

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа». Хореография, хореографическое искусство (от др.-греч. χορεία — танец, хоровод и γράφω — пишу) — танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце,

дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. Бальные танцы обязательно входят в воспитательную программу для кадетских классов.

Историко-бытовые и бальные танцы играют немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

На занятиях по программе «Хореография для кадетских классов» происходит массовое обучение основам бальной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например в подготовке школьных и внешкольных мероприятий. В то же время ученики, обучавшиеся бальному танцу, станут впоследствии носителями и пропагандистами отечественной и мировой бальной хореографии.

Освоение программы не ограничивается только конкурсными бальными танцами, так как все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии (классического, народно-характерного, историко-бытового, спортивного и др.) является некорректным. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

Программа составлена с учетом планирования воспитательной работы в кадетских классах, которая предусматривает еженедельные занятия хореографией.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

Задачи:

1. Образовательные

- Формирование у детей музыкально-ритмических навыков.
- Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классического танца и современной хореографии.
- Обучение детей сценическому мастерству.

2. Развивающие

- Овладение учащимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля.
- Приобщение воспитанников к творческой деятельности, участию в концертной деятельности.

3. Воспитательные

- Развитие способов общения в коллективе на основе взаимоуважения, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач.
- Развитие таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремлённость, выносливость.
- Способствовать формированию общей культуры ребёнка, способной принять полученные знания и умения на практике, сознательно делать профессиональный выбор, успешно адаптировать в современном обществе.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, всего в течение учебного года - 34 часа. Состав учебной группы – 10-15 человек.

Срок реализации программы – 3 года

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами

педагогического контроля являются итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащихся, показанные ими в ходе урока, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

- *входной* - педагогическое наблюдение, собеседование с детьми и родителями, беседа с воспитателем (или учителем - классным руководителем).

- *промежуточный* – показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.

- *итоговый* - творческий отчёт в форме контрольного урока или концерта.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и

выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Уровень знаний и умений учащихся проверяется во время проведения открытых уроков, утренников, смотров, конкурсов и концертов хореографических коллективов, промежуточной и итоговой аттестации.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Занятия могут проводиться в группах полного состава, в малых группах для отработки конкурсных программ. Предусмотрены индивидуальные занятия для отдельных исполнителей и танцевальных пар.

Режим занятий:

1 год обучения - 1 раза в неделю (1 час в неделю, 34 часа в год);

2 год обучения – 1 раз в неделю (1 час в неделю, 34 часа в год);

3 год обучения – 1 раз в неделю (1 час в неделю, 34 часа в год);

Распределение часов по изучаемым темам примерное. Педагог может корректировать количество часов и порядок изучения тем в зависимости от выбранного репертуара, возрастных особенностей обучающихся, имеющихся навыков и способности их усваивать материал. На протяжении всего обучения дети участвуют в концертах, конкурсах и соревнованиях различного уровня.

Образовательный процесс программы подготовки исполнителей спортивного бального танца организован в три этапа:

1 этап. Начальный. Срок реализации – 1 год

Первоначальная хореографическая подготовка, развитие музыкальности, чувства ритма и формирование основных двигательных качеств и навыков. Воспитание интереса к спортивным бальным танцам, начальное обучение технике исполнения, правилам соревнований.

Воспитание физических качеств в общем плане с учётом специфики спортивного бального танца.

2 этап. Базовый. Срок реализации – 1 год

Формирование и отработка основной техники движений , повышение культуры выразительного исполнения танцев, физическая подготовка. Воспитание познавательных качеств. Активная концертная и соревновательная деятельность.

3 этап. Совершенствования. Срок реализации – 2 года

Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка. Совершенствование исполнительного и актерского искусства, пробуждение интереса к профессии, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства. Активная соревновательная и концертная деятельность.

По окончании каждого из этапов обучающийся может перейти на следующий этап обучения, либо окончить обучение по данной программе. Наиболее способные учащиеся, готовящиеся к поступления в специальные учебные заведения, имеющие желание к совершенствованию исполнительской техники, не достигшие 18 лет, имеют возможность продолжить занятия в коллективе по программе третьего этапа обучения.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов / год обучения		
		1 этап начальный	2 этап базовый	3 этап совершенствования
		1 год	2 год	3 год
1.	Вводное занятие	1	1	1
2.	Танцевальная азбука	2	2	-
3.	Развивающие танцы	4	4	-

4.	Европейская программа	10	10	13
5.	Латиноамериканская программа	13	13	14
6.	Сценическая культура	-	-	2
7.	Ансамбль	-	-	2
8.	Итоговое занятие	2	2	2
	Итого:	34	34	34

Начальный этап
Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Танцевальная азбука	2	-	2
3	Развивающие танцы	4	1	3
4	Европейская программа	10	1	9
5	Латиноамериканская программа	13	1	12
6	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	34	4	30

Базовый этап
Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Танцевальная азбука	2	-	2

3	Развивающие танцы	4	1	3
4	Европейская программа	10	-	10
5	Латиноамериканская программа	13	-	14
6	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	34	1	33

*Распределение часов на изучение тем является примерным. Возможна отмена или замена отдельных аспектов работы, а так же подключение иных методик и форм подготовки.

** Предусматриваются часы для работы с солистами и с малыми группами для отработки вариаций.

Этап совершенствования

Учебно-тематический план

№ п/ п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Латиноамериканская программа	14	-	14
3	Европейская программа	13	-	13
4	Сценическая культура	2	2	-
5	Ансамбль	2	1	1
6	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого часов	34	4	30

*Распределение часов на изучение тем является примерным. Возможна отмена или замена отдельных аспектов работы, а так же подключение иных методик и форм подготовки.

** Предусматриваются часы для работы с солистами и с малыми группами для отработки вариаций и постановок.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является укрепление здоровья занимающихся, развитие способностей, личностных качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства.

В спортивных бальных танцах выделяют две основные группы танцев, по которым и проводятся соревнования между парами: Европейская программа и Латиноамериканская программа.

В рамках Европейской программы танцоры соревнуются друг с другом в таких танцах как медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп или быстрый фокстрот.

Латиноамериканская программа включает в себя такие танцы, как самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Это классический набор танцев, который является неизменным на протяжении многих десятилетий в рамках соревнований по спортивным бальным танцам. В Латиноамериканской программе акцент делается не только на технике, но и на эмоциональной составляющей танцоров.

Учебный план образовательной программы, рассчитанный на 7-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку танцоров. Целостный процесс обучения танцам разделен на три этапа: начальный, базовый, этап совершенствования.

На начальном этапе происходит обучение основам музыкальной грамоты. Ребенок должен уметь определять темп, знать ритмические особенности, музыкальный размер произведения, слышать сильную долю, уметь выделить синкопированный ритм. В процессе занятий ребенку предлагается при прослушивании музыкальных композиций, прохлопать сильную и слабую доли, различные длительности, как правило эти занятия проводятся в игровой форме.

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"

Общеразвивающие упражнения и разминка

Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – разогрев. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Движения на развитие координации при движениях по линии танца:

- на полупальцах,
- высоко поднимая колени,
- боковой шаг с приставкой/поворотом,
- ход лицом/спиной;
- прыжки лицом/боком/спиной;
- шаг с точкой лицом/спиной;

1. Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Знакомство с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

2. Основная часть занятия – подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата), разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение балльных танцев в целом.

3. Заключительная часть занятия - создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию обучаемых. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и необходимая эмоциональная разрядка. Подводятся итоги занятия и определяются задачи следующего занятия.

Содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния занимающегося, возраста.

Для успешного освоения учебно-тренировочного процесса обучающиеся имеют возможность пользоваться электронно-образовательными ресурсами :

1. Танцевальные фигуры и элементы

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

- <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
- <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- http://www.youtube.com/watch?v=9ih_jeJA_68

ТАНГО

- http://www.youtube.com/watch?v=c_GafF1EIT8
- <http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4nw>
- http://www.youtube.com/watch?v=A_Hpf1slOXw&list=PL300806CE1CC984CB

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

- <http://www.youtube.com/watch?v=UFebLL7yhnE>
- <http://www.youtube.com/watch?v=iwdWE-X2vRI>

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

- <http://www.youtube.com/watch?v=hf1Dvjum2CM>
- http://www.youtube.com/watch?v=k_Fy62CWqlI
- http://www.youtube.com/watch?v=Tr_RaZzKzjE
- <http://www.youtube.com/watch?v=NdAjlDn1Ds0>

КВИКСТЕП

- <http://www.youtube.com/watch?v=rfc10J-xPNM>
- <http://www.youtube.com/watch?v=2LX6Ck5rnqg>
- <http://www.youtube.com/watch?v=bwtuFf9DMdk>

САМБА

- <http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>

- http://www.youtube.com/watch?v=J5__g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC

- <http://www.youtube.com/watch?v=BC4OQ-jeSw8&list=PLF2BE115C7DF08504>

ЧА-ЧА-ЧА

- <http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>
- http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0
- http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ
- <http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>

РУМБА

- <http://www.youtube.com/watch?v=AtXOsDVgHoY>
- http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9_8TbE
- <http://www.youtube.com/watch?v=A83ZQqw1-Jc&list=PL4191D5E22D2FCA02>
- <http://www.youtube.com/watch?v=SVeT4kuquaY>
- <http://www.youtube.com/watch?v=Qgwyiyvz6FI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=I6YNG0IrDbE>

ДЖАЙВ

- <http://www.youtube.com/watch?v=COObqqYc3kI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=ivmUHieJnlo>

ПАСОДОБЛЬ

- <http://www.youtube.com/watch?v=WmSpu-v1NAg>
- <http://www.youtube.com/watch?v=KvfhN0x2Csk&list=PL52E2443A4598BD53>

2. ОРУ

Растяжка мышц спины - <http://www.gibkoetelo.ru/kompleks-uprajnenii/30-kompleks-uprajnenii-narastiagkymishcspiniivitiageniepozvonochnika2.html>

- Шпатель - <http://www.youtube.com/watch?v=sVbKfhpxC3g>

- Пластика - http://www.gibkoetelo.ru/video.html?videoid=mOaR_6uempk

- Как увеличить подъем стопы (развить стопу)? -

<http://skirun.ru/2010/08/10/running-school-feet-exercises/>

- Как выпрямить спину? (Осанка) -

<http://www.youtube.com/watch?v=sMQ0JnPRhTE>

- Упражнения для ног - <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/top-5-prostyh-uprazhnenij-dlya-strojnyh-nog.d?id=1882855>

- Как накачать пресс? - <http://www.youtube.com/watch?v=Vs8dQjfPimA>

- Упражнения на талию - <http://www.youtube.com/watch?v=vKLNUgRho9M>

3. Танцевальный костюм, прическа и макияж

- <http://mirprincess.ru/1056-delaem-pricheski-dlja-balnykh-tancev.html>

- <https://vk.com/balnicam>

- <http://lastinfo.com.ua/index.php/articles/65-suite/439-ballroom-fashion.html>

http://www.nn.ru/community/hobby/duhi/?do=read&thread=28207761&topic_id=68693635&archive=1

4. Правила и положения по спортивным бальным танцам

• <http://www.ftsspb.ru>

• <http://www.rusdsu.ru>

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Даниленко И. и др. Педагог как практический психолог в системе дополнительного образования: – СПб. РИЦ ГОУ «СПб ГДТЮ». 2005.
2. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
2. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург.1996.
3. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
4. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.

5. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике: -Л. Педагогический ин-т им. Герцена.1997.
6. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
7. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: - М. ООО «Издательство Астрель». 2000.
8. Перспективные направления и формы обучения танцам. Пер. Ю.Пин: - Англия. 1995.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: - М. ВЛАДОС. 2004.
10. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
11. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
12. Современный бальный танец. Под ред. В.М.Стриганова и В.И.Уральской: -М.1977.
13. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
14. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: - СПб. 2011.

Литература для обучающихся:

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы: - Киев. 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем: – М. Танец. 1998.
3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон - Санкт-Петербург.1996.
5. Колесникова А. Бал в России: XVIII начало XX века: – СПб. Азбука-классика. 2005.

6. Мур А. Бальные танцы: – М. ООО «Издательство Астрель». 2004.
7. Мур А. Популярные вариации Европейских танцев: – М. ООО «Издательство Астрель». 2000.
8. Регацциони Гвидо и др. Бальные танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
9. Регацциони Гвидо и др. Латино-американские танцы (учимся танцевать): – М. АО «Бертельсманн Медиа». 2001.
10. Уолтер Лэрд Техника латиноамериканских танцев (современный бальный танец) I и II части: - Москва. Издательство «Артис». 2003.
11. Уральская В.И. Рождение танца: - М. Сов. Россия. 1982.