

ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТ «КАЛИНИНСКИЙ»

**Программа занятий группы
Театр танца «Заноза»
Синхронное и линейное исполнение в составе дуэтов, малых и
больших групп и ансамблей**

Возраст детей: 7-10 лет и 11-13 лет
Срок реализации программы: 1 года

Авторы-составители:
Поклонцев Пётр Давидович
Муштуков Евгений Леонидович
Аникиев Алексей Владимирович
Муштуков Дмитрий Сергеевич
Ковалев Олег Сергеевич

Санкт-Петербург
2024 год

1. Пояснительная записка

Танец как своеобразный язык, выражающий специфическими средствами радость и восторг, печаль и боль, и множество других чувств, возник, по всей вероятности, вслед за простыми жестами, движениями, возможно даже раньше слова. С тех пор танец неизменно сопровождает человека. Без него не обходились в первых поселениях далеких наших предков, на народных праздниках и даже во время военных походов.

Танец - особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. А еще танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее.

Программа группы «Театр танца «Заноза» по развитию художественно-творческих способностей детей» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной. Группа изучает латиноамериканский танец, европейский танец, отечественный бальный танец, современный танец, диско-танец, хип-хоп танец, другие танцевальные направления, проходят постановочную работу. Выступают на площадке ТСЦ «Калининский».

Направленность программы

ПРОГРАММА «ТЕАТР ТАНЦА «ЗАНОЗА», РЕАЛИЗУЕМАЯ В ТСЦ «КАЛИНИНСКИЙ» ИМЕЕТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей ритмики, спортивного и массового бального танца – авторов уникальных методик.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Известно, что каждый человек несет в себе музыку, которую не всегда слышит. Музыка – это ритм. Каждый человек имеет определённый индивидуальный ритм. Движение пришло от музыки (внутреннего ритма). Примитивные народы имели своё средство выражения – тело, которое «примиряло» ритмы природы и космоса.

Мы все «танцуем» с грудного возраста до старости. В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бежит, смеётся или плачет, – принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого развития. Подтверждая эту мысль, В.А. Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познаёт и много знает, но он не познаёт и не знает самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

Отсюда и вытекает первоочередная задача педагога – раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

Главным в работе студии является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или

иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень раскрепощённости ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыка и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры способны легко и быстро усваивать консервативный материал обязательной программы спортивных танцев, впитывая, как губки, культурный, социальный и этнический характер европейских и латиноамериканских танцев. В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

В репертуар студии входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. В этом состоит отличительная особенность данной программы от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

Актуальность программы

Актуальность программы связана с развитием ритмики и спортивного танца, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности и заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка как организации рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!». Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов. Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника, в специфичности условий спортивного танца (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека, совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность в системе спортивно - танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса.

Музыка занимает первое место в эмоциональных и эстетических пристрастиях. Музыка - психофизический стимулятор – оказывает психофизиологическое воздействие. Дети, занимающиеся ритмикой и танцами, испытывают выражаемые в музыке чувства радости и приподнятого настроения. Умение слушать и понимать язык музыки, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты - этому учит ритмика. Музыка - ритмическая основа танца. Танец дает жизненную активность, влияет на повседневное настроение, способствует общению людей между собой. Танец сочетает в себе музыкальность, пластичность, физическое, художественно-эстетическое развитие. Искривление фигур, косолапость, слабая координация – успешно исправляются при систематических занятиях танцами. Дефицит положительных эмоций, стресс, низкий уровень активности – все восполняют занятия ритмикой танцевальным спортом. Занятия ритмикой соразмерно развивают фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают

внешнему облику человека собранность, элегантность. Формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Ритмика тренирует опорно-двигательную, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Ритмика даёт заряд бодрости и положительной энергии, формирует правильную осанку, телосложение, развивают координацию движений, гибкость, выносливость, укрепляет мышцы ног и тела.

Цель программы – создание условий для гармоничного развития личности ребенка посредством занятий ритмикой и танцем, обучение основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Основные задачи.

Образовательные:

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.

Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей посредством:

- знакомство с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;
- обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- формирования художественного вкуса, развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.

Развивающие:

Развитие физических возможностей детей с помощью:

- укрепления общего физического состояния организма;
- освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

Развитие координации.

Развитие музыкальности.

Развитие артистизма.

Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.

Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.

Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Воспитание культуры поведения. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Принципы построения программы.

Данная программа рассчитана на год обучения.

Программа создает условия для формирования первоначальных навыков танцевальной культуры, развитие танцевальных способностей (чувство ритма, музыкальный слух, координация, правильная осанка, гибкость). Занятия ритмикой призваны укреплять здоровье и способствовать развитию всего организма, создает условия для совершенствования танцевальных исполнительских навыков, углубления знаний музыкальной грамотности, истории и географии танца, способствует физическому развитию и укреплению здоровья.

По уровню освоения знаний, умений, навыков программа является **общекультурной**.

Условия реализации программы.

Условия данной программы подразумевают отсутствие парного исполнения, за исключением постановочных сюжетов, исполнение танцев осуществляется линейно и синхронно для сценического возможности исполнения. Возможно исполнение большими и малыми группами, дуэтами. Программа не предусматривает участия в соревнованиях, но возможно участие в соревнованиях среди дуэтов и ансамблей. Возраст детей, участвующих в реализации программы «Театр танца «Заноза» 7-10 и 11-13 лет. Для детей старшей возрастной группы продолжительность занятия составляет 60 минут.

Год обучения	Количественный состав группы	Дней в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 г.об.	15 человек	1	1	36

Условия набора:

Набор детей в группу «Театр танца «Заноза»» осуществляется по желанию ребенка и его родителей, при условии отсутствия противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий.

Сочетание групповых и индивидуальных занятий. Занятия могут проводиться в форме праздника, фестиваля, конкурса, открытого занятия для родителей.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения дети *должны освоить*:

- Опыт общения
- Опыт творческой деятельности
- Иммунитет против негативных социальных явлений

Будут знать:

- Движения простейших танцев
- Ориентироваться в основах музыкальной грамоты (ритм, размер, темп)
- Основы общей и специальной физической подготовкой
- Танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур)
- Этикет общения с педагогом и в детском коллективе
- Правила мышечного разогрева и психологической настройки

Они будут уметь:

- Оценивать правильность исполнения танцев
- Исполнять танцевальную программу различных танцев (диско, игровых, сюжетных)

«Слушать музыку»

Дети овладеют навыками:

- Психологической концентрации
- Мышечного напряжения и расслабления
- Танцевальной координации
- Общения в детском коллективе

Для отслеживания и контроля результатов обучения на каждом этапе проводятся:

- открытые уроки
- показательные выступления

Формы подведения итогов.

Участие в концертах

2. Освоение программы.

Учебные упражнения и учебные танцевальные группы, изучаемые в процессе освоения программы «Театр танца «Заноза».

Модный рок

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Маршировка на месте
2.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН
3.	Шаги на месте с подъемом рук и хлопком
4.	Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН
5.	Шаги в сторону с хлопком и махом
6.	Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН
Учебные группы	
0.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
1.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом

Берлинская полька

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Подскоки
2.	Каблук-носок ПН и ЛН
3.	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН
4.	Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки
Учебные группы	
1.	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.

Постановочные танцы в стиле диско

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу. Исполняются линейно, синхронно.

1.	Маршировка на месте
2.	Шаги вперед, назад с ЛН и ПН
3.	Шаги на месте с подъемом рук и хлопком
4.	Шаг, теп и Теп, шаг с ЛН и ПН
5.	Шаги в сторону с хлопком и махом, тепы вперед, назад, в сторону
6.	Повороты с ЛН и ПН
Учебные группы	
1.	Диско танцы «Брат Луи» и другие исполняемые в одном направлении

Фитнес

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Подскоки
2.	Растяжка
3.	Прыжки
4.	Кардио упражнения
Учебные группы	
1.	Различные упражнения

Эстрадные и социальные танцы

Начальное построение:

По одному, лицом к педагогу. Исполняются линейно, синхронно.

1.	Маршировка на месте
2.	Шаги вперед, назад с ЛН и ПН в стиле Чарльстон
3.	Подскоки на месте, махи с подъемом рук и хлопком в стиле Канкан
4.	Шаг, теп и Теп, шаг с ЛН и ПН
5.	Шаги в сторону с хлопком и махом, тепы вперед, назад, в сторону
6.	Повороты с ЛН и ПН
Учебные группы	
1.	Канкан
2.	Кабаре
3.	Дискофокс, Ритмический фокстрот
4.	Твист и другие.

Современные танцы

Начальное построение:

По одному, лицом к педагогу. Исполняются линейно, синхронно.

1.	Маршировка на месте
2.	Шаги вперед, назад с ЛН и ПН
3.	Подскоки на месте с подъемом рук и хлопком
4.	Шаг, теп и Теп, шаг с ЛН и ПН
5.	Бег, прыжки, приседания, партер
6.	Повороты с ЛН и ПН
Учебные группы	
1.	Уличные танцы (хип-хоп, брейк-данс, хаус и т.д.)
1.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом

Исторические танцы

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу. Исполняются линейно, синхронно.

1.	Маршировка на месте
2.	Шаги вперед, назад с ЛН и ПН
3.	Движения классической хореографии
4.	Шаг, теп и Теп, шаг с ЛН и ПН
5.	Шаги в сторону с хлопком и махом, тепы вперед, назад, в сторону
6.	Повороты с ЛН и ПН
Учебные группы	
1.	Фигурный вальс
2.	Полька
3.	Мазурка
4.	Полонез
5.	Кадриль

Медленный вальс*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Подъемы и снижения на двух ногах
2.	Два маленьких квадрата, один большой с ПН
3.	Два маленьких квадрата, один большой с ЛН
5.	Упражнения №2, 3 в паре
6.	Правый поворот, перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН (от стены к стене)
Учебные группы	
0.	№-3 (по одному в центре зала, все исполняют партию партнера) Два маленьких квадрата Перемен с ПН, один Правый поворот по квадрату
1.	№-4,5,6 Правый поворот, перемена с ПН, Левый поворот, Перемена с ЛН (По кругу)

Венский Вальс*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Шаг-баланс вперед ПН, назад ЛН на каждый такт
2.	4 такта Шаг-баланс, 4 такта Правый поворот
3.	Правый поворот (от стены к стене)
Учебные группы	
1.	№-6 Правый поворот

Танго*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Поступательные шаги с ЛН вперед, в сторону, приставка. Назад с ПН зеркально
2.	8 шагов по кругу на месте с ЛН, правая сторона впереди
5.	Файв стэп в повороте влево на 90, Закрытый променад, из 12 позиций
6.	Ход танго (2 шага), Рок поворот с п-м на 90 ВП, Закрытое окончание
Учебные группы	
1.	Ход танго (2 шага), Поступательное звено, Закрытый променад
2.	Ход танго (2 шага), Закрытый променад, Поступательное звено, Открытый левый поворот, (партнерша - сбоку с закрытым окончанием), Файв стэп, Закрытый променад
3.	Ход танго (2 шага), Закрытый променад, Поступательное звено, Открытый левый поворот, (партнерша - сбоку с закрытым окончанием), Файв стэп, Закрытый променад, Правый променадный поворот, Рок поворот, Закрытое окончание

Фокстрот

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Перекат по стопе вперед, назад, ноги
2.	Перекат вперед, назад, шаг вперед с паузой в ЦБ, зеркально назад
3.	4 шага вперед с ПН, шаг-баланс назад ПН, возврат, с ПН вперед, возврат, 3 раза, в сторону ПН и с ЛН то же
4.	От стены к стене Шаг-Перо, Тройной шаг, Шаг-Перо, два шага для смены и назад то же самое
5.	Упр. № 2, 3, 4 в паре, ладонь в ладонь
6.	Перекат на каблук с шагом назад и обратно на другую ногу, Каблучные повороты из Левого п-та в одну сторону и Правого п-та обратно, с двумя шагами для смены
Учебные группы	
1.	Тройной шаг, Изогнутое перо, Перо назад, Перо-окончание

Квикстеп

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Прыжки на 2 ногах, ПР на спине, ЛР на животе
2.	Типпл шассе вправо, влево
3.	3 шага вперед с ПН, в сторону, приставка, назад зеркально
4.	Упражнение № 2, 3 в паре, ладонь в ладонь
6.	Четвертной поворот вправо, Поступательное шассе (от стены к стене)
Учебные группы	
0.	№-3(по одному в центре зала, все исполняют партию партнера) Два шага сЛН, Типпл шассе влево, Два шага назад с ПН, Типпл шассе вправо
1.	№-4,5 6 Четвертной поворот вправо, Поступательное шассе, Лок стэп вперед
2.	№-5,6 Правый поворот с Хэзитэйшн, Левый шассе поворот, Лок стэп вперед
3.	№-6 Правый спин поворот, Поступательное шассе, Лок стэп вперед

Самба

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Ритм баунс на 2 ногах, на каждой ноге по 4 такта раза, по 2 раза
2.	Основное движение с ЛН, Виск, Самбе ход на месте, Виск
3.	Вольта Поворот влево и вправо
4.	По одному от стены до стены: Крисс кросс Бота фога с ЛН (2р), Крисс кросс Вольта (4такта), то же с ПН
6.	Основное движение с ЛН (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот ом П-Ши под рукой вправо на 3 Виске (4такта), Ход Самбы на месте (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот П-Ши под рукой влево на 2, 4 Виске (4такта),
Учебные группы	
0.	№-3(по одному в центре зала, все исполняют партию партнера) Основное движение с ЛН (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот (4такта), Ход Самбы на месте (4такта), Самба Виск влево и вправо
1.	№-4,5 Основное движение с ЛН по квадрату (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот ом П-Ши под рукой вправо на 3 Виске (4такта), Ход Самбы в продвижении (4такта), Ход Самбы на месте (4такта), Самба Виск влево и вправо с Поворот ом П-Ши под рукой влево на 2, 4 такте Виска (4такта) (по кругу)

Ча-ча-ча*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Раскачивание бедер
2.	Шаги на месте, Тайм степ
3.	Основное движение
5.	Основное движение (4такта), Нью-Йорк (4такта), Тайм степ (4такта), Рука к руке (4такта),
Учебные группы	
0.	N-3(по одному в центре зала, все исполняют партию партнера) Основное движение с ПН (4такта), Нью-Йорк (4такта), Тайм степ (4такта), Рука к руке (4такта)
1.	N-4(в паре) Основное движение с ПН (4такта), Нью-Йорк (4такта), Тайм степ (4такта), Рука к руке (4такта)

Румба*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Раскачивание бедер
2.	Растягивание лопаток вправо, влево
3.	Восьмерка в бедрах с зафиксированными стопами и плечами
4.	Движение рук от себя, к себе по кругу одновременно с бедрами
5.	Поступательные шаги по квадрату влево с ЛН
6.	Тайм стэп
8.	В статичной позиции давление и натяжение через соединенные руки, П-Р восьмерка в бедрах, П-Ша шаги от П-Ра, к П-Ру, П-Ша Открытый хип твист, Веер, Алемана
Учебные группы	
1.	По одному от стены до стены с ЛН назад: Хоккейная клюшка с п-м влево на 180 , Алемана с большей степенью поворота, Скользящие дверцы партия П-Ра, Скользящие дверцы партия П-Ши, Кукарача (Зр), Спираль вправо с доворотом на 180 вправо и то же самое обратно
2.	Открытый хип твист, Веер, Алемана, Нью-Йорк(4р), Поворот под рукой влево, Поворот влево, Рука к руке (2р)
3.	Открытый хип твист, Веер, Алемана, Закрытый хип твист, Непрерывный хип твист, Алемана, Скользящие дверцы, Раскрытия, Спираль, Алемана, Нью-Йорк(4р), Поворот под рукой влево, Поворот влево, Рука к руке (2р)

Пасодобль*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	На месте
2.	Шаги в Променад по прямой туда и обратно КПП по одному с паузой на 8, без поворота
4.	Променад по прямой туда и обратно
5.	Разъединение (2р), Променад, Синкопированный удар пикой с ПН (2р) и обратно
6.	Атака с ПН вперед с п-ом на 90 вправо, Слип Аппэль, Левый фоллэвэй, Слип Пивот, Телемарк, Испанская линия, Фламенко тэпс, Заворот партнера, Шассе вправо и обратно
Учебные группы	
1.	По одному от стены к стене: Стоим на ПН колено согнуто, ЛН приставить к ПН, ЛН теп в сторону, То же с ПН, То же с ЛН на прямую ногу, То же с ПН, Испанские руки с ЛН вперед на 180, то же обратно с ПН, Испанские руки со спиралью с ЛН и обратно с ПН, Шаг на ЛН колено согнуто, Ронд ПН, два шага с ПН влево, шаг ронд с ПН, два шага с ЛН вправо, Бота фога с ЛН, Бота фога с ПН, синкопированные Бота фога с ЛН, Бота фога с ПН, Вольта поворот на 360 с ЛН, кросс ПН, шаг в сторону на ЛН, Вольта поворот на ПН, кросс ЛН, шаг в сторону на ПН, вращение вперед с ЛН, закончить лицом в другую сторону и сначала
2.	Разъединение (2р), Променад, Синкопированный удар пикой с ПН (2р) Атака с ПН вперед с п-ом на 90 вправо, Слип Аппэль, Левый фоллэвэй, Слип Пивот, Телемарк, Испанская линия, Фламенко тэпс, Заворот партнера, Шассе вправо

Джайв*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Раскачивание бедер
2.	Шаги на месте, Шассе
3.	Основное Движение с шагами на месте с обеих сторон шассе
5.	Основное Движение
Учебные группы	
0.	N-3 Основное Движение с шагами назад, возврат с обеих сторон шассе
1.	N-4 Основное Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение
2.	N-5,6 Основное Движение, Разъединение, Бок о бок, Соединение, Шаги в променаде, Смена мест справа налево, Смена мест слева на право, Перестроение

*Учебно-тематический план занятий по программе
«Я танцевать хочу»*

Неделя года	Занятие недели	Танец	Упражнения
35	1	Диско	Шаги вперед, назад с ЛН и ПН
		Фитнес	Кардио упражнения
36	1	Полька	Подскоки, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки
		Хип-хоп	Шаг, теп и Теп, шаг с ЛН и ПН
37	1	Диско	Шаги в сторону с хлопком и махом, тепы вперед, назад, в сторону
		Медленный вальс	Подъемы и снижения на двух ногах
38	1	Самба	Ритм баунс на 2 ногах, на каждой ноге по 4 такта раза, по 2 раза
		Диско	Шаги на месте с подъемом рук и хлопком
39	1	Уличные танцы	Подскоки на месте с подъемом рук и хлопком
		Танго	Поступательные шаги с ЛН вперед, в сторону, приставка. Назад с ПН зеркально
40	1	Ча-ча-ча	Раскачивание бедер
		Диско	Повороты с ЛН и ПН
41	1	Фитнес	Кардио упражнения
		Квикстеп	Типпл шассе вправо, влево
42	1	Модный рок	Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН
		Полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
43	1	Фигурный вальс	Балансе, Повороты
44	1	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Современные танцы	Бег, прыжки, приседания, партер
45	1	Исторические танцы	Шаги Полонеза
		Самба	Вольта Поворот влево и вправо
46	1	Медленный вальс	Два маленьких квадрата Перемен с ПН, один Правый поворот по квадрату
		Ча-ча-ча	Тайм стэп
47	1	Полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Диско	Ритмичные шаги в разных направлениях, повороты
48	1	Квикстеп	3 шага вперед с ПН, в сторону, приставка, назад зеркально
		Румба	Тайм стэп
49	1	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Эстрадные танцы	Подскоки на месте, махи с подъемом рук и хлопком в стиле Канкан
50	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Фитнес	Растяжка
51	1	Танго	8 шагов по кругу на месте с ЛН, правая сторона впереди
52	1	Фигурный вальс	Балансе вперед – назад, смена мест
01	1	Самба	Основное движение с ЛН, Виск, Самбе ход на месте, Виск
		Ча-ча-ча	Тайм стэп
02	1	Танго	8 шагов по кругу на месте с ЛН, правая сторона впереди
		Диско	Ритмичные шаги в разных направлениях, повороты
03	1	Исторические танцы	Кадриль
		Полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.

04	1	Фигурный вальс	Баланс вперед – назад, смена мест
05	1	Диско	Ритмичные шаги в разных направлениях, повороты
06	1	Хип-хоп	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
		Диско	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
07	1	Медленный вальс	Два маленьких квадрата Перемен с ПН, один Правый поворот по квадрату
		Танго	8 шагов по кругу на месте с ЛН, правая сторона впереди
08	1	Румба	Тайм стэп
		Ча-ча-ча	Основное движение (4такта), Нью-Йорк (4такта), Тайм степ (4такта), Рука к руке (4такта),
09	1	Фокстрот	4 шага вперед с ПН, шаг-баланс назад ПН, возврат, с ПН вперед, возврат, 3 раза, в сторону ПН и с ЛН то же
		Джайв	Шаги на месте, Шассе
10	1	Квикстеп	3 шага вперед с ПН, в сторону, приставка, назад зеркально
		Современные танцы	Бег, прыжки, приседания, партер
11	1	Эстрадные танцы	Подскоки на месте, махи с подъемом рук и хлопком в стиле Канкан
		Исторические танцы	Кадриль
12	1	Фитнес	Растяжка
13	1	Пасодобль	Променад по прямой туда и обратно
		Диско	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
14	1	Танго	8 шагов по кругу на месте с ЛН, правая сторона впереди
		Румба	Тайм стэп
15	1	Квикстеп	3 шага вперед с ПН, в сторону, приставка, назад зеркально
		Венский вальс	4 такта Шаг-баланс, 4 такта Правый поворот
16	1	Джайв	Шаги на месте, Шассе
		Диско	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
17	1	Фитнес	Кардио упражнения
18	1	Румба	Тайм стэп
		Джайв	Шаги на месте, Шассе
19	1	Пасодобль	Променад по прямой туда и обратно
		Фокстрот	4 шага вперед с ПН, шаг-баланс назад ПН, возврат, с ПН вперед, возврат, 3 раза, в сторону ПН и с ЛН то же
20	1	Хип-хоп	Подскоки на месте с подъемом рук и хлопком
		Диско	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
21	1	Современные танцы	Подскоки на месте с подъемом рук и хлопком
		Диско	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и махом
22	1	Медленный Вальс	Два маленьких квадрата Перемен с ПН, один Правый поворот по квадрату
		Самба	Вольта Поворот влево и вправо

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности (в школе и на улице), Беседа о танцах, поведения в зале.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

Тема 2. Разминка/тренаж.

Теория Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления. Необходимость данных упражнений.

2.1. Общеразвивающие элементы. *Практика.* Упражнения по развитию координации

Дыхательные упражнения. Верхний плечевой пояс. Брюшной пресс. Отделы позвоночника. Мышцы ног и суставы. Упражнения на расслабления мышечного аппарата.

2.2. Упражнения на координацию. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).

Маршировки

Тема 3. Танцевальная азбука.

Теория. Элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Движение в ритме музыки. Характер музыки (веселая, грустная торжественная), темп.

Музыкальное вступление.

Музыкальная фраза.

Понятия музыкального размера, ритма, темпа, такта.

Практика. Музыкально-двигательные элементы в игровой форме. Выделения музыкальных акцентов в хлопках и шагах.

Исполнение упражнений под музыку.

Тема 4. Детские танцы

Теория. Краткая характеристика танцев.

Практика. Изучение и исполнение танцев: «Модный рок», «Берлинская полька».

Тема 5. Европейские и латиноамериканские танцы

Теория

Краткая характеристика танца

Практика.

Изучение и исполнение танцев: «Медленный вальс», «Самба», «Ча-ча-ча».

Тема 6. Показательные выступления

Праздники, конкурсы ТСО «Калининский». Данные мероприятия имеют большое воспитательное значение, повышают мотивацию для дальнейшего обучения, создают условия для развития коммуникационных навыков, навыков культуры общения.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

К концу первого учебного года у ребят формируется стойкий интерес к танцевальному искусству.

Дети освоят навыки исполнения простейших танцев и смогут:

-легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться;

-правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;

Они освоят:

- Основное приемы, позволяющие разогревать мышцы тела

- Основное танцевальные движения, позиции ног и рук

Будут знать:

- Основное Движение музыкальной грамоты (ритм, размер и характер музыки, темп);

- этикет общения с педагогом и в детском коллективе

- приобретут опыт публичного выступления