

Университет
иер. советской
Марина Григорьевна 29.09.08?

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Детская школа искусств № 6



Спортивные бальные танцы

Программа

для отделений спортивных бальных танцев детских
музыкальных школ и школ искусств.

Составитель: преподаватель по спортивным бальным
танцам
Першина Марина Владимировна

г.Рыбинск
2008 год

I.Пояснительная записка.

Спортивные бальные танцы уникальны тем, что являются и видом спорта, и видом искусства.

Предлагаемая программа призывает учесть и спортивную составляющую данного вида танцев, и их принадлежность к искусству и культуре.

Поэтому цели и задачи курса очень многогранны. Обучение должно быть построено таким образом, чтобы не только познакомить детей с содержанием курса и развить необходимые танцевальные умения и навыки, но и способствовать правильному физическому развитию детского организма, сформировать эстетический вкус ребенка и культуры поведения в обществе; а также чтобы обеспечить каждому ребенку серьезную психологическую школу, где нужно учиться радоваться своим и чужим успехам, достойно переживать поражение, справляться с отрицательными эмоциями (завистью, ленью, тщеславием), развивать терпение, упорство и целеустремленность.

В идеале, педагоги, которые будут работать по данной программе, должны иметь помимо специального хореографического образования, медицинское и психологическое. Либо на спортивных, конкурсных группах должен работать психолог. Ежегодно дети должны предоставлять медицинскую справку, разрешающую посещение занятий с серьезными физическими нагрузками.

Учитывая специфику данного вида танцев, желательно, чтоб на группах работало два педагога: и мужчина, и женщина, чтобы полноценно и наглядно передать разницу между мужской и женской манерой исполнения, а также, чтоб ускорить процесс обучения, вовлекая в работу одновременно (а не по очереди) и мальчиков и девочек.

Данная программа может быть использована для хореографических отделений школ искусств, спортивно – бальных отделений музыкальных школ с 5-летним сроком обучения.

Программа включает в себя 3 цикла обучения:

- Начальный
- Основной
- Дополнительный

Начальный цикл предусмотрен для детей дошкольного возраста, и включает в себя:

- Подготовительную группу (дети 3 - 4 лет)
- Нулевой класс (дети 5 – 6 лет)

В программу обучения начального цикла входят следующие дисциплины:

- Ритмика
- Партерная гимнастика
- Латина
- Стандарт

Ритмика

На начальном этапе является основной дисциплиной. Детей знакомят с основами музыкальной грамоты. На занятиях используются музыкально – ритмические игры и упражнения, изучаются растанцовочные диско – танцы, цель которых – развитие музыкальности, эмоциональности, актерских навыков, координации движении, двигательной и мышечной памяти.

Партерная гимнастика

Позволяет подготовить мышцы и суставы детей к более сложным движениям: развивает пластику, гибкость, координацию и растяжку.

Стандарт и латина

В начальном цикле предполагает знакомства с основами (бейсиком) 4х – 5ти танцев:

- Медленного вальса
- Квикстепа (быстрого фокстрота)
- Ча - ча - ча
- Джайва
- Самбы

Основное внимание в начальном цикле обучения направлено на развитие в первую очередь музыкальности и ритмичности, а затем уже техничности исполнения фигур.

Основной формой учебной и воспитательной работы в начальном цикле является урок, проводимый в форме мелкогруппового занятия педагога с учениками.

Основные задачи обучения в подготовительной группе и «0» классе:

- Заинтересовать учащихся, чтобы первое изучение танцевального материала не стало последним;
- Включать каждого ученика в учебный процесс, используя игровые методы и приемы;
- Развивать индивидуальную творческую личность ученика;
- Использовать метод показа изучаемой программы через посещение открытых уроков 1, 2, 3 классов;

Стандарт и Латина

Это главные дисциплины основного цикла обучения, включающие учеников в углубленный процесс освоения и совершенствования конкурсного спортивного бального танца.

На занятиях изучается программа из 10 конкурсных спортивных бальных танцев, соответствующая программе соревнований ФТСР (Федерации танцевального спорта России):

- 5 танцев европейской программы (стандарт): медленный вальс, быстрый фокстрот (квикстеп), венский вальс, танго, медленный фокстрот
- 5 танцев латиноамериканской программы (латина): самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв

Определенная последовательность в изучении танцев соответствует правилам ФТСР и учитывает постепенное возрастание степени сложности, уровень подготовленности учащихся и их возраст.

Учебный материал делится на 3 части:

- Освоение техники исполнения
- Изучение фигур
- Изучение вариаций

Освоение техники является первостепенной задачей. Акцент в обучении – на качестве исполнения, а не на количестве фигур и вариаций.

Фигуры

Изучаются в соответствии с Каталогом разрешенных ФТСР фигур в сортировке по возрасту и по классу мастерства.

(см. приложение №1)

Вариации

Используются 3-х видов:

- Учебные (состоящие в основном из базовых фигур). Предназначены для отработки технических моментов.
- Конкурсные (составленные строго по Правилам ФТСР о допустимых танцах и фигурах с учетом возраста и класса мастерства). Предназначены для соревнований по спортивным бальным танцам.
- Концертные (составленные без всяких ограничений). Предназначены для концертных выступлений.

Данные дисциплины предполагают не только практические занятия, но и разбор теоретических вопросов.

Помимо главных дисциплин в основном цикле вводятся два дополнительных предмета:

Классический танец и джазовый танец.

Программа не предусматривает глубокое и подробное изучение данных танцев. Учащиеся знакомятся с ними на поверхностно – ознакомительном уровне, с целью овладения правильной постановкой корпуса, головы, рук; развития пластики, координации; подготовки мышц, связок и суставов; развития танцевальной техники, необходимой для исполнения спортивного бального танца.

Данные дисциплины вводятся с 3го класса. Учащиеся знакомятся с классическим экзерсисом у станка и основными движениями (и терминами) джазового танца.

С 4го класса разученные упражнения классического экзерсиса и джазовые элементы и связки будут использоваться в качестве разминки в начале уроков по основным дисциплинам.

История возникновения и развития спортивных бальных танцев

Это в основном теоретическая дисциплина, содержащая цикл лекций по истории развития спортивных бальных танцев, а также предполагающая обзорное знакомство с клубным бальным танцем (сальса, меренга, аргентинское танго, буги-вуги и др.)

Наряду с коллективной формой работы в основном цикле – индивидуальной форме занятий должно отводиться больше времени.

Вводятся семинары – практикумы с приглашением ведущих специалистов города и области по теории и практике европейских и латиноамериканских танцев.

Основные задачи обучения в основном цикле:

- Включать каждого ученика в углубленный процесс, привлекая к участию в концертах, фестивалях, соревнованиях;
- Развивать индивидуальную творческую личность ученика;
- Продолжать знакомить с этикой и культурой поведения в обществе, в зале, на сцене;
- Развивать необходимые качества психики: трудолюбие, настойчивость; умение мобилизоваться в нужный момент; доброжелательное отношение к конкурирующим парам;
- Развивать необходимые физические качества (выносливость, силу, растяжку и т.д.);
- Развивать искусство владения паркетом (Floorcraft).

Объем основного курса составляет:

- 1ый класс – 144ч.
- 2, 3, 4 классы – 216ч. в год
- 5ый класс – 288ч.

Из особо одаренных танцевальных пар основного цикла, желающих продолжить обучение с целью повышения танцевального мастерства, формируется **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ** цикл (или бой класс).

Перевод пар в дополнительный цикл осуществляется педагогический совет. В дополнительном цикле увеличивается количество семинаров и мастер – классов с приглашением специалистов России по бальным танцам. Танцевальные пары этого цикла являются основными участниками в подготовке концертных шоу – программ.

Объем дополнительного курса составляет 216ч. в год.

С 1го класса наиболее талантливым учащимся предлагается факультатив – творческая группа. Это не дуэтное, а ансамлевое исполнение танцевальной программы. На основе бальной хореографии с добавлением элементов джазового, историко – бытового и клубного танцев, создаются хореографические произведения с определенной идеей (образом, сюжетом), адаптированные для сцены.

Помимо углубленного изучения спортивных бальных танцев, учащиеся знакомятся с законами композиции и постановки танца, и в игровых упражнениях постигают актерское мастерство.

Дети данной творческой группы принимают участия в концертах и хореографических конкурсах – фестивалях, проходящих в городе, области, России и зарубежом.

II Контроль и учет успеваемости

Успеваемость учащихся учитывается на различных выступлениях:

- Контрольных уроках (зачетах)
- Экзаменах
- Школьных и городских концертах
- Соревнованиях по спортивным бальным танцам
- Конкурсах – фестивалях детского творчества

Контрольные уроки (зачеты) по проверке технической подготовки учащихся проводятся на протяжении всего периода обучения с 1 по 5 классы, в присутствии 1-2х педагогов отдела, приблизительно 1-2 раза в четверть.

Переводные (итоговые) экзамены проводятся в 1, 2, 3, 4 классах.

Вступительный экзамен проводится при переходе из «0» класса подготовительного цикла в 1ый класс основного цикла.

Выпускные экзамены проходят в 5 и 6 классах.

В подготовительной группе предусмотрена сдача испытаний.

Переводные и выпускные экзамены включают в себя теоретическую (экзаменационные билеты) и практическую (вариации программных танцев) части.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- А) Оценка годовой работы ученика, выведенная на основе его продвижения в освоении учебного материала;
- Б) Результаты контрольных уроков;
- В) Выступления ученика на концертах, конкурсах, фестивалях в течение учебного года.

Дополнительные предметы – классический и джазовый танцы – оцениваются как «зачет» - «незачет».

В 4ых и 5ых классах на контрольных уроках дополнительно оценивается умение самостоятельно составлять вариации из фигур, разбирать танец по записи.

На выпускных экзаменах учащиеся сдают композиции по всем 10 танцам программы.

Учащиеся должны хорошо знать названия и технику фигур Н, Е, Д, С классов и демонстрировать качество исполнения, соответствующее уровню «Д», «С» класса (в соответствии с классами мастерства ФТС).

В течении учебного года учащиеся должны не менее 3-4х раз выступать на межклубных соревнованиях по спортивным бальным танцам городского или областного уровня.

Ученики без «пары» соревнуются в категории «соло».

Продвинутые, профессионально ориентированные пары должны принимать участие в соревнованиях более высокого ранга и набирать очки для повышения класса мастерства и спортивного звания.

Школьные конкурсы и концерты рекомендуется проводить систематически – 1-2 раза в месяц. Они служат подготовительной «ступенькой» перед крупными соревнованиями и концертами.

Учащиеся, входящие в состав творческой группы должны регулярно (приблизительно 2-3 раза в год) принимать участие в конкурсах – фестивалях городского – международного уровня.

Финалисты крупных соревнований по спортивным бальным танцам, лауреаты областных, российских и международных конкурсов – фестивалей освобождаются от переводных экзаменов с оценкой «отлично».

III Годовые требования по классам.

Содержание курса

Подготовительная группа

В течение учебного года педагог разучивает с детьми диско – разминку по кругу и в линейном построении, а также партерную разминку на ковриках; знакомит с видами построений и перестроений; включает в занятия изучение растанцовочных диско – танцев:

«Котята», «Лесенка», «Паровозик», «Танец друзей», «Мячик», «Автостоп», «Стирка».

Дети знакомятся с европейским танцем «медленный вальс»:

- «правая перемена»
- «правый поворот»

и латиноамериканским танцем «ча-ча-ча»:

- «тайм степ»
- «основной шаг»

На занятиях используются творческие игры и задания. Уроки строятся доходчиво, ярко, эмоционально, с учетом возрастных особенностей учеников.

Предлагаемые формы уроков:

- «урок – путешествие»
- «урок – сказка»
- «урок – конкурс»
- «урок – карнавал»
- и др.

Нулевой класс

Изучаются основы музыкальной грамоты (характер, ритм, темп, размер музыки, длительности нот, строение музыкального произведения). Используются музыкально – ритмические игры и упражнения. Продолжается изучение диско – разминки и партерной гимнастики. Добавляются несложные элементы из джазовой разминки и простые упражнения «князевского станка». Продолжается освоение растанцевочных диско – танцев.

В стандарте изучается бейсик 2х танцев:

I. Медленный вальс:

- «правая перемена»
- «левая перемена»
- «правый поворот»
- «левый поворот»

II. Квикстеп (быстрый фокстрот):

- «четвертной поворот»

В латине изучается бейсик 3х танцев:

I. Чача-ча:

- «основной шаг»
- «нью – йорк»
- «рука в руке»
- «обоюдный поворот»

II. Самба:

- «основное движение вперед – назад»
- «виски вправо и влево»

III. Джайв:

- «фолловей рок»
- «смена мест»

Продолжается использование игровых приемов в обучении.

1ый класс

В 1ом классе изучается программа из 5 конкурсных танцев:

- Медленный вальс
- Квикстеп
- Чача-ча
- Самба
- Джайв

Подробно разбирается техника исполнения, затем изучаются фигуры «Н» класса плюс учебные и конкурсные вариации по каждому из 5 танцев (см. приложение №1, №2).

Ученики первого класса участвуют в школьных и городских турнирах по спортивным бальным танцам по программе «2 танца», «3 танца», «4 танца», «5 танцев» по хобби – классу. А также принимают участие в школьных концертах. Выступления детей на концертах и конкурсах должно быть не реже 1-2 раз в четверть, что способствует психологическому привыканию к сцене. Дети преодолевают стеснительность, страх, скованность, учатся «работать» на публику».

Психологическое преодоление болезни сцены – одна из важнейших задач обучения в 1 классе.

Выступления учащихся должно оцениваться словесной характеристикой; при этом кратко отличаются достигнутые успехи учеником и имеющиеся недостатки.

2ой класс

Во 2ом классе изучается программа из 6 конкурсных танцев:

- Медленный вальс
- Квикстеп
- Венский вальс
- Самба
- Чача-ча
- Джайв

Разбираются более сложные технические моменты исполнения, изучаются фигуры «Е» класса плюс учебные и конкурсные вариации «Е» кл. (см. приложение №1, №2).

Ученики 2го класса участвуют в городских и областных турнирах по спортивным бальным танцам по программе «5 танцев» (по хобби – классу) и «6 танцев» (по «Е» классу). А также принимают участие в школьных и городских концертах .

В программу 2го класса должен быть включен цикл лекций и бесед на следующие темы:

- «Этика и культура поведения на танцевальной площадке»
- «Этические и нравственные нормы взаимоотношений в дуэтном танце»

Со 2го класса детей приучают видеть и анализировать свои и чужие достоинства и недостатки в исполнении танца.

Зий класс

В Зем классе изучается программа из 7 конкурсных танцев:

- Медленный вальс
- Квикстеп
- Венский вальс
- Самба
- Ча-ча-ча
- Румба
- Джайв

Помимо разбора технических моментов, затрагивается эмоциональная сторона танцев. Начинается работа над мимикой, дизайном жестов и позиции, имиджем и стилем пары.

Изучаются фигуры «Е» и «Д» классов плюс учебные и конкурсные вариации «Е» и «Д» классов (см. приложение №1, №2). Ученики 3го класса участвуют в городских, областных, региональных турнирах по бальным танцам по «Н», «Е» и «Д» классам. А также принимают участие в хореографических конкурсах – фестивалях детского творчества.

С 3го класса педагог учит детей самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями и видеоматериалом.

С 3го класса рекомендуется детям предложить вести тетради по стандарту, по латине, в которые по окончание урока записываются «ключи»(ключевые слова, формулы, названия фигур, бальная терминология и т.д.)

Педагог приучает детей к самостоятельной, осознанной работе над ошибками. Учит грамотно ставить задачу и добиваться ее решения. Учит методической раскладке танцев на элементы и их последовательному соединению.

Большое внимание с 3го класса уделяется развитию выносливости и умению мобилизоваться в нужный момент. На занятиях устраиваются так называемые «марафоны» - прогон конкурсной программы без остановки для отдыха.

В программу 3го класса включается цикл бесед о психологических проблемах и трудностях спортивной карьеры, о развитии необходимых психологических качеств у спортсмена. Помимо основных форм работы урока вводятся дополнительные: мастер – классы, семинары – практикумы, летние спортивно – тренировочные сборы и т.д.

С 3го класса добавляются 2 дополнительных предмета:

- Основы классического танца
- Основы джазового танца

4ый класс

В 4ом классе изучается программа из 8 конкурсных танцев:

- Медленный вальс
- Квикстеп
- Венский вальс
- Танго
- Самба
- Чача-ча
- Румба
- Джайв

Продолжается изучение основ классического и джазового танцев. Изучаются фигуры и вариации «Д» и «С» класса (см. приложение №1, №2). Талантливые пары выступают на соревнованиях более высокого ранга в Москве, Костроме, Иваново, Череповце и т.д. А также принимают участие в Российских и международных конкурсах – фестивалях детского и юношеского творчества. С 4го класса оценивается не только техническое мастерство, но и «презентация» пары, ее лидерские и «бойцовские» качества. Большое внимание уделяется стартовым позициям.

В детях культивируется умение «читать с ноги» (по показу) без досконального словесного объяснения. Идет активное развитие зрительного восприятия и зрительной памяти.

С 4го класса дети учатся «говорящим» движениям, т.е. созданию своего рода немого спектакля в вариации, с передачей эмоций, чувств, смысла с помощью движения.

Наряду с коллективной формой работы – мелкогрупповым и индивидуальным занятиям отводится больше времени.

5ый класс

В 5ом классе изучается программа из 10 конкурсных танцев:

- Медленный вальс
- Квикстеп
- Венский вальс
- Танго
- Медленный фокстрот
- Самба
- Чача-ча
- Румба
- Пасодобль
- Джайв

Изучаются фигуры и вариации «С» класса (см. приложение №1, №2). Дети продолжают принимать участие в соревнованиях более высокого ранга; фестивалях детского и юношеского творчества, а также в концертах и шоу – программах: школьных, городских, областных, российских, международных.

Повышенное внимание уделяется домашней и самостоятельной работе: учащиеся пишут рефераты, доклады; самостоятельно работают с видеоматериа-

лом; устраивают дополнительные репетиции и прогоны конкурсной и концертной программ.

К 5му классу у детей уже должен сформироваться эстетический вкус и чувство прекрасного. Педагог должен разбирать технические моменты с позиции красоты, культуры и эстетики исполнения.

В 5ом классе дети изучают новый предмет «История возникновения и развития спортивных бальных танцев». Учащиеся знакомятся с историей отечественных и зарубежных танцев установленной программы, с социальной природой изучаемых танцев.

Контроль за уровнем успеваемости по данному предмету осуществляется с помощью письменных контрольных работ и устных ответов.

*б*о*й* кл*а*сс

В бом классе начинается «ювелирная» работа по шлифовке техники всех 10 танцев. Большое внимание педагог обращает на ньюансы исполнения.

В бом классе учащиеся имеют право выбрать по своему желанию одну из программ (европейскую или латиноамериканскую) для углубленного изучения.

В этом классе рекомендуется увеличить число индивидуальных занятий и количество посещаемых мастер – классов, семинаров – практикумов и т.д.

С особо талантливыми учениками начинается разучивание фигур и техники «В» класса.

Перечень учебно – методического обеспечения

I. Учебники:

1. Алекс Мур «Пересмотренная техника европейских танцев»
2. Уолтер Лайерд «Техника латинских танцев» (перевод Весновского А.Д.)
3. Г.Ховард «Вопросы и ответы по стандарту»
4. Г.Ховард «Техника исполнения европейских танцев»
5. У.Лэрд «Техника исполнения латиноамериканских танцев» (I, II части)
6. Г.Смит – Хэмпшир «Венский вальс. Как воспитать чемпиона»
7. Стопфорд «Основы латины: вопросы и ответы»
8. В.Костровицкая, А.Писарев «Школа классического танца»
9. О.Шлимак «Танцы в законе»

II. Учебное видео:

1. Стивен и Дженифер Хиллнер «Техника бальных танцев»
2. Славик Крикливый, Карина Смирнофф «Техника латины»
3. А.Мельников, И.Соломатина «Вариации европейских танцев» (I, II, III части)
4. Ватсон «Лекции в Русском клубе»
5. Катя Ваноне «Роль партнерши в европейских танцах»
6. Кенни Уэлис «Принципы вращений в европейских танцах»
7. Кэрол Макрейлд «Основы латиноамериканских танцев»
8. Х.Флетчер «Механика движения»
9. Секистов «Учебные вариации» (I, II части)
- 10.Н.Гальке «Лекции в Русском клубе»

- 11.«Время танцевать Самба, Румба, Джайв» Its time to dance for Gold
- 12.«Время танцевать Ча-ча-ча, Пасодобль» Its time to dance for Gold
- 13.Конгресс ФТСР (все части)
- 14.О.Бардышева «Весь этот джаз»