

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

Принята на заседании  
методического совета  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждена приказом  
директора МОУ ДОД «ЦВР»  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»**

Автор: Осокин Денис Александрович,  
педагог дополнительного  
образования.

Возраст учащихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 2 года

г. Оленегорск

2015 год

## Пояснительная записка

### Актуальность, педагогическая целесообразность

Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью её теоретического осмысления и верного практического решения.

Спортивно-балльный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью современного эстрадного танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования.

В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Плавные, ритмичные и энергичные движения под красивую мелодичную и зажигательную музыку доставляют эстетическое наслаждение детям, которые в силу своих возрастных наклонностей особенно стремятся к движениям, к ритмике.

В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

В выполнении учебно-воспитательных задач решающее значение принадлежит репертуару и методам работы. Основными критериями отбора современных эстрадных танцев является их художественная ценность, соответствие современным эстетическим требованиям. В процессе работы над репертуаром педагог должен развивать у учащихся чувство любви к танцевальному искусству своей страны и уважение к танцевальной культуре других народов.

Материал программы делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой, но в то же время каждый из разделов имеет свою конкретную задачу и содержание по формированию знаний, умений и навыков.

Принципы, реализуемые в программе:

- *принцип опоры на интерес* – один из самых важных. Каждый педагог дополнительного образования прекрасно понимает важность своего труда: дети сами приходят в нашу систему, тянутся к теплоте, доверительному общению. Им интересно и должно быть еще интереснее;

- *принцип учета индивидуальных особенностей* ребенка обязателен для получения хороших результатов. Педагог, старается добиться раскрытия в танце каждого ребенка как личности.

Основная специфика программы состоит в следующем. Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

Программа составлена в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, СанПиН 2.4.2.2821-10, на основе авторской образовательной программы дополнительного образования детей «Шесть ступеней мастерства» (авторы Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С.), является модифицированной, имеет общекультурный уровень и художественную направленность.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6-18 лет, имеющих склонность к танцевальной деятельности, обладающих выносливостью, трудолюбием, музыкальными и творческими способностями и увлеченных искусством танца.

Программа рассчитана на 2 года обучения: 1-й - 144 часа в год, 2-й - 216 часов. Занятия проводятся всем составом: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа; 2-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

**Цель** программы: создание благоприятных условий для раскрытия творческих, музыкальных и физических способностей, художественного вкуса, культуры поведения учащихся, повышение их творческой активности.

Достижение этой цели зависит от:

- понимания важности своего труда, знания воспитательно-развивающих возможностей танца;
- выработки четкой системы мировоззренческих, психолого-педагогических и методических принципов, реализуемых в учебной и внеурочной деятельности с детьми;
- отчетливого видения перспектив для каждого ребенка, для коллектива в целом;
- непрерывного повышения своего методического и психолого-педагогического мастерства.

При организации работы с детьми дифференцированно ставятся и комплексно реализуются следующие **задачи**:

- **образовательные:**
  - формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
  - формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, современной, народной и бальной хореографии;
  - обучение последовательному изучению танцев с повышением степени сложности, освоение для этого различных видов тренинга и т.д.;
  - обучение детей приёмам актёрского мастерства;

- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание композиций, участие детей в концертах, фестивалях);

- *развивающие:*

- систематическое развитие чувства ритма и музыкального слуха детей;
- улучшение моторики - двигательной и логической памяти;
- формирование пространственного воображения;
- выработка красивой осанки, подтянутости;
- развитие артистизма, умения исполнять ролевые танцы;
- обучение детей приёмам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

- *воспитательные:*

- создание базы для творческого мышления детей;
- сплочение коллектива, формирование в нём отношений, основанных на взаимопомощи и сотворчестве;
- формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству разных народов;
- содействие активному участию в концертной жизни школы, в городских, областных фестивалях и конкурсах.

### **Методические идеи:**

- добровольность обучения ребенка;
- наглядность: показ, видео образцы;
- своевременная оценка успеха каждого учащегося в танце и опора на достигнутый результат;
- сотворчество детей и педагога на занятии, организация его на демократических, партнерских началах;
- профилактика конфликтных ситуаций в коллективе, взаимопомощь учащихся.

### **Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный: рассказ и показ;
- практические;
- метод анализа и последующего синтеза: разделить танцевальную композицию на отдельные движения с помощью фиксации положений тела, отработать их отдельно и соединить;
- метод моделирования художественного образа в танце;
- метод интегрирования разных подходов.

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решить многие творческие проблемы, сохранить у детей творческую устремленность и укрепить трудолюбие.

**Форма проведения занятий – групповая.**

**Структура занятий** включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

• **подготовительная:**

Общее назначение - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: упражнения на середине зала (аэробика), партерная разминка, упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

• **основная:**

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: хореографические движения, элементы современного, бального танца, танцевальные композиции; постановочная работа.

*Методические особенности.* На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учётом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце - отработка знакомого материала.

• **заключительная:**

Основные задачи - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги, движения; упражнения на расслабления; плавные движения руками.

*Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий обзор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создаёт у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующих занятиях.

### **Ожидаемые результаты 1-го года обучения**

#### **1. Для учащихся младшего школьного возраста (начальные классы):**

По окончании обучения по программе учащиеся должны **знать:**

- виды танцев, их отличие друг от друга;

- движения бальных танцев (схематично);
- понятия: линии, круг, линии танца, диагонали;
- понятия: музыкальная фраза, музыкальное предложение, такт, темп;

**уметь:**

- выполнять движения бальных танцев, соединения движений (схематично);
- различать танцевальную музыку и определять к какому танцу она принадлежит;
- выделять в предложенной танцевальной музыке музыкальную фразу, музыкальное предложение, различать сильную и слабую долю такта;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмический рисунок предложенного музыкального материала;

**владеть:**

- основными навыками техники исполнения движений бальных танцев.

**2. Для учащихся среднего школьного возраста (5-7 классы):**

По окончании обучения по программе учащиеся должны

**знать:**

- технику выполнения несложных фигур бального танца, их ритмическую характеристику;
- критерии оценки исполнения бальных танцев;

**уметь:**

- выполнять движения бального танца, не только технически правильно и в нужном ритме, но и эмоционально в соответствии с характером музыки;
- хорошо ориентироваться в пространстве и времени в соответствии с задачами той или иной композиции;
- различать в музыке не только ее характер и метроритм, но и эмоциональную структуру;

**владеть:**

- техникой исполнения бального танца, чувствовать взаимосвязь лексики и пластики танца, эмоционально-образный характер музыки;
- основными ритмическими упражнениями;
- различными видами вращений.

**3. Для учащихся среднего школьного возраста (8-9 классы):**

По окончании обучения по программе учащиеся должны

**знать:**

- более сложные движения бального танца, уметь разложить движения на составляющие и дать их метроритмическую характеристику;
- специфику бального танца;
- основы сценического движения;

**уметь:**

- освоить фигуры бального танца с усложненным ритмическим рисунком и их вариации;

- танцевать бальный танец в соответствии с программой;

**владеть:**

- корпусом, движением рук, головы;
- особенностями постановки корпуса в танцах европейской программы;
- особенностями постановки корпуса в танцах латиноамериканской программы.

**По окончании 2-го года обучения учащиеся должны знать:**

- структуру и ритмическую раскладку бального движения;
- темповые обозначения: «слоу» - медленно; «квик» - быстро;
- положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца;
- технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося;

**уметь:**

- слышать темпы: «слоу» - медленно; «квик» - быстро;
- различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ;
- различать танцевальные движения Европейской и Латиноамериканской программы, их специфические особенности;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ;
- технично исполнять движения бальной хореографии;
- танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре и ансамбле;
- сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии;
- замечать ошибки в своем исполнении и исполнении других пар, уметь предложить способы их устранения;
- владеть сценическим пространством.

**Формы подведения итогов**

Оценка результатов обучения осуществляется на открытых занятиях, выступлениях перед родителями, на концертах, фестивалях, конкурсах различного уровня.

**Диагностика результатов учащихся  
1-года обучения**

| №<br>п/п | Показатели<br>(оцениваемые<br>параметры) | Критерии<br>оценки | Степень выраженности оцениваемого качества |                    |                 |
|----------|------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|--------------------|-----------------|
|          |                                          |                    | низкий уровень                             | средний<br>уровень | высокий уровень |

|    |                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                           |
|----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Техника искусства танца         | Правильное использование движений для выражения основной мысли хореографического произведения.                                                           | Не правильное использование движений. Нарушение рисунка хореографии.                              | Правильное использование движений, но с незначительными недочетами.                                | Абсолютно правильное использование движений.                                                              |
| 2. | Музыкальный слух, чувство ритма | Совпадение движений находящихся между танцевальными акцентами с теми ударами, которые определяют основной музыкальный характер танца.                    | Несовпадение движений находящихся между танцевальными акцентами с музыкальными ударами.           | Неуверенное попадание движений находящихся между танцевальным и акцентами с музыкальным и ударами. | Хорошее чувство ритма. Точное совпадение движений с музыкой.                                              |
| 3. | Гибкость, пластичность          | Пластичность: постановка спины, постановка рук, натяжение коленей и подъемов. Растяжка: гибкости спины, демонстрация продольного и поперечного шпагатов. | Неровные линии спины и рук. Не натянуты колени и подъем стоп. Плохая растяжка.                    | Ровные линии спины и рук. Мало натянуты колени и подъем стоп. Недостаточная растяжка.              | Идеальные линии спины и рук. Хорошо натянуты колени и подъем стоп. Хорошая растяжка.                      |
| 4. | Физическая подготовка           | Двигательно-координационные способности, а так же скоростно-силовые способности и координационная выносливость.                                          | Слабые двигательно-координационные, скоростно-силовые способности и координационная выносливость. | Средние двигательно-координационные, скоростно-силовые способности и координационная выносливость  | Хорошо развиты двигательно-координационные, скоростно-силовые способности и координационная выносливость. |

**Диагностика результатов учащихся  
2-года обучения**

|    |                                                            |                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Результативность участия в соревнованиях различного уровня | Факторы, влияющие на результаты соревнований | Двигательные характеристики слабые. Плохое владение техникой элементов. Слабая эмоциональность, флегматичность. Знания о тактике ведения борьбы на соревновании и правилах соревнования отсутствуют. | Хорошие двигательные характеристики. Хорошее владение техникой элементов. Сангвинический темперамент. Знания о тактике ведения борьбы на соревновании и правилах соревнования присутствуют. | Двигательные характеристики отличные. Безукоризненное владение техникой элементов. Яркая эмоциональность. Широкие знания о тактике ведения борьбы на соревновании и правилах соревнования. |
|----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Показатели (оцениваемые параметры) включают:

### **1. Техника искусства танца**

- классический тренаж: упражнения для постановки корпуса, головы, рук, ног (port de bras);
- упражнения для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага (battement fondu, jete);
- упражнения для развития координации движений (туры, повороты с продвижением).

### **2. Музыкальный слух, чувство ритма**

- наличие чувства ритма;
- оценка интонации голоса;
- способности музыкальной памяти.

### **3. Гибкость, пластичность**

- упражнения на гибкость (прогибы назад, мост, шпагаты);
- упражнения на пластику (волны, наклоны, роллы);

### **4. Физическая подготовка**

- выявление физической подготовленности детей посредством выполнения упражнений (прыжки, приседания, отжимания, пресс).

### **5. Результативность участия в соревнованиях различного уровня**

Результаты участия в соревнованиях зависят от следующих факторов:

- физическая подготовленность - уровень развития двигательных способностей, обеспечивающий выполнение соревновательной;
- программы техническая подготовленность - уровень владения техникой элементов, соответствующий особенностям спортивно-бального танца;
- тактическая подготовленность - овладение рациональными формами ведения борьбы в процессе соревновательной деятельности;
- психологическая подготовленность - уровень развития психических качеств и свойств темперамента, обеспечивающих успешность выступления;

- теоретическая подготовленность - уровень знаний о существующих в танцевальном соревновании требованиях и правилах.

Оценка знаний, умений и навыков проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню:

- низкий уровень: 1 - 3 балла;
- средний уровень: 4 - 7 баллов;
- высокий уровень: 8 - 10 баллов.

Оценка результатов обучения проводится отдельно по общей физической подготовке, развитию гибкости и пластичности и танцевальной подготовке, включающей технику искусства танца, развитие музыкального слуха, чувства ритма.

**Учебно-тематический план  
1-го года обучения  
для учащихся младшего школьного возраста (начальные классы)**

| №<br>п/п | Название темы                                                | Количество часов |           |            |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|          |                                                              | Всего            | Теория    | Практика   |
|          | Вводное занятие                                              | 1                | 1         | -          |
| 1.       | История танцевальной культуры                                | 13               | 4         | 9          |
| 2.       | Музыка и ее характер                                         | 13               | 4         | 9          |
| 3.       | Основные элементы классического экзерсиса                    | 14               | 1         | 13         |
| 4.       | Современные детские бальные танцы                            | 19               | -         | 19         |
| 5.       | Тренаж как постепенный разогрев мышц                         | 17               | 2         | 15         |
| 6.       | Танцы начального уровня в парах                              | 19               | 2         | 17         |
| 7.       | Основы исполнения российской программы бальных танцев        | 19               | 2         | 17         |
| 8.       | Последовательные европейские и латиноамериканские танцы      | 28               | 3         | 25         |
|          | Заключительное занятие                                       | 1                | -         | 1          |
|          | <b>Итого:</b>                                                | <b>144</b>       | <b>19</b> | <b>125</b> |
|          | Работа в летний каникулярный период<br>(по отдельному плану) | 26               |           |            |

## Содержание программы 1-го года обучения для учащихся младшего школьного возраста (начальные классы)

### **Вводное занятие – 1 час**

План работы на год. Цели и задачи. Организационные вопросы. Техника безопасности.

### **Тема 1. История танцевальной культуры – 13 часов**

*Теория.* Происхождение танцев. Как их надо исполнять.

*Практические занятия – 9 часов*

### **Тема 2. Музыка и её характер – 13 часов**

*Теория.* Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

*Практические занятия – 9 часов*

Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Танцевальные шаги (сноска на пятку) Танцевальные шаги в образах. Выделение сильной доли.

### **Тема 3. Основные элементы классического экзерсиса – 14 часов**

*Теория.* Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Правила постановки рук, группировки пальцев, уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон).

*Практические занятия - 13 часов*

Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - 1, 2, 3. Позиции рук - подготовительная 1, 2, 3 (разучивается, держась одной рукой, стоя боком к станку). Повторение изученного материала.

### **Тема 4. Современные детские танцы – 19 часов**

Разучивание танцев: «Вальс дружбы» (танец-игра), «Модный рок». «Полька». Положение в паре. Основные движения па польки по 3-й и 6-й позициям на месте; с продвижением вперёд и назад; боковое па польки, до-за-до; повороты польки в паре влево и вправо; соло-повороты партнёрши и партнёра; па галопа по 3-й и 6-й позициям; шаг с подскоком по 6-й позиции.

*Практические занятия - 19 часов*

**Тема 5. Тренаж как постепенный разогрев мышц – 17 часов**

Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. Элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц.

*Практические занятия - 15 часов*

**Тема 6. Танцы начального уровня в парах – 19 часов**

Конькобежцы. Па зефир. Падеграс. Ритмический фокстрот.

*Практические занятия - 17 часов*

**Тема 7. Основы исполнения российской программы балльных танцев – 19 часов**

Основные ходы русского танца и движения рук. Поклоны в паре и основные движения.

Сударушка. Открытое положение. Закрытое положение. Основные движения: тройной ход вперёд и назад; тройной ход с ударом; боковые шаги; шаг-каблук.

Вальс. Основное движение: повороты вальса вправо и влево.  
*Практические занятия - 17 часов*

**Тема 8. Последовательные европейские и латиноамериканские танцы – 28 часов**

Музыка. Музыкальный размер танцев: Самба, Ча-ча-ча, Медленный вальс, Ритмический фокстрот. История происхождения. Практические занятия. Латиноамериканская программа. Все танцы разучиваются сначала отдельно, потом в парах. Самба. Баунс движения, натуральное основное движение, прогрессивное основное движение. Работа стопы. Ча-ча-ча. Ритмический рисунок - медленные и быстрые хлопки в ладоши. Перенос веса влево и вправо. Шаги вперёд и назад. Основной ход вперёд и назад. Шассе вправо и влево.

**Европейская программа.** Медленный вальс. Тренировочные упражнения для развития техники основного шага, координации движений и ориентирования в зале. Закрытая перемена вперёд и назад. Ритмический фокстрот. Отведение ноги вперёд и назад. Шаги вперёд, назад, вправо и влево. Шаги-приставки. Основное движение вперёд и назад. Четверть поворота вправо и влево.

*Практические занятия - 25 часов*

**Заключительное занятие – 1 час**

Подведение итогов за год. Диагностика.

*Практические занятия – 1 час*

**Учебно-тематический план  
1-го года обучения  
для учащихся среднего школьного возраста (5-7 классы)**

| №<br>п/п | Название темы                                             | Количество часов |           |            |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|          |                                                           | Всего            | Теория    | Практика   |
|          | Вводное занятие                                           | 1                | 1         | -          |
| 1.       | История танцевальной культуры                             | 20               | 4         | 16         |
| 2.       | Музыкальное сопровождение танца                           | 20               | 3         | 17         |
| 3.       | Тренаж как постепенный разогрев мышц                      | 10               | -         | 10         |
| 4.       | Основные элементы классического экзерсиса                 | 32               | 2         | 30         |
| 5.       | Классические упражнения у хореографического станка        | 32               | 2         | 30         |
| 6.       | Классические упражнения, повторение изученного материала  | 28               | -         | 28         |
|          | Заключительное занятие                                    | 1                | -         | 1          |
|          | <b>Итого:</b>                                             | <b>144</b>       | <b>12</b> | <b>132</b> |
|          | Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану) | 26               |           |            |

**Содержание программы  
1-го года обучения  
для учащихся среднего школьного возраста (5-7 классы)**

**Вводное занятие – 1 час**

План работы на год. Цели и задачи. Организационные вопросы. Техника безопасности.

**Тема 1. История танцевальной культуры – 20 часов**

Народные истоки балльных танцев, стиль и манера их исполнения. Характерные особенности танцев различных эпох.

*Практические занятия – 16 часов*

**Тема 2. Музыкальное сопровождение – 20 часов**

Музыкальный звук и его свойства: высота, протяжённость, тембр. Ритм в музыке. Строение мелодии: мотив, фраза, предложение. Квадратная структура музыкальной темы в танцевальной музыке. Музыкально-образный характер танца.

### *Практические занятия – 17 часов*

#### **Тема 3. Тренаж как постепенный разогрев мышц – 10 часов**

Партерная гимнастика: (гибкость корпуса, шея, корпус, руки и кисти, взгляд, талия, бёдра, ноги) элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц. Сценические движения.

### *Практические занятия – 10 часов*

#### **Тема 4. Основные элементы классического экзерсиса - 32 часов**

*Теория.* Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Правила постановки рук, группировки пальцев, уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Подготовительное движение руки (препарасьон). Координация ног, рук и головы в движении - тан релеве пар тэр. Прыжки - с двух ног на две. Разные этапы прыжка. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан.

### *Практические занятия – 30 часов*

Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - 1, 2, 3. Позиции рук - подготовительная 1, 2, 3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку. Постановка корпуса. Позиции ног - 1, 2, 3, 5, позднее 4. Позиции рук - подготовительная 1, 2, 3; вначале исполняют на середине, при неполной выворотности ног, затем у станка. Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях, в более быстром темпе. Повторение изученного материала.

#### **Тема 5. Классические упражнения у хореографического станка – 32 часов**

*Теория.* Упражнения повторяются в более ускоренном темпе. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Прыжки - с двух ног на две.

Сочетание синкопированных и не синкопированных ритмов. Ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых).

### *Практические занятия – 30 часов*

Упражнения повторяются у станка, изучаются новые:

- деми плие;
- батман тандю;
- деми рон де жамб пар тэр.

Положение ноги (ку де пье), икры и колена.

- батман тандю жете;
  - батман фраппе.
- Упражнения на развитие музыкальности.

**Тема 6. Классические упражнения. Повторение изученного материала – 28 часов**

Па балансе - раскачивающее движение.

Пор де бра - 1-е, 2-е, 3-е развивает танцевальную координацию и чувство позы.

Релеве – по 1-й, 2-й позициях, на полупальцах.

Гранд батман же.

*Практические занятия – 28 часов*

**Заключительное занятие – 1 час**

Подведение итогов за год. Диагностика.

*Практические занятия – 1 час*

**Учебно-тематический план  
1-го года обучения  
для учащихся среднего школьного возраста (8-9 классы)**

| №<br>п/п | Название темы                                                | Количество часов |           |            |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|          |                                                              | Всего            | Теория    | Практика   |
|          | Вводное занятие                                              | 1                | 1         | -          |
| 1.       | Взаимоотношения партнёров в паре                             | 8                | 3         | 5          |
| 2.       | Действие бальных пар в ансамбле                              | 25               | 2         | 23         |
| 3.       | Тренаж как постепенный разогрев мышц                         | 16               | -         | 16         |
| 4.       | Классические упражнения                                      | 32               | -         | 32         |
| 5.       | Танцы начального уровня в парах                              | 17               | 1         | 16         |
| 6.       | Основы исполнения российской программы бальных танцев        | 16               | 2         | 14         |
| 7.       | Последовательные европейские и латиноамериканские танцы      | 28               | 3         | 25         |
|          | Заключительное занятие                                       | 1                | -         | 1          |
|          | <b>Итого:</b>                                                | <b>144</b>       | <b>12</b> | <b>132</b> |
|          | Работа в летний каникулярный период<br>(по отдельному плану) | 26               |           |            |

## **Содержание программы**

### **1-го года обучения**

**для учащихся среднего школьного возраста (8-9 классы)**

#### **Вводное занятие – 1 час**

План работы на год. Цели и задачи. Организационные вопросы. Техника безопасности.

#### **Тема 1. Взаимоотношение партнёров в паре – 8 часов**

Беседы. Умение танцевать. Помогать друг другу в паре. Партнёр ведёт и учит партнёршу.

*Практические занятия – 5 часов*

#### **Тема 2. Действие балльных пар в ансамбле – 25 часов**

Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала.

Произвольные композиции (историко-бытового, современного, эстрадного танца).

*Практические занятия – 23 часа*

#### **Тема 3. Тренаж как постепенный разогрев мышц – 16 часов**

Партерная гимнастика: (гибкость корпуса, шея, корпус, руки и кисти, взгляд, талия, бедра, ноги) элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц. Сценические движения.

*Практические занятия – 16 часов*

#### **Тема 4. Классические упражнения – 32 часа**

Па балансе - раскачивающее движение.

Пор де бра - 1-е, 2-е, 3-е развивает танцевальную координацию и чувство позы.

Релеве – по 1-й, 2-й позициях, на полупальцах.

Гранд батман жет.

*Практические занятия – 32 часа*

#### **Тема 5. Танцы начального уровня в парах – 17 часов**

Конькобежцы. Па зефир. Падеграс. Ритмический фокстрот.

*Практические занятия – 16 часов*

#### **Тема 6. Основы исполнения российской программы балльных танцев – 16 часов**

Основные ходы русского танца и движения рук. Поклоны в паре и основные движения.

**Сударушка.** Открытое положение. Закрытое положение. Основные движения: тройной ход вперёд и назад; тройной ход с ударом; боковые шаги; шаг-каблук.

**Вальс.** Основное движение: повороты вальса вправо и влево.  
*Практические занятия – 14 часов*

**Тема 7. Последовательные европейские и латиноамериканские танцы в парах – 28 часов**

*Теория.* Музыка. Музыкальный размер танцев: Самба, Ча-ча-ча, Медленный вальс, Ритмический фокстрот. История происхождения.  
*Практические занятия – 25 часов*

**Заключительное занятие – 1 час**

Подведение итогов за год. Диагностика.

*Практические занятия – 1 час*

**Учебно-тематический план  
 для учащихся 2-го года обучения**

| №<br>п/п | Название темы                                             | Количество часов |           |            |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|          |                                                           | Всего            | Теория    | Практика   |
|          | Вводное занятие                                           | 1                | 1         | -          |
| 1.       | Взаимоотношения партнёров в паре                          | 24               | 4         | 20         |
| 2.       | Действие бальных пар в ансамбле                           | 32               | 2         | 30         |
| 3.       | Тренаж как постепенный разогрев мышц                      | 28               | -         | 28         |
| 4.       | Классические упражнения                                   | 38               | -         | 38         |
| 5.       | Танцы начального уровня в парах                           | 28               | 1         | 27         |
| 6.       | Основы исполнения российской программы бальных танцев     | 28               | 1         | 27         |
| 7.       | Последовательные европейские и латиноамериканские танцы   | 36               | 2         | 34         |
|          | Заключительное занятие                                    | 1                | -         | 1          |
|          | <b>Итого:</b>                                             | <b>216</b>       | <b>11</b> | <b>206</b> |
|          | Работа в летний каникулярный период (по отдельному плану) | 39               |           |            |

**Содержание программы  
 для учащихся 2-го года обучения**

**Вводное занятие – 1 час**

План работы на год. Цели и задачи. Организационные вопросы. Техника безопасности.

### **Тема 1. Взаимоотношение партнёров в паре – 24 часа**

Беседы. Умение танцевать. Помогать друг другу в паре. Партнёр ведёт и учит партнёршу.

*Практические занятия – 20 часов*

### **Тема 2. Действие бальных пар в ансамбле – 32 часа**

Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала.

Произвольные композиции (историко-бытового, современного, эстрадного танца).

*Практические занятия – 30 часов*

### **Тема 3. Тренаж как постепенный разогрев мышц – 28 часов**

Партерная гимнастика: (гибкость корпуса, шея, корпус, руки и кисти, взгляд, талия, бёдра, ноги), элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц. Сценические движения.

*Практические занятия – 28 часов*

### **Тема 4. Классические упражнения – 38 часов**

Па балансе - раскачивающее движение.

Пор де бра - 1-е, 2-е, 3-е развивает танцевальную координацию и чувство позы.

Релеве – по 1-й, 2-й позициям, на полупальцах.

Гранд батман жет.

*Практические занятия – 38 часов*

### **Тема 5. Танцы начального уровня в парах – 28 часов**

Конькобежцы. Па зефир. Падеграс. Ритмический фокстрот.

*Практические занятия – 27 часов*

### **Тема 6. Основы исполнения российской программы бальных танцев – 28 часов**

Основные ходы русского танца и движения рук. Поклоны в паре и основные движения.

**Сударушка.** Открытое положение. Закрытое положение. Основные движения: тройной ход вперёд и назад; тройной ход с ударом; боковые шаги; шаг-каблук.

**Вальс.** Основное движение: повороты вальса вправо и влево.

*Практические занятия – 27 часов*

## **Тема 7. Последовательные европейские и латиноамериканские танцы в парах – 36 часов**

*Теория.* Музыка. Музыкальный размер танцев: Самба, Ча-ча-ча, Медленный вальс, Ритмический фокстрот. История происхождения.

*Практические занятия – 34 часа*

**Заключительное занятие – 1 час**

Подведение итогов за год. Диагностика.

*Практические занятия – 1 час*

### **Методическое обеспечение**

Приёмы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения, гибкость, выворотность, пластичность.

*Принципы дидактики:*

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, эстрадного, современного и бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы**:

- метод активного слушания музыки, в ходе которого происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы;
- метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка;
- метод наглядного восприятия способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- метод практического обучения, в ходе которого в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и

навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Система хореографической подготовки учащихся ведётся по трём основным направлениям:

**1. Техника танца** даётся на базе классической школы и включает в себя разделы:

- постановка корпуса, головы, рук, ног;
- выработка выворотных, сильно натянутых ног, большого танцевального шага;
- развитие координации движений;
- развитие музыкальности и пластичности.

## **2. Актёрское мастерство**

Учащиеся изучают приёмы и упражнения, позволяющие развить исполнительское мастерство. Для того чтобы дети научились наиболее ярко и эмоционально передавать хореографические образы, необходимо развивать у них актёрские способности. Здесь широко используется технология игрового обучения.

*Задачи:*

- научить связывать позу с движением, с музыкой, т.е. позы должны быть «говорящими», а движения «рассказывающими»;
- научить законам перемещения в пространстве сцены.

## **3. Постановочная работа**

Постановка танца является итогом работы на определённом этапе с одарёнными учащимися.

В процессе создания танцевальной композиции учитываются индивидуальные особенности и склонности ребёнка. Этим определяется выбор музыкального произведения для будущей композиции. При постановке танца учитывается также способность учащегося выполнять те или иные сложные танцевальные элементы.

В работе используется метод сотрудничества учащегося и педагога. Хореографический образ всегда обогащается самовыражением творческой личности. Для достижения успеха в постановочной работе необходимо помнить, что синтез выразительных средств, музыка, пластика, оформление композиции должны сливаться на уровне исполнительского мастерства.

Завершающий этап - показ работы на концерте, фестивале, конкурсе, соревновании перед зрителем.

## **Материально-техническое обеспечение**

- специальный зал, оснащённый зеркалами, тренировочными станками, с достаточным освещением в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;

- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик).

### Список литературы для педагога

1. Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С., Коновалова А.П. Шесть ступеней мастерства. - М., 2007.
2. Базарова Н., Мей Б. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
3. Беликова А.Н. Бальные танцы. – М.: Советская Россия, 1982.
4. Боголюбовская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. – М., 1982.
5. Боттомер.П. Учимся танцевать. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
6. Ваганова А. Основы классического танца. – М.: Искусство, 1980.
7. Васильева Е. Танец. – М.: Искусство, 1968.
8. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
9. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. – М., 1968.
10. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: Гном и Д, 2004.
11. Зиминая А. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет. – СПб.: ТАНДЕМ. Гном-пресс, 1998.
12. Кветная О. Историко-бытовой танец: Метод. Пособие. – М. - («Я вхожу в мир искусств»; № 4).
13. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М., 1998. – («Я вхожу в мир искусств»; № 5).
14. Попов А.Г. Бальный танец. Метод. Реком. – К., 1990.
15. Правила федерации танцевального спорта России (по фигурам и костюму), утверждённые в 2008 г.
16. Программы. Внеурочные занятия с учащимися начальных классов. Утверждено Министерством просвещения РСФСР. – М.: Просвещение, 1988.
17. Регацциони Г., Росси М.А., Маджони А. Бальные танцы. – М., 2001.
18. Регацциони Г., Росси М. А., Маджони А. Латиноамериканские танцы. – М., 2001.
19. Степанова Л.Г. Новые бальные танцы. – М.: Советская Россия, 1972.
20. Фисанович Т.М. Танцы для девочек. – М.: Астрель АСТ, 2000.
21. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы по ритмике и бальным танцам. – СПб., 2006.

### Список литературы для учащихся

1. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
2. Регацциони Г., Росси М.А., Маджони А. Бальные танцы. – М., 2001.

3. Регацциони Г., Росси М. А., Маджони А. Латиноамериканские танцы. – М., 2001.
4. Фисанович Т.М. Танцы для девочек. – М.: Астрель АСТ, 2000.
5. Журнал. «Звёзды над паркетом» (с 2005года).

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
МОУ ДОД «Центр внешкольной работы»

Д.А. Осокин