения:

* воспитывать музыкальность и выразительность движений;
* способствовать развитию личностных качеств - силы, выносливости, артистизма;
* содействовать физических качеств - координированности, грации и пластики, танцевальности, чувства ритма;
* создавать для каждого обучающегося условия для более широкого развития творческих способностей, позволяющих соединять воспитательную, репетиционную, деятельность;
* создавать условия для совершенствования слуховой, зрительной и двигательной памяти у детей;
* способствовать развитию и сохранению мотивации;
* способствовать формированию общей культуры.

## Задачи III года обучения:

* способствовать формированию правильной осанки, красивой фигуры;
* развивать техническое мастерство, способность синхронно исполнять движения;
* развивать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
* научить детей методике объяснения и разучивания танца.

## Принципы программы

Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого обучающегося, но и танцевального коллектива в целом.

В основе преподавания лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной связи музыки и движения. Благодаря яркой музыке обогащается эмоциональная сфера обучающихся,

расширяется, музыкальный кругозор, повышается общая музыкальная культура.

## Методы обучения

Организационная модель образовательного процесса блочная. В процессе образовательной программы используются следующие ***методы*** обучения:

* перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
* словесные (рассказ, объяснение и т.п.);
* наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенный образец);
* иллюстративно-демонстративные;
* практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
* логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
* гностические (организация мыслительных операций – проблемно- поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);
* диалог между педагогом и обучающимся, между обучающимися;
* методы, способы и приемы педагогического мониторинга: педагогический отзыв; журнал учета; отметка; шкала оценивания результатов и др.

## Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

*эмоциональные методы:* поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью;

*познавательные методы*: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий;

*волевые методы:* предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности;

*социальные методы:* развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

## Этапы обучения

Программа предполагает III этапа процесса подготовки исполнителей спортивного бального танца. Этапы реализации программы совпадают с годами обучения.

# этап.

Воспитание интереса к спортивным танцам, начальное обучение технике и тактике воспитания физических качеств в общем плане и с учетом специфики спортивного бального танца.

# этап.

Совершенствование двигательных навыков, физической подготовки.

Активная концертная деятельность.

# этап.

Совершенствование технического мастерства, развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце. Активная концертная деятельность.

## Прогнозируемые результаты.

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности ее качеств: знаниях, умениях и навыках, чертах характера. Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы: развития творческого мышления, памяти, воображения; приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений; овладение основными танцевальными движениями; умения импровизировать, двигаться под музыку; формирование общей культуры.

# Ожидаемые результаты

1. **год обучения**

Обучающиеся должны знать:

* материал по теме «Ритмика»;
* овладение основными умениями и навыками по теме «Ритмика»;
* овладение основными навыками хореографии. Должны уметь:
* правильно выполнять спортивно-танцевальные движения в определенной последовательности в этюдном материале;
* слышать музыку и согласовывать с ней движения;
* начинать движения после музыкального вступления и заканчивать с концом музыкальной части или фразы;
* уметь двигаться в характере и темпе музыки;
* навык соблюдения интервалов в перестроениях;
* умение выполнять движения пластично, выразительно, энергично;
* умение ориентироваться в пространстве;
* создание детского коллектива.

# год обучения

* уметь анализировать и исправлять свои ошибки и ошибки своих одногруппников;
* четко координировать движения тела (работу в паре), рук, ног;
* самостоятельно использовать и комбинировать изученный материал;
* приобретение навыков владения своим телом, снятие сценического зажима, свободы движения на сцене;
* приобретение навыков культуры поведения, освоения системы правил поведения, принятых в обществе.

# год обучения

* умение в движении передать характер и эмоции;
* умение сосредотачиваться, сконцентрировать внутреннюю энергию;
* умение свободно и уверенно держаться в любых условиях, в любой аудитории, работая с ранее отработанным материалом;
* умение видеть себя и оценивать свои поступки, устанавливать и поддерживать контакты с окружающими их людьми;
* владеть массовыми танцами, бальными композициями, современными танцами, историко-бытовыми танцами;
* знать четко отличительные свойства того или иного танцевального жанра;
* демонстрировать свое мастерство в танцевальных композициях и легко импровизировать под музыку;
* владеть координацией движения тела и пластикой.

# Учебно-тематическое планирование и содержание

## Учебно-тематической план I года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематические блоки | Количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие. | 1 |  | 1 |
| 2. | Музыкально-ритмическаядеятельность. | 4 | 20 | 24 |
| 3. | Современные детскиемассовые танцы. | 4 | 20 | 24 |
| 4. | Спортивные бальные танцы. | 10 | 50 | 60 |
| 5. | Индивидуальная работа. |  | 9 | 9 |
| 6. | Танцы-игры. | 2 | 7 | 9 |
| 7. | Творческая деятельность. | 2 | 15 | 17 |
|  | ИТОГО: | 23 | 121 | 144 |

* 1. ***Содержание изучаемого курса I года обучения.***
1. **Вводное занятие.**

Знакомство с коллективом. Ознакомление участников объединения с программой, правилами поведения, с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически). Беседа с детьми о хореографии. Обучение поклону – приветствию.

# Музыкально-ритмическая деятельность.

*Музыка и ее характер –* варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

*Основы хореографии:* изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение I, II, III).

*Ритмические упражнения под музыку:* разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала, par terre (см. приложение 1)

# Современные детские массовые танцы.

Из опыта отечественных и зарубежных педагогов: «Диско»,

«Современные ритмы», «Свидание», «Ковбои», «Птичий двор», «Смени пару», «Переходный вальс», «Давай дружить», «Буги-вуги», «Лавата»,

«Танец маленьких утят», «Матрешки» и т.д., подтанцовки на современные детские песни.

# Спортивные бальные танцы.

Образование произвольных танцевальных пар. Разучивание соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса), основных элементов движений, комбинаций и связок, эмоциональной окраски при исполнении движений, отношения в паре.

«Полька», «Рилио», «Сударушка», «Русский лирический», «Вару- вару», «Разрешите пригласить» и т.д.

# Индивидуальная работа.

Проводятся индивидуальные занятия по парам, по изучению и отработке материала танцевальных постановок.

# Танцы-игры.

Сюжетно-ролевые игры под музыку, игры на внимание, быстроту реакции, ловкость, проворность: «Море волнуется», «Каравай», «У оленя дом большой», «Покажи ладошки», «Лиса и зайцы», «Веселый паровоз», «Зайди в гости», «Воздушные шарики», «Огуречик», «Ручеек» и др.

# Творческая деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

## II.3. Учебно-тематической план II этапа обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематические блоки | Количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие. | 1 |  | 1 |
| 2. | Музыкально-ритмическаядеятельность. | 4 | 32 | 36 |
| 3. | Основы актерскогомастерства. | 3 | 4 | 7 |
| 4. | Постановка пар в ансамбле. | 3 | 15 | 18 |
| 5. | Спортивные бальные танцы. | 20 | 80 | 100 |
| 6. | Современные детскиемассовые танцы. | 2 | 6 | 8 |
| 7. | Индивидуальная работа. |  | 19 | 19 |
| 8. | Игры. | 1 | 3 | 4 |
| 9. | Творческая деятельность. | 3 | 20 | 13 |
|  | ИТОГО: | 37 | 179 | 216 |

* 1. ***Содержание изучаемого курса II этапа обучения***

**Вводное занятие.**

Ознакомление воспитанников с программой II года обучения. Повторение правил поведения во время занятия, правил поведения в Центре детского творчества, организационные вопросы.

# Музыкально-ритмическая деятельность.

Повторение основ хореографии (материал I года обучения). Спортивно-танцевальная разминка, ритмика с элементами пластики, пластика, сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении (см. приложение 2).

# Основы актерского мастерства.

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного

художественного образа в танце. Основы сценического движения. Взаимоотношения партнеров в паре. Пара как танцевальная единица, постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения, улаживание конфликтов мирным путем. Совместное творчество в паре.

# Постановка пар в ансамбле.

Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца.

# Спортивные бальные танцы.

История происхождения и развития танцев.

*Европейская программа* бальных танцев, «Е» класс. Движения- подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.

*Латиноамериканская программа* бальных танцев, «Е» класс. Движения-подготовки на технику исполнения. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.

# Современные детские массовые танцы.

Подтанцовки к современным детским песням, танцы-хороводы, танцы- игры: «Макарена», «Ламбада», «Твист», «Рок-н-рол», и т.д.

# Индивидуальная работа.

Проводятся индивидуальные занятия по парам, по изучению и отработке материала танцевальных фигур, связок, положений в паре и постановок, и т.д.

# Игры.

Снятие психологического напряжения, создание благоприятной дружеской атмосферы.

«Птички в клетке», «Мышеловка», «Стульчики», «Али-баба», «Чай, чай выручай», «Краски», «Пианино», «Изобрази профессию», «Колечко»,

«Испорченный телефон», «Угадай чей голосок» и др.

# Творческая деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

## Учебно-тематической план III этапа обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тематические блоки | Количество часов |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие. | 1 |  | 1 |
| 2. | Музыкально-ритмическаядеятельность. | 4 | 32 | 36 |
| 3. | Актерское мастерство танцора. | 1 | 3 | 4 |
| 4. | Действие бальных пар вансамбле. | 3 | 15 | 18 |
| 5. | Спортивные бальные танцы. | 20 | 80 | 100 |
| 6. | Массовые танцы. | 1 | 3 | 4 |
| 7. | Индивидуальная работа. |  | 35 | 35 |
| 8. | Игры. | 1 | 3 | 4 |
| 9. | Творческая деятельность. | 2 | 22 | 24 |
|  | ИТОГО: | 33 | 183 | 216 |

* 1. ***Содержание изучаемого курса III этапа обучения***
1. **Вводное занятие.**

Организационные вопросы.

# Музыкально-ритмическая деятельность.

Музыкальное сопровождение танца. Музыка различных танцевальных жанров. Язык музыки. Повторение основ хореографии, пройденных на II году обучения. Спортивно-танцевальная разминка, пластика, стрейч, вращение на месте и в продвижении.

# Актерское мастерство танцора.

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Основы сценического движения. Культура взаимоотношений танцоров в паре. Правила поведения на сценической площадке.

# Действие бальных пар в ансамбле.

Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

# Спортивные бальные танцы.

История происхождения и развития танцев.

*Европейская программа* бальных танцев, «Д» класс. Движения- подготовки на технику исполнения танцев «стандарта». Постановка корпуса, положение в паре. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.

*Латиноамериканская программа* бальных танцев, «Д» класс. Движения-подготовки на технику исполнения танцев «латины». Постановка корпуса, положение в паре. Танцевальные фигуры, связки, комбинации. Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.

# Массовые танцы.

Подтанцовки на современные песни, историко-бытовые танцы:

«Менуэт», «Полонез», «Бранль» и т.д.

# Индивидуальная работа.

Проводятся индивидуальные занятия по парам, по изучению и отработке материала танцевальных фигур, связок, положений в паре и постановок, и т.д.

# Игры.

Игры на развитие координации, ориентировки в пространстве, ловкости: «Вышибалы», «Рыбаки и рыбки», «Воробушки», «Мороз»,

«Палочка-передавалочка», «Жмурки», «На пляже» и другие.

# Творческая деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

# Обеспечение программы

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка – педагогический мониторинг. Он включает в себя - отслеживание образовательных и социально- педагогических результатов, а так же эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет выявить пробелы и недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм и методов работы с детьми (Приложение 1).

***Система отслеживания результатов*** включает в себя разнообразные способы и методики:

* педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре;
* показ танцев на отчетных концертах;
* внутриколлективные конкурсы.

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.

Применяются такие формы контроля как собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачетные занятия (по пройденным темам), контрольные с самостоятельными решениями творческих задач.

После каждого изученного блока программы проводится промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

В конце года педагог объединения подводит итог всей учебно- воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей. Определяется степень достижения результатов обучения, закрепления знаний, творческих умений детей.

Завершающий этап освоения программы – выступление на концерте, фестивале, конкурсе перед зрителями и подробный анализ его выступления с педагогом.

Для реализации образовательной программы необходимо наличие методического и материально-технического обеспечения.

*Дидактическое обеспечение:*

 изготовление необходимого реквизита, оформление для проведения занятий, праздников и игровых программ;

 приобретение костюмов, реквизита;

 запись, монтаж музыки для разучивания и постановки танцевальных композиций и проведения массовых зрелищ.

*Методическое обеспечение:*

 методическая литература;

 папки: «Методические материалы к занятиям», «Игровые технологии», «Технология танца», «Стендовые материалы», «Творчество детей»;

аудиотека и видеотека;

 оформительский фонд сцены, аудитории к праздникам, программам.

*Материально-техническое обеспечение:*

 Оборудование кабинета:

* помещение площадью не менее 5х8 м.;
* зеркало на одной из стен сплошной площадью;
* станок для разминки (80-100 см. от пола, 30 см. от стены, диаметр поручня – 5 см.);
* паркетный или покрытый линолеумом пол;
* стол для аппаратуры;
* шторы.

 Технические средства обучения:

* магнитофон;
* диски с записями.

 Наглядные пособия:

* позиции ног;
* основные группы бальных танцев;
* название танцевальных движений (таблицы);
* фотостенд о конкурсах;
* информационный уголок для объявлений о конкурсах, телепередачах бальных танцев.

# Литература

## Для педагога:

1. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы. М., 1985.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
3. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М., 1978.
4. Лиф И.В. Ритмика. М., Академия , 1999.
5. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1993.
6. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
7. Новые бальные танцы. М., 1980.
8. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – Лондон. Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.
9. Пересмотренные направления и формы обучения танцам. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1995.
10. Светинская В.Н. Современный бальный танец. Учебное пособие. М., 1976.
11. Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова и В.И.Уральской. М., Просвещение 1978.
12. Строганов В.Н. Современный бальный танец. – М., 1975.
13. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1980.
14. Уральская В. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. М., 1973.
15. Череховская Р.Л. Танцевать могут все. Минск. Издательство «Народная асвета», 1973.

## Для детей:

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – М., 1973.
2. Гринберг Е.Я. Растем красивыми. – Новосибирск, 1992.
3. Земская И. Свет мой, зеркало, скажи. – Новосибирск, 1984.
4. История костюма. – М., Искусство, 1996.
5. Как построить свое «я». – М., Педагогика, 1991.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Музыкально-ритмическая деятельность.**

*Теория.* Понятие музыкального вступления. Поклон. Колонна. Движение в колонне друг за другом. Линии на середине зала. Круг (движение по кругу, сужение, расширение). Интервалы. Диагонали (1,2,3,4). Вращения.

*Практика.* Поклон. Постановка корпуса.

*Разминка:* **1. Круг:**

* марш по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей (с выделением 1-ой сильной доли-головой хлопком);
* ходьба на полупальцах, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, завороты бедра при ходьбе («винт»);
* бодрый шаг: - руки к плечам, вверх, вниз;

- руки по очереди вверх, вниз;

* бег с высоким подниманием бедра;
* бег с захлестыванием голени;
* подскоки;
* галоп;
* марш для выстраивания в линии на середине зала.

# 2.Упражнения на середине зала.

1. Упражнения на голову: «Слоники кланяются», «Гуси-индюки».
2. Плечевой пояс: «Паровозик», «Незнайка», «Буратино».
3. Кисти: «Автомобили», «Кошечка», «Считаем пальчики».
4. Корпус: «Чашки», «Мельница», «Самолеты».
5. Ноги и корпус: «Цыплята».
6. Прыжки «Зайчики» (трамплинные прыжки по 6 п.) «По три прыжка на

«четыре» - пауза» в комбинации на месте, вперед, назад, в повороте вокруг себя.

1. Упражнения на чувство ритма: «Комарики», «Лесенка» (руки по очереди ставятся на пояс, плечи, вверх, 2- хлопка то же самое вниз, хлопки за спиной).

|  |  |
| --- | --- |
| 8. | Pert de bras: «Листики», «Снежинки», «Ветерок».**3. Par terre.** |
| 1. | Сидя: |
| - | стопы: «Цыпленок шагает по дорожке», « Рисуем солнышко»; |
| - | сгибание ног в коленном суставе; |
| - | наклоны к ногам: ноги вместе, ноги врозь; |
| - | «клубочек»; |
| - | «бабочка». |
| 2. | Лежа на спине: |
| - | поднятие «хвостика»; |
| - | «Стрелочки» - махи ногами, разводы ног; |
| - | «Ножницы»; |
| - | «Велосипед»; |
| - | «Березка», «березка ломается» - опускание ног за голову. |
| 3. | Сидя на коленях: |
| - | «Кошечка-собачка»; |
| - | «Солдатик»; |
| - | «Галочка»; |
| - | «Лисички». |
| 4. | Лежа на животе: |
| - | «Львенок» - сгибание ног в коленях»; |
| - | «Лодочка»; |
| - | «Вазочка»; |
| - | «Корзиночка»; |
| - | «Лягушка». |
| 5. | Растяжки: |

Шпагат на правую ногу, левую ногу, «веревочка».

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Музыкально-ритмическая деятельность.**

*Теория*. Понятие музыкального размера 2/4; 4/4; 6/4. Постановка корпуса, положения в паре латиноамериканской и европейской программы. Позиции ног 1,2,3,4. Позиции рук 1,2,3. Станок, способы растяжек у станка. Парная колонка, точка восприятия, исполнение движений по цепной реакции. История происхождения и развития танцев: «Джайв», «Ча-ча-ча», Медленный вальс».

*Практика.* Поклон.

*Разминка* на середине зала в линиях.

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые вращения головой, смещение головы вперед, назад, в стороны.
2. Плечевой пояс и руки: упражнения на руки и плечи.
3. Наклоны корпуса в стороны:
* наклон в сторону с рукой;
* наклон в сторону с двойным махом рукой;
* наклоны в стороны с разнообразным положением рук (например: одна за спиной, другая наверху);
* наклоны вперед, назад;
* «мельница»;
* круговые вращения корпусом.
1. Бедра:
* раскачивание по одному разу;
* с хлопком на «четыре»;
* по два раза;
* круговые вращения.
1. Ноги:
* releve на полупальцы ( на 2-х ногах, 2-е - 1-а; по очередная перемена ( с руками), завороты бедра (с releve на п/п );
* отставление ног назад из 4 позиции («пружинка» - исполняется с разбивкой по четвертям);
* «цапелька» - поднятие бедра, отведение его в сторону и обратно с раскрытыми в стороны руками.
1. Прыжки:
* трамплинные прыжки по 6 позиции с хлопками на «четыре»;
* прыжки на одной ноге (чередование левой и правой);
* «крестик» (в стороны, вперед-назад);
* подскоки на месте, вокруг себя;
* комбинация прыжков: вперед, назад, врозь, вместе.
1. Вскок-вращение (исполняется на месте с руками).
2. Вращение на месте на п/п – «держать точку».
3. Вращение по диагонали:
* шаг приставка, шаг-поворот;
* шаг-поворот (с руками).

10 Растяжки на станке, шпагаты (на правую ногу, левую ногу, «веревочка»).

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Музыкально-ритмическая деятельность.**

*Теория.*

1. Правильные выход и уход с танцевальной площадки.
2. Линия танца, движение по линии танца.
3. Понятия: «Прочес», «Круг в круге», «Шен».
4. Постановка корпуса и положения в паре в танцах латиноамериканской и европейской программ.
5. История происхождения и развития танцев «Венский вальс», «Ча-ча- ча», «Самба», «Квикстеп», «Полонез», «Менуэт».
6. Понятие синхронности, симметричности исполнения
7. Эмоциональное общение в паре
8. Понятие рисунка танца, виды рисунков танца («Восьмерка»,

«Корзиночка» и т.д.)

*Практика:*

1. Поклон с вращением партнерши под рукой. (У мальчиков перехват рук во время вращения девочки).
2. Разминка:
* упражнения на голову: полукруг и полный круг головой;
* плечевой пояс и координация: марш на месте с руками, которые проходят положения: перед собой, над головой, в стороне, внизу. (Используется разная потактовая раскладка);
* корпус:

а) наклоны корпуса в стороны в комбинации со сгибанием колена и движением руки.

б) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук.

в) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук и поднятием бедра.

г) наклоны вперед до пола в комбинации с releve и с движением рук по диагонали.

* ноги:

а) приставные шаги, с отставлением ног назад в комбинации с движением рук;

б) перекрестные шаги с поднятием голени назад в комбинации с движением рук.

* прыжки:

а) прыжки с поднятием голени назад;

б) прыжки-ноги врозь, прыжки с поднятием наверх бедра;

в) прыжки в стороны с движением рук (исполняются в разной потактовой раскладке);

* вращение:

а) «вскок – вращение в сочетании с движением рук»;

б) вращение по диагонали «Шене» (Исполняется в разной потактовой раскладке).