Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Североуральская детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

по учебному предмету

«БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»

Североуральск 2022г.

ПРИНЯТО

Заседанием Педагогического совета

МАУ ДО «Североуральская ДШИ»

Протокол от 31.05.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«Североуральская ДШИ»

_____А.В.Лобанова

31.05.2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

_____О.Г.Аксенова

Структура программы учебного предмета

1 Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

- Срок реализации учебного предмета.

- Сведения о затратах учебного времени.

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета.

- Форма проведения учебных аудиторных занятий

- Цель и задачи учебного предмета.

- Структура программы учебного предмета.

- Методы обучения.

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

2 Содержание учебного предмета

- Учебный план.

3 Требования к уровню подготовки учащихся

4 Формы и методы контроля, система оценок

- Критерии оценки.

5 Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации преподавателям.

6 Список рекомендуемой литературы

- Обучающие программы на DVD

1. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Бальный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического исполнительства в детских школах искусств.

Учебная программа по предмету «бальный танец» разработана на основе программ Е.И. Мошковой «Ритмика и бальные танцы», рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г. и на основе личного опыта работы педагогом-хореографом в детской школе искусств. Из указанной программы взяты основные методические аспекты, разделы, посвященные бальным танцам.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа учебного предмета «Бальный танец», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности.

Современный бальный танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, определению тонкостей отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров. Существенную нравственно-эстетическую воспитательную роль играет, конечно же, репертуар. При создании репертуара педагог выступает как балемейстер-постановщик, в задачу которого входит учитывать возрастные особенности.

Танец исполняется как в паре, так и всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувство ответственности и товарищества.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет 1 год (3 класс) при 3(4)-летней общеобразовательной программе для детей, приступающих к освоению программы в возрасте 7(8)-12 лет.

Недельная нагрузка по предмету «Бальный танец» составляет 1 час в неделю, занятия проходят в групповой форме.

Данная программа предполагает проведение итоговой аттестации в виде просмотра открытого контрольного урока в конце учебного года. Занятия по учебному предмету «Бальный танец» предназначены для

учащихся с различным уровнем подготовки и предусматривают индивидуальный подход.

Сведения о затратах учебного времени.

Таблица 1

Классы/количество часов	**3 класс**
	Количество часов
Класс	3
Максимальная нагрузка (в часах)	33
Количество часов на аудиторные занятия	33
Количество часов на самостоятельную работу	33
Недельная аудиторная нагрузка	1
Недельная самостоятельная нагрузка	1
Общая недельная нагрузка (аудиторная и самостоятельная)	2
Общее количество часов на аудиторные занятия и самостоятельную работу	66

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета.

Общая трудоемкость учебного предмета «Бальный танец» при 3-летнем сроке обучения составляет 66 часов. Из них: 33 часа - аудиторные занятия, 33 часа - самостоятельная работа. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Цель и задачи учебного предмета

Целью учебного предмета является развитие танцевально-исполнительских и нравственно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, а так же приобщение учащихся к современному танцевальному искусству.

Задачи учебного предмета:

- развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья;
- формирование выразительных движенческих навыков, умения легко и координировано танцевать, ориентироваться на сценической площадке;
- развитие общей музыкальности;
- коррекция эмоционально-психического состояния;
- формирование конструктивного межличностного общения; коммуникативной культуры;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, ловкости, упорства и целеустремленности;
- развитие творческих способностей детей;
- воспитание интереса к национальной танцевальной культуре, а также толерантного отношения к танцевальной культуре других народов.

Структура программы учебного предмета.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения.

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Описание материально-технических условий реализации предмета.

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным требованиям, нормам охраны труда.

Для проведения занятий необходимо иметь балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки), зеркала размером 7м х 2м на одной стене.

При изучении предмета «Бальный танец» классы оснащаются пианино/роялями и аудиотехникой (муз. центр). На занятиях по получению теоретических знаний в области танцевального искусства может использоваться теле–видео аппаратура.

2. Содержание учебного предмета

Учебный предмет «Бальный танец» вводится в 3 классе при 3 (4)-летней программе, когда учащиеся уже приобрели некоторые знания о хореографическом искусстве и имеют танцевальную подготовку. Для того, чтобы современная бальная хореография быстрее и точнее осваивалась, к уроку стоит приложить наглядное пособие: журналы о бальных танцах, фотографии танцующих пар, видеозаписи - все то, что способно передать стиль, характер и эмоциональное состояние изучаемого танца.

Исходя из того, что обучение проходит 1 год, с учетом 1 часа в неделю, составляется соответствующий репертуар, учитывающий возраст и степень танцевальной подготовки учащегося. На сегодняшний день существует 10 танцев, вошедшие в образовательную систему спортивных бальных танцев: – 5 танцев из латиноамериканской программы и 5 из европейской программы. В танцевальный же репертуар общеобразовательной программы по предмету «Бальный танец» вошли 6 танцев – 3 танца из латиноамериканской программы и 3 - из европейской программы. Изучение этого предмета несет в себе ознакомительный характер, как говорится, для общего развития учащихся, следовательно, танцы подобраны несложные по своей композиции, но разные по стилю и характеру исполнения.

Обучение проходит по двум полугодиям, где танцы распределены таким образом:

Первое полугодие (1,2четверть) – медленный вальс, квикстеп (европейская программа); самба (латиноамериканская программа).

1. Ознакомление, историческая справка о танце;
2. Основные движения, ходы, танцевальные элементы (положение корпуса, рук, ног, головы);

3. Танцевальные комбинации, вариации, состоящие из основных движений и ходов;
4. На базе изученных комбинаций и движений ставится небольшой этюд (танец), которому придается эмоциональный окрас, соответствующий характеру изученного танца.

Второе полугодие (3,4четверть) – ча-ча-ча, джайв (латиноамериканская программа); танго (европейская программа).

1. Ознакомление, историческая справка о танце;
2. Основные движения, ходы, танцевальные элементы (положение корпуса, рук, ног, головы);
3. Танцевальные комбинации, вариации, состоящие из основных движений и ходов;
4. На базе изученных комбинаций и движений ставится небольшой этюд (танец), которому придается эмоциональный окрас, соответствующий характеру изученного танца.

В конце каждой четверти проводится контрольный урок, где учащимся выставляются оценки. По окончании учебного года, дается итоговый контрольный (открытый) урок, где учащиеся показывают 6 изученных танцев, последовательность которых устанавливает педагог.

Учебный план

Таблица 2

Месяц	Четверть	План работы
Сентябрь Октябрь	I	Поклон в характере современного бального танца. Основные элементы танца медленный вальс, квикстеп и самба разучивание основных движений. Теория: историческое происхождение и особенность изучаемых танцев.
Ноябрь Декабрь	II	Отработка основных элементов изучаемых танцев, разучивание их комбинаций и композиций. Повторение и закрепление медленного вальса, квикстепа и самба. Теория: историческое происхождение и особенность изучаемых танцев.
Январь Февраль Март	III	Поклон в характере танцев латиноамериканкой и европейской программы. Основные элементы танца ча-ча-ча, танго, разучивание основных движений. Теория: историческое происхождение и особенность изучаемых танцев.

Апрель Май	IV	Основные элементы танца джайв. Повторение и закрепление ча-ча-ча, танго разучивание комбинаций и композиций. Теория: историческое происхождение и особенность изучаемых танцев. Открытый (контрольный) урок: показ танцевальных этюдов европейской и латиноамериканской программы: медленный вальс, квик-степ, танго, ча-ча-ча, самба и джайв.

Первое полугодие

Медленный вальс – XX век, Англия. Движения исполняются медленно, слитно и широко, по линии танца. Основная танцевальная формула: шаг вперед - в сторону - подставить, при этом исполняется поворот и повтор движений в обратном направлении. Движения содержат в себе постепенные подъемы на полупальцы и опускания на всю ступню в конце третьего шага. Это создает мягкую волнообразность танцевального рисунка. Поклон исполняется в начале и в конце танца.

Муз./р. ¾. Темп медленный. Исх. пол.: 6 поз. ног.

Положение в паре (замкнутое) - стоя лицом друг к другу, левая рука партнера и правая рука партнерши соединены и отведены в сторону. Правая кисть партнера находится под левой лопаткой партнерши, кисть левой руки партнерши находится на правом плече партнера, локти отведены в стороны и чуть приподняты. Взгляды направлены влево от себя.

Положение девочек по одному – стоя по 6 позиции ног. Руки придерживают юбочку с боков, либо раскрыты в стороны, корпус подтянут.

Основные элементы танца: правые и левые повороты, открытая и закрытая перемена, виск, синкопированное шоссе, спин-поворот, плетение, лок-степ, винг, раскрытие. Могут использоваться в медленном вальсе соответствующие «позировки», выпады и повороты на месте Танец исполняется по кругу против часовой стрелки.

Быстрый фокстрот (Квикстеп) – XX век, американский по происхождению, свое развитие получил в Англии, где усложнился технически и распространился по Европе. Квикстеп - танец строгих линий, исполняется весело с легкостью, задорно, динамично, со стремительным продвижением по залу.

Муз/р. 4/4. Темп быстрый. Исх. пол.: 6 поз. ног.

Положение в паре (замкнутое)- см. медленный вальс.

Положение девочек по одному – стоя по 6 позиции ног. Руки придерживают юбочку с боков, корпус подтянут.

Основные элементы танца: четвертные повороты (основной шаг), поступательное шассе, лок-степ, спин-поворот, кик ногой, мелкое переступание по 6 поз. в стороны, бегущие шаги. Широкие скользящие шаги сочетаются с чередование медленных и быстрых шагов по схеме (МББМ). Могут быть использованы движения из «Чарльстона».

Самба – XX век, родина Бразилия, год появления: 1956 г. Характер: веселый зажигательный с элементом легкого заигрывания. Пульсирующий ритм усложняется пружинкой в ногах и работой бедер (вперед-назад).

Муз./р. 2/4. Темп умеренно быстрый. Исх. пол.: свободная 6 поз. ног.

Положение в паре: замкнутое, променадное, см. положение в ча-ча-ча.

Положение девочек: стоя по 6 позиции, руки придерживают юбку с боков. Вовремя исполнения танца, руки работают в таком порядке - левая вперед, правя назад.

Основные элементы танца: пружинка по 6 поз., пружинящее движение на шагах вперед – назад, вправо – влево, основной ход на месте с подставлением ног в 6 поз., в паре и по одному. Поступательный ход с продвижением, виск, с правой и левой ноги, самба-ход по линии танца, соло-поворот на месте, бото-фого, корта-джака, вольта в сторону, в повороте.

Второе полугодие

Танго – XX век, произошел из аргентинских и испанских народных танцев. Как бальный он возникает в Аргентине в середине XIX века и только в начале XX впервые появляется в Европе. Особенность танго составляет контрастные сочетания движений, резкая смена положений. Манера исполнения танго сочетает в себе яркую выразительность, темпераментность со сдержанной строгостью, отличительная черта - резкий поворот головы в сторону.

Муз./р. 2/4. Темп умеренно медленный. Исх. пол.: 6 поз. ног.

Положение в паре (замкнутое) – см. медленный вальс. Особенность танго: стоя по 6 позиции, правая нога дамы на пол стопы отставлена назад, у кавалера левая на пол стопы отставлена вперед, колени присогнуты и сближены друг к другу. Левая кисть партнерши находится за правым плечом партнера.

Положение девочек по одному:

В танго нет подъемов на полупальцы и опусканий, корпус постоянно находится на одном уровне. Движения исполняются четко, ноги подставляются в VI позицию.

Основные элементы танца: подставные шаги вперед и в сторону, левый и правый квадрат, медленные открытые и закрытые шаги, покачивания (с ноги на ногу), рокк-поворот, поступательное звено, променад. В рисунке танца присутствует квадрат, линии, зигзаги, диагонали. Танец исполняется по линии танца.

Ча-ча-ча **–** XX век, латиноамериканский танец, родом из Кубы. Энергичный танец, требует четкого исполнения движений с подставлением ног в 6 позицию подчеркивающий звук народных инструментов как - маракас. Характерно для ча-ча-ча работа бедер в стороны. Направления движений относительно линии танца могут быть произвольными.

Муз./р. 4/4. Темп умеренно быстрый. Исх. пол.: 6 поз. ног.

Положение в паре (закрытое): стоя лицом, друг к другу на небольшом расстоянии, левая рука кавалера держит правую руку дамы и отведены в сторону 2-й позиции, при этом свободные руки раскрыты в сторону.

Положение в паре (открытое): партнер находится с левой стороны от партнерши, его правая рука держит левую руку партнерши впереди, свободные руки по заданию. Это положение может исполняться с другой руки.

Положение девочек по одному – стоя по 6 позиции ног, руки могут придерживать юбку с боков, либо находятся по заданию, корпус подтянут.

Основные элементы танца: основной шаг, переступание на месте, раскрытие, повороты, «веер», алемана, чек, «хоккейная клюшка», «кукарача», обход друг друга вокруг себя и другие характерные танцу движения. Разучивание движений происходит сначала стоя по одному, затем в паре.

Джайв **-** XX век, рожден в Америке, вобрал в себя элементы таких танцев как «буги-вуги», «рок-н-ролл», «свинг». Активный, энергичный, веселый танец, исполняется на месте или чуть с продвижением из стороны в сторону.

Когда музыка быстрая, танцуется прыжковый вариант, когда медленная - свинговый, причем меняется характер танца в зависимости от характера музыки. Своеобразие танца составляют различные переходы и повороты

партнеров, смена рук, а так же требует технической подготовки и выносливости.

Муз./р. Темп быстрый. 4/4. Исх. пол.: 6 поз. ног.

Положение в паре: замкнутое или полузамкнутое положение рук. При этом кисти соединенных рук должны находиться на уровне талии или чуть выше. Соединенные руки нужно держать крепко, так как при помощи рук партнер ведет партнершу. Локти должны быть приближены к корпусу.

Положение девочек по одному – стоя по 6 позиции ног, руки могут придерживать юбку с боков, либо находиться по заданию.

Основные элементы танца: основной шаг джайва - шассе с покачиванием, которое танцуется на раз-два, три и четыре, три и четыре или - раз-два, три и четыре, пять и шесть. Шассе значит "забивать гвоздики в пол", исполняя любые другие движения нужно чувствовать себя резиновым шариком, отталкивающимся от пола - основной шаг с поворотом, раскрытие, переходы, переходы в повороте. Корпус в джайве находится под небольшим виртуальным наклоном вперед, чтобы вес во время всего основного шага находился на подушечках стоп.

3. Требования к уровню подготовки учащихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Бальный танец», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание об особенностях и историческом происхождении изучаемого танца;
- знание танцевальной музыки и танцевальных жанров (медленный вальс, квик-степ, танго, ча-ча-ча, самба и джайв) и их специфических особенностей;
- умение анализировать старинную и современную бальную музыку;
- умение грамотно исполнять программные движения изученных танцев;
- знание структуры и ритмическую раскладку движений каждого танца;
- умение замечать ошибки в своем исполнении и исполнении других учащихся и уметь предложить способы их исправления;
- умений координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение синхронно исполнять движения в паре в современных танцах;
- умение выразительно исполнять современные бальные танцы:
    - медленный вальс исполнять изящно, плавно;
    - квик-степ исполнять задорно, легко и весело;

- танго исполнять выразительно, темпераментно, со сдержанной строгостью;
- ча-ча-ча исполнять четко, эмоционально и энергично;
- самба исполнять активно, зажигательно;
- джайв исполнять весело и легко.

4. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета "Бальный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются зачетные занятия, открытые уроки. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в виде контрольного урока, творческих показов или концертных выступлений.

По завершении изучения предмета "Бальный танец" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и

	т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

5. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации преподавателям

Существенную нравственно-эстетическую воспитательную роль играет, конечно же, репертуар. При создании репертуара педагог выступает как балемейстер-постановщик, в задачу которого входит учитывать возрастные особенности.

«Дети способны остро подмечать и быстро впитывать в себя все интересное, новое в жизни. На основе полученных знаний у них формируются нравственные, эстетические принципы, определяющие дела, поступки, поведение ребенка. Поэтому важно, чтобы создаваемые для детей танцы отличались высокой художественностью…»[1] и в то же время соответствовали современным требованиям. Особенно осторожного обращения требует создание композиций для детей на материале, который тесно связан с развитием современных течений. «Внесение в танцевальные композиции элементов непонятных для детского мироощущения отрицательно скажется на формировании художественного вкуса и скажется на творческих способностях, поэтому здесь необходимо соблюдение художественных мер и эстетических норм искусства»[2].

Прежде чем начать урок по современному бальному танцу, нужно подготовить соответствующую форму: для девочек – предпочтительней обувь на кожаной или пластиковой тонкой подошве, с каблучком 3-4см., если есть возможность, то лучше приобрести специальную обувь для бальных танцев. Свободная юбка до колена и ниже, трикотажный топ или блузка, которую можно завязать спереди, либо легкое платье. У мальчиков – классические ботинки (туфли) на мягкой подошве, брюки, джинсы, но не спортивный костюм, футболка или рубашка.

По традиции, все основные движения, ходы и танцевальные элементы разучиваются на месте или с продвижением стоя по одному; потом, если это требуется, встают ребята друг с другом в пару. На базе изученных движений составляются небольшие комбинации, простые, не сложные по структуре, соответствующие возрасту и степени подготовки учащегося. Затем составляется этюд, который исполняется группой (ансамблем).

[1] «Новый бальный танец» /Методические рекомендации/. М.:1983г. С.-12.
[2] «Танцевальный репертуар для школьников» /Методические рекомендации/ М.: 1983г. С.-4.

6 Список рекомендуемой литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.

2. Богданов Г.П. Физическая культура в школе. – М.: Просвещение, 1971.

3. Кветная О.В., Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать: Учебное пособие.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.

4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьники и компьютер. – М.: ВАКО, 2007.

5. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2003.

6. Ритмика и бальные танцы. Программа для начальной и средней школы. Е.И. Мошкова.-М.:Просвещение,1997.

7. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 1996.

8. Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроках хореографии. // Учитель. - 2003. -№3.

9. Современный бальный танец. Учебное пособие. Под редакцией В.М. Стригановой В.И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.

10. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель.-2002.- №6

11. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки.- М.: Физкультура и спорт, 1959.

Обучающие программы на DVD.

1. Латино-американские танцы (самба, джайв). - Данс медиа, 2002.

2. Латинский квартал. С.Дуванов, С.Тверьянович. Самба, румба. Ча-ча-ча, пасадобль, джайв. - Данс медиа, 2002.

3. Методика преподавания спортивного бального танца. Принципы обучения начинающих. Латиноамериканские танцы.- Видео Мастер, 2004.

4. Танцы. Обучающая программа. Выпуск 4.(самба).

5. Учебное видео по спортивным танцам по программе «С» класса в соответствии с правилами ФТСР и МФТС. - ООО «Артис-ИС».