

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Калининграда Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

Рассмотрено, обсуждено,
одобрено на педагогическом совете
МАУДО ДТД и М «Янтарь»
Протокол № 2
«28» мар 2019г.

Утверждаю
директор МАУДО
ДТД и М «Янтарь»

А.П. Толмачева
«28» мар 2019г.



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Подготовка костно-мышечного аппарата для
исполнения латиноамериканских танцев с
использованием методики Д.Бернса»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Для детей от 6 до 10 лет
Срок реализации программы: 2 года

Программу составил:
Жуков Андрей Викторович
педагог дополнительного образования

г. Калининград
2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в целях углубленного изучения предмета «Спортивный бальный танец», по введению дополнительных тренинговых занятий по методике Донни Бернса для подготовки костно-мышечного аппарата для исполнения латиноамериканских танцев в студии спортивного бального танца «Блюз»

Современный бальный танец в настоящее время развивается благодаря опыту талантливых танцоров, которые закончили свое профессиональное танцевание. Они привносят в танец свое видение, свое понимание музыки, свою интерпретацию движений, сложность взаимодействий в паре.

Донни Бернс – легендарный 16-кратный чемпион мира по латиноамериканской программе свой опыт передает своим ученикам. В его арсенале многочисленные упражнения, собранные за всю его танцевальную жизнь, они помогают воспитать и развить те специфические качества, необходимые для современного танцора, помогая усилить его индивидуальность и неповторимость.

Большое влияние на спортивный танец оказывают и другие виды танца и пластики. Так очень много привнесено из джазовой пластики. Изоляция и инсталляция, техника вращения - все это необходимо развивать современному танцору.

Танцевальная техника латиноамериканских танцев требует очень подвижного тазобедренного сустава, развитого мышечного корсета грудной клетки, тренированного вестибулярного аппарата. Воспитывая современных спортсменов, начиная с самого младшего возраста, необходимо заботиться о правильной последовательности развития качеств и навыков. В этом помогают вышеизложенные методики. Начав с элементарной постановки корпуса, развития простейшей координации, мы можем приступить к изучению фигур танца.

Цель программы: Дать детям особые навыки и знания необходимые для успешного освоения техники латиноамериканской программы спортивного бального танца.

Основные задачи: научить слушать и красиво двигаться под музыку
- развивать внимание ребенка и умение быстро воспринимать новую информацию
- воспитывать чуткое отношение к партнеру

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	2	3	4	5
1	Развитие Ритма в корпусе	12		12
2	Развитие подвижности тазобедренного сустава	12		12
3	Вращения и повороты	12		12
	Итого часов	36	-	36

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся должен знать:

- Приемы и способы достижения работы корпуса в определенных ритмах,
- Принципы вращения (вертикальность, апломб, форс)

Обучающийся должен уметь:

- Передавать разнообразные стилевые особенности музыкального материала
- Проявлять трудолюбие и целенаправленность в освоении и совершенствовании техники латиноамериканских танцев: самба, румба, ча-ча-ча

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Развитие ритма в корпусе» 12 часов.

Цели и задачи учебной темы: Развивать чувство ритма, учить владеть своим телом, совершенствование и отработка качества работы корпуса.

Содержание:

- изолированные движения верхней части корпуса вправо, влево, вперед, назад
- вращательные действия в плечах в различных направлениях

- передача простых и синкопированных ритмов посредством движений корпусом
- создание волнообразного действия в корпусе снизу-вверх, сверху-вниз
- работа мышц спины и опускания лопатки навстречу движению от опорной ноги
- скручивание корпуса относительно бедер вправо и влево
- упражнение для тренировки работы корпуса в европейской программе – наклон свей, противодвижение корпуса, движение с ведущей стороной, растягивание корпуса в разных направлениях.

Формы и методы обучения: Объяснение. Показ. Практическая работа под контролем педагога

Формы контроля: практическая деятельность

Виды деятельности: Групповая, индивидуальная работа

Оборудование: Музыкальный центр, CD-диски, DVD – плеер, видеоматериал.

Раздел 2. «Развитие подвижности тазобедренного сустава» 12 часов

Цели и задачи учебной темы: Развивать подвижность тазобедренных суставов, учить владеть своим телом, увеличивать амплитуду движения.

Содержание:

-партерные упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава:

1. наклон корпуса вперед и в стороны, сидя на коврик с одновременным сгибанием ноги в коленном суставе
2. вращательные движения бедер с опорой на кисти рук в положении заднего упора лежа
3. маховые движения ног по круговой амплитуде лежа на боку
4. поднимание корпуса из положения сидя с опорой на кисти рук
5. стоя с опорой на кисти рук и колени, маховые движения ног в различных направлениях
6. круговые движения бедер (восьмерка)
7. баунс – движения
8. свинговые движения бедер
9. выжимательные действия бедер через центральную линию корпуса
10. основной шаг румбы с правильными действиями бедер

11. кукарача с действиями бедер

12. основной шаг самбы с работой тазобедренного сустава

Формы и методы обучения: Объяснение. Показ. Практическая работа под контролем педагога

Формы контроля: практическая деятельность

Виды деятельности: Групповая, индивидуальная работа

Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски, DVD – плеер, видеоматериал.

Раздел 3. «Вращение и повороты» 12 часов

Цели и задачи учебной темы: Развивать вестибулярный аппарат, координацию последовательности включения мышц в работу всего тела.

Содержание:

- Работа головы во время вращения. Понятие «точки»
- работа рук во время вращения. Форс
- вертикальность положения корпуса и апломб , как необходимые составляющие вращений
- варианты шагов с поворотами
- координация движений головы, рук, ног и корпуса во время вращений.
- повороты на трех шагах
- шене
- спин-поворот
- «туры»
- алемана
- формирование правильного дыхания
- ось

Формы и методы обучения: Объяснение. Показ. Практическая работа под контролем педагога

Формы контроля: практическая деятельность

Виды деятельности: Групповая, индивидуальная работа

Оборудование: Музыкальный центр, СД-диски, DVD – плеер, видеоматериал.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов			Количество занятий	Контроль освоения программного материала учащимися	Методическое обеспечение
		Всего	Теория	Практика			
1	Развитие ритма в корпусе 1.1 изолированные движения верхней части корпуса вправо, влево, вперед, назад	12		12	12		
		1		1	1	Опрос, практическая работа.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	1.2 вращательные действия в плечах в различных направлениях	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	1.3 передача простых и синкопированных ритмов посредством движения корпуса	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	1.4 создание волнообразного действия в корпусе снизу вверх и сверху вниз	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	1.5 работа мышц спины и опускания лопатки навстречу движению от опорной ноги	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.

									работа.
	1.6 скручивание корпуса относительно бедер вправо и влево	1			1	1	1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	1.7 упражнение для тренировки работы корпуса в европейской программе	1			1	1	1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	1.8 Наклон	1			1	1	1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	1.9 свей	1			1	1	1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	1.10 противодвижение корпуса	1			1	1	1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	1.11 движение с ведущей стороной	1			1	1	1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.

	1.12.растягивание корпуса в разных направлениях	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
2.	Развитие подвижности тазобедренного сустава	12	12	12	12		
	2.1 наклон корпуса вперед и в стороны, сидя на коврике с одновременным сгибанием ноги в коленном суставе	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.2 вращательные движения бедер с опорой на кисти рук в положении заднего упора лежа	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.3 маховые движения ног по круговой амплитуде лежа на боку	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.4 поднимание корпуса из положения сидя с опорой на кисти рук	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.5 стоя с опорой на кисти рук и колени, маховые движения ног в различных направлениях	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.6 круговые движения бедер (восьмерка)	1		1	1	Практическая работа, опрос.	Беседа, показ, самостоятельная

									практическая работа.
	2.7 баунс – движения	1			1		1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.8 свинговые движения бедер	1			1		1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.9 выжимательные действия бедер через центральную линию корпуса	1			1		1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.10 основной шаг румбы с правильными действиями бедер	1			1		1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.11 кукарача с действиями бедер	1			1		1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	2.12 основной шаг самбы с работой тазобедренного сустава	1			1		1	1	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
3.	Вращения и повороты	12			12		12	12	Практическая работа, опрос. Беседа, показ, самостоятельная

											практическая работа.
	3.8 спин-поворот		1		1		1		1		Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	3.9 «туры»		1		1		1		1		Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	3.10 алемана		1		1		1		1		Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	3.11 формирование правильного дыхания		1		1		1		1		Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	3.12 ось		1		1		1		1		Беседа, показ, самостоятельная практическая работа.
	ИТОГО часов:		36		36		36		36		

										практическая работа.	
	3.1 Работа головы во время вращения. Понятие «точки»	1				1			1	Практическая работа, опрос.	Беседа. показ. самостоятельная практическая работа.
	3.2 работа рук во время вращения. Форс	1				1			1	Практическая работа, опрос.	Беседа. показ. самостоятельная практическая работа.
	3.3 вертикальность положения корпуса и апломб , как необходимые составляющие вращений	1				1			1	Практическая работа, опрос.	Беседа. показ. самостоятельная практическая работа.
	3.4 варианты шагов с поворотами	1				1			1	Практическая работа, опрос.	Беседа. показ. самостоятельная практическая работа.
	3.5 координация движений головы, рук, ног и корпуса во время вращений.	1				1			1	Практическая работа, опрос.	Беседа. показ. самостоятельная практическая работа.
	3.6 повороты на трех шагах	1				1			1	Практическая работа, опрос.	Беседа. показ. самостоятельная практическая работа.
	3.7 шене	1				1			1	Практическая работа, опрос.	Беседа. показ. самостоятельная