

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 14 «Центр образования» имени кавалера ордена Ленина
Н.Ф.Шутова городского округа Сызрань Самарской области**

Согласовано
Руководитель СП «Дворец творчества детей и
молодежи»
ГБОУ СОШ № 14 «Центр образования»
г.о.Сызрань
_____ П.А.Фролов

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 14 «Центр
образования» г.о.Сызрань
_____ Е.Б. Марусина

Приказ №826/од от 01.09.2017г.
Программа принята на основании решения
методического совета
СП «Дворец творчества детей и молодежи»
ГБОУ СОШ № 14 «Центр образования»
г.о.Сызрань

**Дополнительная образовательная программа
кружка по интересам
«Коллектив современных танцев «Танцы с нуля»**

Возраст: 18 лет и старше
Срок реализации программы: 1 год
Тип программы: модифицированная

Педагог дополнительного образования
Захарова Марина Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В современном мире в результате длительного поддержания статической позы у любого человека нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Во время занятия танцами увеличивается объем двигательной активности, что значительно влияет на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику собранность, элегантность. Танец учит логическому, а потому грациозному движению.

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

На занятиях эстрадными танцами молодежь через танец учится выражать различные состояния, мысли, чувства, учится сознательно распоряжаться своим телом, различают ритмы музыки и согласовывают свои движения с музыкой. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и возможностей каждого.

Программа «Танцы с нуля» **модифицированная**, составлена на основе Государственной программы Министерства общего и профессионального образования РФ «Ритмика и бальные танцы», рекомендованной Управлением общего и среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, а также на основе программы «Художественное движение» И.Е.Кулагина, Москва, Издательство «Наука» и «Ритмика» И.В.Лифиц Москва.

Направленность программы художественно-эстетическая.

Новизна и отличительные особенности данной программы состоит в том, что в нее включены новых направлений эстрадного и клубного танца.

Актуальность применения данной программы в том что, танцы - уникальный синтез спорта и искусства. Разные ритмы, под которые исполняются танцевальные фигуры, уникальные технические аспекты исполнения каждого из танцев создают потрясающее многообразие возможностей для реализации эмоций, физических качеств, пластики, силы, грации. Занятия развивают не только физически, но и прививают чувство ритма, учат слушать музыку, воспитывают терпение, упорство и психологическую устойчивость. Поскольку клубные и бальные танцы исполняются в паре, этот жанр помогает правильно и уважительно вести себя по отношению друг к другу, закладывает основы этикета. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание, образа движения.

Педагогическая целесообразность заключается в том что, танец играет немаловажную роль в воспитании подрастающего поколения. Эстрадный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры молодежи. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, доброжелательность, приветливость - вот те черты, которые воспитываются в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер. Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие.

Цель программы: создание условий для всестороннего развития личности через приобщение к искусству эстрадного танца, формирование способностей и качеств личности, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Организовать двигательный режим молодежи, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.
2. Развивать художественно – эстетический вкус посредством приобщения к миру танца, знакомства с различными направлениями, историей, «географией» танца.
3. Развивать необходимые двигательные навыки и умения, чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
4. Развивать пластичную выразительность и творческие способности на основе музыкально-пластических и танцевальных элементов.
5. Прививать культуру общения между собой, в паре, в танце, с окружающими, через организацию танцевальных праздников, конкурсов, участие в праздничных концертах.

В данной программе заложено обучение взрослых эстрадным, клубным и спортивным бальным танцам **возрастной категории** от 18 лет и старше.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (всего 72 часа в год). Программа вариативна. Занятия могут проводиться 3 раза в неделю по 1 часу (всего 108 часов).

Формы проведения занятий разнообразны: лекции, показ, встречи, выступления. Все занятия имеют большую практическую направленность.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения **должны знать:**

- терминологию современного танца,
- схемы движения в танцах,
- постановку рук, ног, корпуса в различных танцах.

Должны уметь:

- двигаться плавно, широко, пространственно,
- связывать исполнение движения с дыханием,
- исполнять импровизационные движения,
- исполнять разученные танцы.

В программу обучения входят: европейские (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп), латиноамериканские (самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв), клубная латина (мамбо, сальса, меренга, бачата), диско, хастл, аргентинское танго и др.

Формы подведения итогов: тесты, опросники по результатам обучения, показательные выступления, участие в концертных программах.

Учебно-тематический план (на 72 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу.	1	1	2
2	Разминка. Танец «Полька»	2	6	8
3	Танец «Диско»	2	6	8
4	«Mambo»	2	6	8
5	Коск&Колл	2	6	8
6	Танец «Salsa»	2	6	8
7	Стиль «Хип-Хоп».	2	6	8
8	«Фигурный вальс».	2	6	8
9	«СЪа- СЪа- СЪа.»	1	5	6
10	«Samba»	2	6	8
Итого		18	54	72

Учебно-тематический план (на 108 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу.	1	1	2
2	Разминка. Танец «Полька»	2	10	12
3	Танец «Диско»	2	10	12
4	«Mambo»	2	10	12
5	Коск&Колл	2	10	12
6	Танец «Salsa»	2	10	12
7	Стиль «Хип-Хоп».	2	10	12
8	«Фигурный вальс».	2	10	12
9	«СЪа- СЪа- СЪа.»	1	9	10

10	«Samba»	2	10	12
Итого		18	90	108

Содержание программы:

Введение в образовательную программу.

Знакомство с планом работы объединения, режимом занятий. Инструктаж.

Разминка. Танец «Полька»

Ритмический рисунок. Различные темпы музыки танца. Основной шаг танца. Схема танца «Полька». Работа в паре и по одному. Постановка рук и корпуса в танце «Полька». Основной шаг «Полька» под музыку. Различные темпы.

Танец «Диско»

Основной шаг танца «Диско» под музыку. Различные темпы. Работа рук и корпуса в танце «Диско». Работа над синхронным исполнением.

«Mambo»

Ритмическая основа танца. Основные движения. Учебная схема танца. Работа рук и корпуса

Коск&Ко11

Ритмическая основа. Основные движения. Схема танца. Работа рук и корпуса. Работа над синхронным исполнением.

Танец «Salsa»

Ритмический рисунок, основной шаг. Основные движения. Постановка рук и корпуса в танце.

Стиль «Хип-Хоп».

Танец «Диско» с элементами «Хип-Хопа».

«Фигурный вальс».

Ритмическая основа. Основной шаг. Постановка рук и корпуса. Мимика и жесты в танце.

«СЪа- СЪа- СЪа.»

Ритмическая основа. Основной шаг. Основные фигуры. Учебная схема. Работа над постановкой рук и корпуса.

«Samba»

Ритмическая основа. Основное движение. Постановка рук и корпуса. Учебная схема.

В каждом танце изучаются основные понятия: Построение, Положение рук, Ведение, Работа стопы, Положение корпуса стойка на опорной ноге, основные позиции.

Построение

Построения, обозначают ориентацию корпуса, лицом или спиной, относительно зала. В случае, когда используется ведущее плечо, построение не меняется.

Положение рук

Если исполняемое движение использует корпусной ритм, то свободная рука (или руки) становится продолжением корпуса, благодаря дополнительному действию, которое проходит через запястье и пальцы, чтобы выйти в правильную позицию на соответствующий музыкальный удар. Так как рука (или руки) является продолжением корпуса, ее действие будет завершено после соответствующего действия корпуса. Наиболее типичные положения свободной руки:

1. В сторону, выпрямлена.

2. В сторону, согнута.
3. Вперед, согнута.
4. Закрещена перед корпусом, согнута.
5. В сторону, немного согнута.

Ведение

В Латинских танцах используется два типа ведения:

1. Физическое ведение

Для осуществления этого ведения мужчина использует усилия руки (или рук), находящихся в контакте. Дама встречает его усилием своей контактирующей руки так, чтобы дать возможность вести себя в требуемую позицию. В движениях, в которых требуется физическое ведение, рука дамы, как правило, слегка согнута и напряжена.

2. Формирующее ведение

Это ведение создается мужчиной за счет положения рук, замков кистей рук и положением корпуса. Принцип, используемый здесь, заключается в том, что положение корпуса и/или руки (рук) таково, чтобы даме было понятно исполняемое движение, в движениях, в которых требуется формирующее ведение, рука дамы, как правило, слегка согнута и минимально напряжена.

Работа стопы

Когда говорят о работе стопы, то речь идет о той части стопы, которая находится в контакте с полом. Все шаги вперед начинаются с носка, затем на подушечку стопы с давлением на пол. Каблук опускается только к моменту, когда шаг полностью завершен. Такая работа стопы описывается как "подушечка, плоско". Шаги назад начинаются с подушечки движущейся стопы, затем выносятся носок. Окончательно, каблук опускается по мере переноса веса с завершением шага. В конце шага каблук стопы, оказавшейся без веса, может оторваться от пола, но это должно быть естественно и не должно отразиться на каком-либо заметном сгибании этой ноги. Такая работа стопы описывается как "подушечка, плоско".

Положение корпуса стойка на опорной ноге Для Румбы и Ча-ча-ча:

1. Встаньте в обычной свободной позиции, стопы вместе.
2. Выпрямите спину, подтяните грудную клетку, но не поднимайте плечи.
3. Сделайте шаг в сторону на любую стопу и выпрямите опорную ногу. Переместите вес полностью на эту ногу, позволяя тазу двигаться в сторону и назад так, чтобы вес ощущался на каблуке опорной стопы. Колено опорной ноги, продавите назад (положение 1оскеё Баск). Степень смещения таза назад должна быть таковой, чтобы положение верхней части корпуса оставалось неизменным.

Для самбы и джайва:

1. Встаньте в обычной свободной позиции, стопы вместе.
2. Выпрямите спину, подтяните грудную клетку, но не поднимайте плечи.
3. Сделайте шаг в сторону на любую стопу и выпрямите опорную ногу. Переместите вес полностью на эту стопу, удерживая вес смещенным к подушечке стопы, каблук при этом находится в легком контакте с полом. Колено опорной стопы не должно быть в положении 1оскес1 Баск.

Основные позиции.

Основные позиции - это позиции, из которых начинаются и которыми заканчиваются фигуры, входящие в список основных. Существует 23 Основных Позиции.

Закрытая Позиция

Латинских танцах не является статичной. Например, при исполнении Осн Движ в Румбе руки слегка "дышат" благодаря тому, что Прерванный Ход вперед и Ход назад не являются взаимобратными по степени перемещения веса. Кроме того, в некоторых фигурах позиция корпуса может быть более плотная, а замок, соответственно, немного выше, чем обычно. Например, Нат Волчок в Румбе или Нат Ролл в Самбе.

Открытая Позиция

Мужчина и дама находятся на расстоянии друг от друга, примерно на расстоянии вытянутой руки. Вес может быть на любой стопе, у дамы вес на противоположно именной стопе. Позиция стоп определяется фигурой, в которой используется Откр Поз, например, Хоккейная Ключка, Спот поворот и т.д.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методы обучения

Каждое занятие с обучающимися начинаются с **разминки** в виде «популярного танца» в стиле диско или клубной латины. Проводятся под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Общеукрепляющие упражнения включают в себя последовательную разработку всех основных групп суставов мышц:

- вращения кисти, предплечья, плеч и вращение всей руки
- наклоны шеи и головы
- наклоны и вращения корпуса
- вращение бедер
- разработка коленного сустава
- сгибание разработка стопы
- махи ногами вперед и в сторону

На каждом занятии изучаются теоретические основы танцев.

Теория на занятии включает следующие теоретические понятия:

- позиция ног и рук;
- позиция в паре;
- линия танца;
- направление движения;
- положение корпуса и головы во время танца;
- техника исполнения основных фигур танцев
- музыкальный размер, характерный определенному танцу
- средства музыкальной выразительности и отражение их в движении

Дидактические материалы:

1 литература (пособия для преподавателей, пособия для учащихся, учебники, справочники):

-«Пересмотренная техника Европейских танцев» Алекс Мур (пер. с англ. и ред. Ю.Пина), Санкт-Петербург, 1993;

-Рубштейн Н. Психология танца;

-Серия "Учимся танцевать": "Румба", "Самба", "Фокстрот", "Вальс" и т.д. Регацциони Г., Росси М.А., Маджони А.

-Бальные танцы (пер. с фр. Евдокимова Г.В.). Серия: "Учимся танцевать", 2001;

2. С& - диски :

-«Блекпул -2005» Международный конгресс по танцевальному спорту;

-«2-й Московской международный конгресс по танцевальному спорту»;

-Обучающий семинар «Клубная латина», «Хастл», «Аргентинское танго».

Видеокассеты :

-«1-й Московской международный конгресс по танцевальному спорту»;

-Уроки латинской хореографии.

Рекомендации по подготовки к занятиям

Для переодевание детей и взрослых перед занятиями в танцевальном классе необходимо отдельное помещение. Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, светлым. В перерывах между занятиями танцевальный класс должен проветриваться.

Используемая литература

1. Алекс Мур «Пересмотренная техника Европейских танцев» (пер. с англ. и ред. Ю.Пина), Санкт-Петербург, 1993
2. Пол Боттомер «Учимся танцевать», 2002
3. Рубштейн Н. Психология танца
4. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
5. Регацциони Г. Бальные танцы. Учимся танцевать. БММ, 2001. - 192 с
6. Регацциони Г., Росси М.А., Маджони А. Бальные танцы (пер. с фр. Евдокимова Г.В.). Серия: "Учимся танцевать", 2001
7. Спортивные танцы. Справочник. Издание второе, исправленное. М, 2001. - 220 с.
8. Мошкова Е.И «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы», Москва «Просвещение», 1997

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. Серия "Учимся танцевать": "Румба", "Самба", "Фокстрот", "Вальс" и т.д.
2. Танец (газета, журнал) [Бир:/Аууууу.ёапсе.5рЪ.х\^/оигпа!.Мгп](#)
3. Журнал «Звезды над паркетом» адрес в Интернете: [ууут.гуегёу-рагкеШ.пе^.ги](#)
4. [уту.8a18a-ипюп.ги](#) - информация о сальсе в России
5. [\у\улу.8a!8ег08.ги](#) - сальса в России
6. [\уту\у.\(1a11сеташа.ги](#) - **все танцы мира**
7. [\у?улулс1апсе.г11](#) - танцевальный портал