

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «СОДРУЖЕСТВО»**

**Сборник занятий  
к разделу «Латиноамериканская программа» дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Танцевально-спортивный клуб «Акцент»**

Подготовил педагог дополнительного образования  
Карнаухов Антон Николаевич

Краснодар, 2021

## **Пояснительная записка**

В данной методической разработке показаны роль и значимость проведения практических занятий по бальным танцам для развития общей координации у детей. Представленная разработка – занятия для улучшения уровня танца латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.

Пособие рекомендовано педагогам дополнительного образования, педагогам бальных танцев, родителям, обучающимся среднего и старшего звена.

### **Содержание**

1. Актуальность методической разработки
2. Понятие «уровень танца» в Латиноамериканской программе
3. Упражнения для улучшения компонента «Техника исполнения»
4. Упражнения для улучшения компонента «Музыкальность движения»
5. Упражнения для улучшения компонента «Партнёрство»
6. Занятия
7. Заключение
8. Список литературы

### **Актуальность методической разработки.**

Искусство танца - это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Разработка поможет расширить информационный багаж педагогов в преподавании танцев латиноамериканской программы. Её могут использовать не только педагоги спортивного бального танца, но и педагоги хореографы, так как основные принципы постановки корпуса и движения схожи. Также упражнения, помещённые в методической разработке, могут быть использованы самими учащимися для самостоятельного контроля над своими линиями и движением.

**Цель:** развитие опорно-двигательного аппарата, координационных и двигательных данных, овладеть правильным положением корпуса, головы, рук, ног.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. познакомить с понятиями и терминологией латиноамериканской программы танцев;
2. научить технически правильно исполнять упражнения;
3. обучить грамматике исполнения движений.

**Развивающие:**

1. развивать чувство ритма;
2. умение вести себя и ориентироваться на паркете;
3. содействовать развитию партнёрских навыков;

### **Воспитательные:**

1. воспитывать уважительное отношение друг к другу;
2. поддерживать дисциплину;
3. помогать обрести уверенность в себе;
4. воспитывать ответственность, взаимодействие в группе

### **Понятие «уровень танца» в Латиноамериканской программе**

Бальные танца это не только вид искусства, но ещё и вид спорта. Как и во всех видах спорта, танцевальные пары оцениваются судейской коллегией, а значит существуют свои критерии оценивания соревнующихся.

Судья всегда полагается на общее впечатление о паре, но опытный судья видит танец комплексно и может быстро оценить все факторы. В правила Всероссийской Федерации Танцевального спорта и Акробатического рок-н-ролла выделяется следующие компоненты критерии оценки танцевальных пар: TQ – техника исполнения, MM – музыкальность движения, PS – партнёрство, CP – хореография и презентация.

«Позиция корпуса» (линии корпуса) – вертикальные и горизонтальные оси, под этим мы подразумеваем длину и растяжение тела от носка до головы, и от руки до руки. Правильно выполненные линии увеличивают объём пары и фигур. Во время исполнения танцев латиноамериканской программы важно сохранять вертикальную ось. В отличие от танцев европейской программы, в танцах латиноамериканской программы появляется работа тела, бёдер, руки показывают разнообразные позиции, что приводит к более сложному контролю над вертикалью.

«Техника исполнения» - начинается с баланса - вес тела всегда должен находиться над ногой, стабильность пары в статике и динамике. Во время движения пара должно передвигать себя с ноги на ногу в хорошем равновесие. Отличительной особенностью танцев латиноамериканской программы является подвижность всего тела - координация. Важно использовать различные части тела, не искажая действия в других частях. Правильное исполнение специфических латинских действий, описанных в технике каждого танца.

«Музыкальность движения» - под этим термином подразумеваются такие подкомпоненты как тайминг, ритм, музыкальная структура. Для каждого танца существуют конкретные ритмы. К качеству музыкального движения относят работу и скорость постановки стопы, колена и бедра.

«Партнёрство» (ведение пары) – применяется для изменения направление движения и вращательных элементов. Чаще всегда именно партнёр ведёт партнёршу, задаёт амплитуду шага, следит за перемещением других пар, чтобы избежать столкновений с другими парами. При этом девочка должна быть лёгкой, двигаться сама. Достичь полного взаимопонимания между партнёрами на уровне ощущений, долгий и трудный процесс.

«Хореография и презентация» - это работа непосредственно педагога. Композиция – набор элементов и фигур танца, разрешённых для исполнения в той или иной возрастной категории. Композиция должна читаться на паркете и быть «современной» в реалиях турнирной деятельности.

### **Упражнения для улучшения компонента «Техника исполнения»**

Одним из самых важных умений в данном блоке является тренировка мышц и суставов, направленная на специфику каждого танца латиноамериканской программы:

Самба – баунс (пружина) в работе колен, маятниковая работа бёдер.

Ча-ча-ча – точное попадание в музыкальный удар выпрямлением колена с постановкой ноги и веса на паркет. «Большой треугольник» - расстояние между коленями.

Румба – скоординированная и амплитудная работа бёдер по «восьмёрке».

### **Упражнения для улучшения компонента «Музыкальность движения»**

Исполнение фигуры Виск танца Самба с разным ритмом : три четверти – четверть – целое; целое – и – целое; целое – четверть – три четверти.

Исполнение фигуры Основной шаг танца Ча-ча-ча с затягиванием счетов 1 и 3, ускорением счетов ча-ча и 2.

### **Упражнения для улучшения компонента «Партнёрство»**

«Push and Pull» - давление и натяжение в руках, передача информации партнёров через руки об амплитуде, направлению шага.

Использование «Push and Pull» на основных фигурах танца Румба.

Использование «Push and Pull» на вращениях партнёрши под рукой.

### **Методы, используемые на занятии:**

1. Словесные – рассказ, беседа
2. Наглядные методы обучения
3. Практические обучения
4. Метод игры
5. Частично-поисковый и проблемно-поисковый методы
6. Методы контроля и самоконтроля
7. Креативные методы обучения.
8. Методы поощрения и создания ситуации успеха.

### **План занятия:**

Организационный момент – 5 минут

Теоретическая часть - 5 минут

Практическая часть – 25 минут

Подведение итогов урока- 5 минут

## **Занятие 1**

**Тема:** «Баунс в коленях, маятниковая работа в бёдрах, ритм».

**Год обучения:** первый.

**Возраст детей:** 10-11 лет.

**Цель занятия:** формирование навыка правильной техники танца Самба.

**Задачи:**

*Образовательная:* познакомить обучающихся с терминами.

*Личностная:* развитие физического аппарата обучающихся.

*Метапредметная:* формирование эмоционально-волевых качеств.

**Вид занятия:** учебно-практическое занятие.

**Оборудование:**

- танцевальный зал;

- музыкальный центр;

- часы с секундной стрелкой или телефон с секундомером.

**Применяемые технологии:** здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированного обучения.

**Ход занятия:**

### **I. Организационный этап.**

Ребята становятся в шахматном порядке – те, кто пониже, становятся вперёд, те, кто повыше, уходят назад. Педагог здоровается с обучающимися, получая от них ответ.

### **II. Подготовительный этап.**

Прежде, чем переходить к основному блоку упражнений, очень важно размять свое тело. Узнать, какими мышцами будет происходить работа. И особенность нашего организма в том, что это единый механизм, единая система. Нужно сделать разминку всех частей тела, мышц и суставов, чтобы избежать травм на занятии.

### **III. Практическая часть.**

Обучающиеся стоят в шестой позиции лицом к педагогу.

**Педагог:** Сейчас я попрошу вас согнуть колени и опуститься вниз.

*(Обучающиеся выполняют задание).*

И сейчас я попрошу вас выпрямить колени. Баунс – это сгибание и выпрямление коленей. Ваши ноги должны выполнять роль пружинки и корпус будет мягко приходить вниз и возвращаться в исходной положение.

*(Обучающиеся выполняют задание).*

Теперь поднимаем голову, смотрим вперёд. Ваша вертикальная ось не должна следовать за коленями в наклон. Корпус остаётся неподвижен с помощью работы в бёдрах.

*(Обучающиеся слушают).*

Маятниковая работа бёдер – ход бедра вперёд наверх и назад в исходное положение, позволяет нам показывать более сложную координацию и изолировать статичный растянутый верхний блок от рабочего нижнего блока.

*(Обучающиеся слушают).*

И сейчас под музыку выполняем баунс на месте.

*(Обучающиеся выполняют задание, педагог поправляет).*

Переходим к следующему упражнению. Танцуем фигуру «Виск» на каждый счёт 1 шаг в сторону сгибаем колени, на счёт И выпрямляем колени собираем свободную ногу назад накрест, на счёт 2 сгибаем два колена вместе, на счёт И выпрямляем и выносим свободную ногу в сторону, далее повторяем в другую сторону.

*(После упражнения ребята дают обратную связь и проговаривают, в каких местах почувствовали сложность).*

Сейчас мы познакомились с ритмом фигуры Виск, как вы думаете на что можно поделить известные нам счета?

*(Обучающиеся предлагают свои варианты).*

Каждый наш удар мы можем считать по четыре счета. 1 удар – раз два три четыре, удар 2 – пять шесть семь восемь. Только что мы разделили два удара на четверти. Базовым ритмом танца Самба считается три четверти – четверть – целое. Счёт 1 мы исполняем на три четверти, счёт И – это четверть, счёт 2 – целое. Данный ритм поможет станцевать элементы более музыкально.

*(Ребята пробуют).*

*Эксперимент.*

И сейчас я предлагаю вам понаблюдать, как сильно различается танец внешне у ученика танцующего просто под музыку, и я приведу наглядный пример станцевав с ритмом.

*(Обучающиеся наблюдают и дают обратную связь).*

Теперь становимся друг напротив друга, танцуем под музыку.

*(Ребята выполняют упражнение).*

Вы большие молодцы! И обязательно аплодируем себе! Сегодня у вас получилось столько! И это уже результат! Плюс ко всему – вы видите, куда можно расти!

*(Ребята аплодируют).*

#### **IV. Итоговая часть.**

Рефлексия деятельности:

- Что было сложно выполнить?
- Что понравилось?
- Что запомнилось больше всего?
- За что могут похвалить себя.

В конце занятия обучающиеся и педагог прощаются друг с другом и благодарят за встречу аплодисментами.

## **Занятие 2.**

**Тема:** «Большой треугольник» в коленях, особенность ритма в танце Ча-ча-ча.

**Год обучения:** первый.

**Возраст детей:** 10-11 лет.

**Цель занятия:** формирование навыка скорости в ногах.

**Задачи:**

*Образовательная:* познакомить обучающихся с верным процессом работы ног в танце Ча-ча-ча.

*Личностная:* развитие физического аппарата обучающихся.

*Метапредметная:* формирование эмоционально-волевых качеств.

**Вид занятия:** учебно-практическое занятие.

**Оборудование:**

- танцевальный зал;
- музыкальный центр.

**Применяемые технологии:** здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, развивающего обучения.

**Ход занятия:**

### **I. Организационный этап.**

Ребята становятся в шахматном порядке – те, кто пониже, становятся вперед, те, кто повыше, уходят назад. Педагог здоровается с обучающимися, получая от них ответ.

### **II. Подготовительный этап.**

Прежде, чем переходить к основному блоку упражнений, очень важно размять свое тело. Узнать, какими мышцами будет происходить работа. И особенность нашего организма в том, что это единый механизм, единая система. Нужно сделать разминку всех частей тела, мышц и суставов, чтобы избежать травм на занятии.

### **III. Практическая часть.**

Танец Ча-ча-ча начинается всегда с быстрой работы колен – встаём на прямую правую ногу, левую сгибаем. Форма пространства между коленей напоминает геометрическую фигуру треугольник. Теперь растяните стопу свободной ноги, и посылайте согнутое колено вперёд. Обратите внимание, что форма между коленями увеличивается.

*(Ребята выполняют и дают обратную связь).*

На счёт 1 меняем ноги местами, левое колено выпрямляется, левая нога становится опорной, правое колено сгибается и освобождается от веса. На счёт 2 исходное положение.

*(Ребята выполняют).*

Почему мы обращаем внимание именно на скорость в смене? Конечно, если наши ноги будут делать смену медленно, мы не успеем под музыку, ведь танец быстрый. Характер танца заключается в ритме Стаккато – отрывисто.

*(Ребята дают обратную связь)*

Разбиваемся по парам, выполняем смену ног на месте под музыку. Ваша задача менять ноги более отрывисто, чем ваш партнёр.

*(Ребята выполняют и дают обратную связь).*

Переходим к координации в движении. Исполняем «основной шаг» в сторону. Теперь у нас добавляется передвижение нашего тела с ноги на ногу. Использование веса поможет вам более плотно и чётко делать шаг, мы должны быстро переносить свой вес. Особенность танца в счётах ча-ча, это счёт 4 поделённый пополам, а значит более быстрое исполнение шагов.

*(Ребята выполняют)*

И сейчас усложняем задачу! Для того чтобы мы украсили наш танец ритмическим окрасом, нужно затягивать счёт 1 и счёт 3, что даст нам более яркую смену на счётах ча-ча и 2.

*(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).*

Переходим непосредственно к танцу Ча-ча-ча. Контролируем каждый шаг по координации работы ног и ритму в вашей композиции.

*(Ребята танцуют и дают обратную связь).*

#### **IV. Итоговая часть.**

Рефлексия деятельности:

- Что было сложно выполнить?
- Что запомнилось больше всего?
- За что могут похвалить себя?
- За что могу похвалить своего партнера.

В конце занятия обучающиеся и педагог прощаются друг с другом и благодарят за встречу аплодисментами.

### **Занятие 3.**

**Тема:** «Восьмёрка» бёдер в танце Румба.

**Год обучения:** первый.

**Возраст детей:** 12-13 лет.

**Цель занятия:** формирование навыка координации в работе бёдер.

**Задачи:**

*Образовательная:* познакомить обучающихся с верным процессом движения бёдер в танце Румба.

*Личностная:* развитие коммуникативных и организаторских способностей обучающихся.

*Метапредметная:* создание полноценного творческого коллектива.

**Вид занятия:** учебно-практическое занятие.

**Оборудование:**

- танцевальный зал;
- музыкальный центр.

**Применяемые технологии:** здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, группового обучения.

**Ход занятия:**

#### **I. Организационный этап.**

Ребята становятся в шахматном порядке – те, кто пониже, становятся вперёд, те, кто повыше, уходят назад. Педагог здоровается с обучающимися, получая от них ответ.

#### **II. Подготовительный этап.**

Прежде, чем переходить к основному блоку упражнений, очень важно размять свое тело. Узнать, какими мышцами будет происходить работа. И особенность нашего организма в том, что это единый механизм, единая система. Нужно сделать разминку всех частей тела, мышц и суставов, чтобы избежать травм на занятии.

#### **III. Практическая часть.**

Танец Румба самый медленный танец латиноамериканской программы и в нашем случае самый сложный по технике исполнения. Так как времени становится больше между ударами, мы должны показывать больше работы в нашем теле.

*(Ребята слушают).*

И переходим к первому упражнению. Ноги в стороны на ширине плеч. На счёт 1 двигаем правое бедро по направлению диагонально вперёд вправо, счёт 2 ровно вправо, счёт 3 назад вправо, счёт 4 исходное положение. На что похоже движение бедра?

*(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).*

Конечно, петля. Теперь выполняем тоже самое левым бедром влево.  
*(Ребята проводят упражнение).*

Соединяя две петли у нас рождается понятие «восьмёрки» в работе бёдер. Выполняем работу бёдрами под музыку на месте.

*(Ребята проводят упражнение).*

Далее все действия делаем на шагах. Становимся в круг. Начинаем выполнять упражнение медленно, концентрируя внимание на стадиях шага. Во время движения нашей оси с ноги на ногу, работа бёдер должна замирать в позиции диагонально назад в зависимости от того какая нога опорная. На счёт 4 шаг вперёд на правую ногу. Счёт 1 выполняем работу правым бедром. Счёт 2 шаг вперёд на левую ногу. Счёт 3 работа левым бедром.

*(Обучающиеся проводят упражнение).*

Усложняем задачу. Выполняем упражнение под музыку и увеличиваем ход бёдер. Амплитуда действия не должна повлиять на вашу вертикальную ось в корпусе. При совершении «восьмёрки» ни в коем случае не ведём наш корпус следом.

*(Обучающиеся проводят упражнение и дают обратную связь).*

«Восьмёрка» бёдрами должна совершаться на каждом шаге, в любом элементе танца. Итоговое задание – станцевать композицию танца Румба под музыку.

*(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).*

#### **IV. Итоговая часть.**

Рефлексия деятельности:

- Что сегодня получилось лучше всего?
- За что могут похвалить себя?
- С чем, в каком состоянии, настроении ухожу.

В конце занятия обучающиеся и педагог прощаются друг с другом и благодарят за встречу аплодисментами.

#### **Заключение**

За последние годы усилиями педагогов танцевальной направленности преодолены многие трудности в воспитании правильной механики танца. То новое в системе и в методах работы, что развивает классическую педагогику в области бальных танцев, должно стать достоянием современного танцевального спорта и способствовать укреплению и развитию профессиональной культуры учащихся.

Наиболее важным представляется нам следующее обстоятельство. Педагоги по бальным танцам должны глубоко понимать сущность процесса обучения латиноамериканской программы танцев.

Танец сегодня направлен на технику владения телом еще и потому, что призван активно участвовать в развитии детей. В этой почетной и ответственной работе должен быть использован весь огромный запас знаний, накопленный современным педагогом.

## Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». - М.: Айрис Пресс, 1999.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». - М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Васильева Т. К. «Секрет танца».- С.-П.: Диамант, 1997.
4. Гала – Вальс. Ежемесячник - М., 2000 – 2010.
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». - М.: ВАКО, 2007.
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. - Волгоград: Учитель, 2008.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». - М.: ВАКО, 2009.
8. Лэрд Уолтер. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – М., 2000.
9. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг». - М.: Новая школа, 1998.
10. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». - М.: Просвещение, 1989.
11. Смит-Хэмпшир Г. Как воспитать чемпиона. - Томск, 2000.
12. Ховард Гью. Вопросы и ответы по технике исполнения стандартных танцев. – М., 2000.
13. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». - М., 2008.

## Интернет-ресурсы.

1. <http://vftsarr.ru/dance/>
1. <https://vftsarrkk.ru/>
2. <http://www.worlddancesport.org/>