

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства  
«Эдельвейс» Приморского района Санкт-Петербурга

---

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом ОУ  
«01» 09. 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»  
И.В. Поликарпова  
«01» сентября 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»**

для детей от 7 до 10 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
**Суфтин Дмитрий Сергеевич**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человечество танцует с незапамятных времен, непрерывно рождая новые ритмы, новую музыку, новую пластику движений. В одном только XX веке появилось огромное количество танцевальных направлений, которые тут же находили как своих приверженцев, так и оппонентов. И тот, кто предан танцу, кто стремится к совершенству и вершинам танцевального Олимпа, знает, что красоте и легкости движений, артистичному и одухотворенному исполнению предшествует напряженная, кропотливая, с колоссальными затратами энергии работа.

С каждым годом растет авторитет России в танцевальном мире, появляются прекрасные дуэты международного уровня. С 1994 г. Россия стала полноправным членом ISDF и получила право участвовать в официальных чемпионатах Европы и мира по спортивным бальным танцам. Данный факт послужил огромным стимулом для развития этого направления не только среди взрослых, но и среди школьников.

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. В России в настоящее время бальные танцы являются одним из самых массовых видов спорта среди детей и молодежи.

Дополнительная образовательная программа «Бальный танец» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, является **модифицированной**, общекультурного уровня освоения.

Программа разработана для Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Центра музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» с учётом творческих, учебно-воспитательных, оздоровительных задач коллектива, с опорой на собственный опыт занятий бальными танцами и работы педагога, на опыт работы коллег – хореографов и танцоров, с использованием современных методик, учебных пособий, основанных на многолетнем опыте работы ведущих педагогов.

### **Актуальность**

В процессе занятий, ребенок получает значительную физическую нагрузку, связанную с определенной тренировкой тела. Танцы относятся к группе сложно-координационных видов деятельности. Занятия по программе дают возможность учащимся получить общее музыкально-ритмическое воспитание, направленное на повышение общей физической подготовки, развитие координации, культуры движений, в дальнейшем, позволяют продолжить углубленные (профессиональные) занятия танцами.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

**Особенность** программы «Бальный танец» в том, что помимо художественно-эстетической направленности она имеет еще и спортивный уклон, затрагивая тем самым все сферы жизни: музыкальную, спортивную, творческую.

Особенностью программы является то, что ряд тем проходит «сквозь» всю программу. Тема «*Общая физическая подготовка*» предполагает ее изучение на каждом занятии, так как каждое занятие начинается с разминки, в которую входит комплекс упражнений на разогрев мышц, подготовка тела к занятию. Разминка в танце является основой для развития чувства ритма и двигательных особенностей занимающихся, позволяющей свободно, красиво и

координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Разминка дает великолепный эмоциональный настрой для осуществления поставленных на занятиях задач. Разминка проводится на каждом занятии в течение 10-15 минут. Тема «*Постановочно-репетиционная и концертная деятельность*» включает в себя постановку и отработку танцевальных комбинаций и танцевальных номеров по ходу изучения элементов танцев в течение года и для выступлений на отчетных концертах. Темы «*Базовые элементы европейской программы*» и «*Базовые элементы латиноамериканской программы*» присутствует в плане 2-го и 3-го годов обучения, но упражнения усложняются с каждым годом.

**Цель программы:** создание условий для успешной реализации природных задатков и творческого потенциала ребенка средствами спортивного бального танца.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

*Обучающие:*

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями.

*Развивающие:*

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить чувство ритма, координацию движений, гибкость и пластику;
- развить память и внимание;
- развить творческие танцевальные способности, артистизм и эмоциональность;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов и причесок;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

*Воспитывающие:*

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру; стремление к саморазвитию;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения; здорового образа жизни;
- воспитать чувство патриотизма, ответственности и взаимопомощи;
- создание условий для творческой самореализации учащихся через участие в праздниках, конкурсах и других мероприятиях

### **Условия реализации программы**

Возраст обучающихся: 7-10 лет. Набор детей в группы производится по желанию, без предварительного отбора. Необходимо наличие допуска врача и заявления родителей о приеме в объединение. Количество занимающихся в группе не должно превышать 16 человек, поровну мальчиков и девочек. Возможен прием в коллектив на 2-ой год обучения при условии владения необходимыми знаниями и навыками.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и предполагает 2 уровня подготовки:

- начальный «ритмический» (1-й год обучения)

- спортивный бальный танец (2-й, 3-й года обучения)

На протяжении курса учащиеся развивают координацию движения, чувство ритма, осваивают танцевальные композиции в различных ритмах, овладевают основами латиноамериканских, европейских, отечественных танцев, выступают на школьных праздниках, учебных конкурсах в группе.

### **Режим занятий**

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

### **Формы и методы организации образовательного процесса**

Программа предусматривает как теоретическое, так и практическое освоение предлагаемого материала. Поэтому *формы проведения занятий* очень разнообразны: игровые тренинги и упражнения; беседы, открытые занятия, экскурсии, репетиции; конкурсы, концерты, посещение культурно-образовательных мероприятий и т.д.

В зависимости от возраста и способностей учащихся, а также в целях лучшего усвоения материала применяется многообразие *методов обучения и форм организации*:

- объяснение материала в зале с последующим показом;
- подвижные сюжетные и музыкально-дидактические игры; позволяющие развить внимание, чувство ритма, зрительную и моторную память;
- домашние задания с последующим повтором в зале;
- массовые танцы;
- обучение родителей простейшим танцам;
- посещение конкурсов в качестве зрителей и участников;
- экскурсии.

Для реализации этих форм привлекаются аудиозаписи. Подготовка к занятиям ведется с помощью специальной литературы, а также с привлечением методических видеоматериалов.

### **Ожидаемые результаты**

#### ***Личностные:***

Обучающиеся

- владеют знаниями и умениями в области личной гигиены, поддержки хорошей физической формы, культуры общения со сверстниками и взрослыми, окружающими людьми;
- выражают желание реализовать свой творческий, общественный потенциал в подготовке и проведении каких-либо мероприятий и праздников;
- умеют организовать интересный, творческий, развивающий досуг себе и своим друзьям;
- приобрели друзей среди обучающихся в группе.

#### ***Предметные:***

- умеют ориентироваться в зале, вести себя на танцевальной площадке;
- умеют ритмично исполнять коллективно- порядковые упражнения в ритмах 2/4;3/4; 4/4; линейные, круговые, последовательные танцы по одному и в паре.
- овладели элементарными основами латиноамериканской, европейской, отечественной программы;
- имеют опыт выступления на концертах, праздниках;
- владеют знаниями по истории бальной хореографии;
- проявляют устойчивый интерес к танцам.

## **Формы оценки результативности**

Для осуществления контроля результатов уровня усвоения учебного материала, диагностики результатов творческой деятельности имеются следующие формы отслеживания результативности:

### *личностных качеств*

- индивидуальные консультации;
- анкетирование; тестирование;
- творческие вечера;
- наблюдение за повседневной жизнью обучающихся;

### *профессиональных качеств*

- открытые занятия, концерты для родителей, педагогов; танцевальные праздники;
- зачетные занятия по окончании каждого полугодия.

В течение всего года для родителей проводится ряд открытых занятий, где наглядно демонстрируются достижения учащихся согласно их способностям. Один раз в полугодие для детей и их родителей организуется праздник, на которых все могут танцевать несложные танцы, принять участие в играх, викторинах и лотереях. На таких праздниках для детей проводятся первые соревнования с элементами конкурса, где выступления детей судьи оценивают, не выводя в финал лучших, а разделяя их на группы (первые, вторые и третьи места). Это, с одной стороны, вводит их в мир конкурсного танца, а с другой стороны, избегаются эмоциональные стрессы, разочарования и первые потрясения. Во втором полугодии дети в рамках праздника «Первые шаги» выступают уже в роли учителей своих родителей, обучая их простейшим танцам: бит-ритм и модный рок.

В конце каждого полугодия проходит итоговое занятие – праздник в группе, на котором родители исполняют танцы со своими детьми. Оба праздника проходят в танцевально-игровой форме, благодаря чему родители могут более грамотно оценить способности сына или дочери.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Танцевальная азбука	20	4	16
3.	Основы музыкальных ритмов	20	6	14
4.	Общая физическая подготовка	20	4	16
5.	Массовые танцы и музыкальные игры	20	2	18
6.	Базовые элементы балльных танцев	38	8	30
7.	Культурно-образовательная деятельность	8	4	4
8.	Постановочно-репетиционная, концертная деятельность	12	3	9
9.	Итоговое занятие	4		4
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>

**Содержание программы  
1-й год обучения**

**1. Вводное занятие**

*Теория*

История становления и развития балльных танцев в Европе и России. Цель, задачи, особенности программы. Режим занятий. Форма одежды. Правила работы в зале. Техника безопасности при проведении занятий. Общая культура поведения на занятиях по спортивному балльному танцу.

*Практика*

Игра «Знакомство». Оценка педагогом уровня развития у учащихся пластичности, способности уловить ритм, спортивности, «живости ног», музыкальности и артистичности. Упражнения и игры «звонкие ладошки», «гномы и великаны», «снежный комок», «сильные и слабые».

**2. Танцевальная азбука**

*Теория*

Осанка. Походка. Постановка корпуса. Позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3. Позиции ног: выворотные (5) и невыворотные. Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары, коллектива. Танцевальный этикет. Правила ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца. Организованный вход в танцевальный зал.

*Практика*

Упражнения на правильную постановку корпуса. Поклон индивидуальные: мальчика, девочки. Поклоны в паре с поворотом под рукой. Коллективно-порядковые упражнения.

1. *Положение рук:*

- руки свободно опущены
- руки на талии
- руки за платье
- руки за спину

2. *Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях:*

- по линиям
- по кругу и в круг
- по квадратам

- по диагоналям

3. Движение с использованием различных видов шагов:

- шаги с носка, с каблука, на полупальцах, на внутренних и наружных ребрах стопы  
- легкий бег с носка и бег с подъемом колена вперед, с отбрасыванием ноги от колена

назад

- подскоки на месте и с продвижением

- танцевальный шаг

- шаг полонеза

- русский, переменный шаг

- тройной ход с ударом

- па галопа

- па шоссе

- па польки

4. Прыжки (по линиям):

- на двух ногах

- на одной ноге

- с ноги на ногу

- типа «ножницы»

5. Координационные упражнения рук для восстановления дыхания (подъемы, опускания, вращение и стряхивание кистей).

Тренировочные упражнения

Позиции ног (1-ая, 2-ая, 3-ая, 6-ая). Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я).

Деми плие (по 1-й; 2-й; 3-й; 6-й позициям), с выдвиганием ноги вперед, в сторону, назад.

Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-1 позициям вперед, в сторону, назад)

Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-й позиции вперед, в сторону, назад)

Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад)

Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад)

Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад)

Релеве (подъем на полупальцы по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям)

Пор де бра (переводы рук)

Наклоны (в сторону, вперед, назад) и повороты корпуса

### **3. Основы музыкальных ритмов**

*Теория*

Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия конкретным танцам программы Standart и Latina. Темпы музыки: *tempodimarcia*, *allegro*, *moderato*. Их различие, верхняя и нижняя границы.

*Практика*

Упражнения и игры на развитие чувства ритма и музыкального слуха: «Звонкие ладошки», «Делай, как я», «Барабанчики», «Хлоп-хлоп» и др., соблюдая ритмический рисунок на музыкальном размере 4/4, 2/4, 3/4, 6/8, акцентируя равные доли такта.

Сочетание ритмических хлопков с разными видами:

- танцевальных шагов,

- прыжков,

- движений рук, головы и корпуса.

### **4. Общая физическая подготовка**

*Теория*

Понятие «общая физическая подготовка». ОФП как залог успеха спортсмена. Разминка - непереносимое условие начала каждой тренировки. Значение разминки для функционирования организма во время занятий. Техника выполнения упражнений.

## *Практика*

Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков. Комплекс упражнений на равновесие и осанку. Упражнения на разогрев головы, рук, шеи, грудного отдела, бёдер, таза, ног, коленей, голеностопа, стопы. Наклоны, приседания, бег, прыжки. Махи ногами у станка и лёжа на полу.

## **5. Массовые танцы и музыкальные игры**

### *Теория*

Начало танцевального пути. От простого к сложному. Ритмическая деятельность.

### *Практика*

Массовые танцы: линейные и парные.

Линейные: «Бит-ритм», «Кузнечик», «Элефант», «Джорджия», «Утята» (в перечисленных танцах идет закрепление понятий вправо-влево, умений четко считать под музыку и согласовывать каждое движение с музыкальной фразой).

Парные массовые танцы:

«Ладошки» – без перехода и с переходом

«Вальс дружбы» – без перехода и с переходом

«Круговая кадрили»

«Модный рок» без перехода и с переходом

Основное движение танца ча-ча-ча /ритмический рисунок, схема/

«Медленный вальс» /квадрат по одному и в паре/

«Ритмический фокстрот» /упражнение к танцу/

Музыкальные и танцевальные игры, развивающие внимание, реакцию, память, выразительность движений.

## **6. Базовые элементы бальных танцев**

### *Теория*

История возникновения и развития бальных танцев. Европейская и латиноамериканская программы спортивных (бальных) танцев. Основная терминология: St, La, WW, SW, SlowFox, QuickStep, Tango, Samba, Cha, Rumba, Jive, Paso. 10 танцев - 10 ритмов. Классификация позиций в паре (в Стандарте и Латине).

### *Практика*

Позиции в паре в Стандарте. Позиции в паре в Латине. Координация рук в Латине.

Координация движений рук и ног в Стандарте. Совместность корпусов при движении в Стандарте.

Скоординированность шагов в Стандарте. Координация движений в Латине.

Отработка упражнений на координацию. Упражнения и танцы на командное взаимодействие: «Осенние листья», «Дружный хоровод», «Игрушки», «Все вместе».

## **7. Культурно-образовательная деятельность**

### *Теория*

Профессии, связанные с бальными танцами: костюмер, стилист, парикмахер, гример. Макияж, прическа.

Известные танцоры: Владимир и Ольга Андрюкины, Алла Чеботарёва-Геннадий Гунько, Дмитрий Тимохин - Анна Безикова.

### *Практика*

Просмотр фото и видео материалов о профессиональных и собственных выступлениях.

Разбор и обсуждение. Посещение конкурсов, фестивалей, спектаклей.



## **8. Постановочно-репетиционная, концертная работа**

### *Теория*

Понятие «постановка танца». Профессия «постановщик». Основные приемы соединения элементов в танец. Композиция. Драматургия номера. Значение музыкального сопровождения. Работа танцора со зрителем. Самовыражение, актерское мастерство.

### *Практика*

Прослушивание и отбор музыкальных композиций. Репетиции. Выступления участников объединения на концертах.

## **9. Итоговое занятие**

### *Практика*

Открытое занятие для родителей. Викторина по основным теоретическим вопросам. Награждение участников коллектива. Обмен мнениями о работе коллектива. Обсуждение планов на следующий год.

## **Ожидаемые результаты**

После прохождения программы 1 года обучения ребенок должен знать:

- приемы музыкально – двигательной подготовки;
- основы музыкальной грамоты;
- простейшие элементы, фигуры танцев;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля при исполнении определенных фигур танцев;
- основы этикета;

А так же уметь:

- исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры танцев;
- ощущать разные параметры движений;
- работать в паре.

В конце учебного года ребенок, овладевший материалом программы, научившийся свободно ориентироваться в зале, овладев первыми навыками танцевального искусства, способный двигаться под музыку в определенном музыкальном размере, переходит к следующему этапу обучения.

**Учебно-тематический план  
2-ой год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Водное занятие	2	1	1
2.	Музыкально-ритмическая подготовка	20	4	16
3.	Общая физическая подготовка	24	4	20
4.	Базовые элементы европейской программы	32	4	28
5.	Базовые элементы латиноамериканской программы	32	4	28
6.	Культурно-образовательная деятельность	10	3	7
7.	Постановочно-репетиционная, концертная работа	20	4	16
8.	Итоговое занятие	4		4
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

**Содержание программы  
2-ой год обучения**

**1. Вводное занятие**

*Теория*

Знакомство с новичками. Повторение правил техники безопасности при работе в зале. Повторение основных базовых элементов бального танца.

*Практика*

Позиции рук и ног. Battement tendu simple. Battement tendu jete. Plie, demi-plie, grand-plie. Rond de jambe en dehors. Rond de jambe en dedans. Battement fondu. Battement developpe.

**2. Музыкально-ритмическая подготовка**

*Теория*

Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия конкретным танцам программы Standart и Latina. Техника выполнения простейших элементов: галоп, подскок, прыжок. Понятие «синкопа».

*Практика*

Отработка позиций в этюдах и композициях. Упражнения на отработку ритма. Танцы «Модный рок», «Хлопки», «Дружба», «Осенняя фантазия», танцевальная игра «Ладушки», прыжки со сменой ног.

**3. Общая физическая подготовка**

*Теория*

Значение ОФП для спортсмена-танцора. Техника безопасного выполнения движений элементов танцев. Толчковая сила стопы.

*Практика*

Упражнения на совершенствование осанки и походки. Растяжки, выпады, наклоны, упражнения на ловкость, осанку. Махи ногами лежа в партере, стоя у стены. Подготовка и раскатка двухопорно-балансового шага в Стандарте. Выпады «ланч» и другие позы в Латине. Упражнения на совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъема. Растяжка подъема стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги. Работа стопы в основных шагах Латины и Стандарта. Поворот на трех шагах вправо и влево.

#### **4. Базовые элементы европейской программы**

##### *Теория*

Манера и характер танцев европейской программы. Эмоциональная окраска танца.

##### *Практика*

Повторение ранее изученных базовых элементов. Перенос веса вперед, назад. Боковой шаг в Стандарте. Спуски и подъёмы в Стандарте. Позиция противохода в Стандарте. Работа обоих партнеров по созданию единого образа. Танцевальная игра «Зеркало».

Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло. Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой.

Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов. Танец «Ловкие ножки».

#### **5. Базовые элементы латиноамериканской программы**

##### *Теория*

Манера и характер танцев латиноамериканской программы. Эмоциональная окраска танца.

##### *Практика*

Четыре фазы шага вперед в Латине. Четыре фазы шага назад в Латине. Перенос веса по стопе при движении вперед. Перенос веса по стопе при движении назад. Работа обоих партнеров по созданию единого образа. Танец «Все вместе». Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло. Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой. Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов. Танец «Ловкие ножки».

#### **6. Культурно-образовательная деятельность**

##### *Теория*

Знакомство с ведущими исполнителями спортивных бальных танцев. Профессии, связанные с танцами: костюмер, стилист, парикмахер, гример. Основы профессионального макияжа, причёски. Этика и стиль поведения танцора на сцене и в жизни.

##### *Практика*

Посещение конкурсов, выступлений профессиональных танцоров. Просмотр видеозаписей выступлений профессионалов и своего коллектива. Обсуждение.

#### **7. Постановочно-репетиционная, концертная работа**

##### *Теория*

Принципы ориентации в зале и на сцене. Понятия линии танца, центра зала, диагоналей, точек.

##### *Практика*

Постановка танцев. Репетиции. Подбор музыкального сопровождения. Выступление участников объединения на школьных праздниках, концертах.

#### **8. Итоговое занятие**

##### *Практика*

Анкетирование. Подведение итогов. Открытое занятие для родителей «Конкурс». Награждение участников коллектива. Обмен мнениями о работе коллектива. Обсуждение планов на следующий год.

#### **Ожидаемые результаты**

После прохождения программы 2 года обучения ребенок должен знать:

- основы хореографической подготовки (элементов всех танцевальных форм в сложных соединениях);
- правила перемещения по танцевальной площадке.

А так же уметь:

- исполнять базовые элементы средней группы трудности фундаментальных фигур танцев;
- достигать поставленные задачи, проявляя терпение и выдержку;
- использовать двигательную и музыкальную память, творческое воображение.

**Учебно-тематический план  
3-й год обучения**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Водное занятие	2	1	1
2.	Музыкально-ритмическая подготовка	10	2	8
3.	Общая физическая подготовка	24	4	20
4.	Базовые элементы европейской программы	36	6	30
5.	Базовые элементы латиноамериканской программы	36	6	30
6.	Культурно-образовательная деятельность	8	2	6
7.	Постановочно-репетиционная, концертная работа	24	2	22
8.	Итоговое занятие	4		4
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>

**Содержание программы  
3-й год обучения**

**1. Вводное занятие**

*Теория*

Правила поведения в танцевальном зале и на сцене. План работы на год. Повторение изученного.

*Практика*

Викторина по теоретическому материалу прошлых лет обучения. Упражнения на повторение основных позиций рук и ног. Battement tendu simple. Battement tendu jete. Plie, demi-plie, grand-plie. Rond de jambe en dehors. Rond de jambe en dedans. Battement fondu. Battement developpe.

**2. Музыкально-ритмическая деятельность**

*Теория*

Повтор размеров 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия танцам. Сильные доли в музыке. Ритм танца. Принципы дробления счета. Синкопированные ритмы. Темпы музыки: верхняя и нижняя граница. Связь с музыкальностью.

*Практика*

Ритмические упражнения. Отработка умения быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм:

- передача длительности звука хлопками, ногами.
- «сочинение» музыки ногами (отбивка ритма в продолжение темы предыдущего)
- поочередное отхлопывание ритма: 1 группа – целую, 2 группа – половинную, 3 группа – четвертую, 4 группа – восьмую.

**3. Общая физическая подготовка**

*Теория*

Правила правильного дыхания во время выполнения танца. Использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Функционирование организма во время занятий. Влияние различных упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата. Чистоплотность. Правильное питание как основа здоровья. Правильное дыхание.

### *Практика*

Шагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях. Осуществление контроля самочувствия до, во время и после занятий. Обучение приемам правильного дыхания.

Выполнение упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата:

1. Упражнения для мышц пресса: упражнения на верхние, нижние и косые мышцы живота. Выполняются из положения лежа (поднятие ног или корпуса) и из положения стоя (поднятие ног, скручивание корпуса с усилием).
2. Упражнения для мышц спины: выполняются из положения лежа на животе (поднимание корпуса и ног) и из положения стоя (наклоны); упражнение «волна».
3. Упражнения для мышц рук и груди: махи прямыми и рывки согнутыми руками, вращения руками, «волна», отжимания в положении лежа.
4. Упражнения для мышц бедра: приседания, махи, поднимание ног, сведение и разведение согнутых в коленях ног в положении лежа.
5. Упражнения для ягодичных мышц: махи ногами назад. Поднимание таза в положении лежа.

### **4. Базовые элементы европейской программы**

#### *Теория*

Правила выполнения поворотов и вращений. Техника вращений в стандартной программе: степени поворота, внешняя и внутренняя стороны поворота, пивотные повороты. Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой. Принцип двухопорно-балансового шага (ДБШ) в Стандарте. Понятия свая и свинга в Стандарте. Техника выполнения свая и свинга. Статический и динамический баланс пары.

#### *Практика*

Отработка индивидуальной техники выполнения двухопорно-балансового шага. Двухопорно-балансовый шаг в паре с контролем баланса. Понятие «свей». Создание свая в Медленном вальсе, Квикстепе. Создание свая в Медленном фокстроте и Венском вальсе. Свинговые танцы в Стандарте. Сбалансированность пары при исполнении позировок. Сбалансированность пары в динамике. Статический баланс на подъёмах и снижениях. Динамический баланс на подъёмах и снижениях. Танцевание в контакте без рук. Танцевание в контакте с закрытыми глазами.

#### *Европейская программа*

Медленный вальс. «Правый поворот», «Левый поворот», «Перемена хэзитейшн», «Виск», «Синкопированное шоссе», «Натуральный спин». Венский вальс. «Правый поворот». Квикстеп.

«Четвертый поворот», «Локстеп», «Типль шоссе», «Натуральный спин», составление учебных вариаций в различных сочетаниях.

### **5. Базовые элементы латиноамериканской программы**

#### *Теория*

Правила выполнения поворотов и вращений. Техника вращений в латиноамериканской программе:

- индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные, с подъемами, спот-повороты;
- вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные, на месте, в продвижении.

Позиции рук и ног. Принцип «волны» при выводах рук. Хлёткость и чёткость остановок рук в позициях. Работа мышц спины при работе рук. Согласованная работа спины, рук, бёдер. Свинговые танцы в Латине. Статический и динамический баланс пары.

### *Практика*

Отработка поворотов, вращений, позиций. Составление учебных вариаций с различными сочетаниями фигур. Сбалансированность пары при исполнении позировок. Сбалансированность пары в динамике.

### *Программа латиноамериканских танцев*

- Самба. Основные движения, «Виск», «Самба ход», «Бота fogo», «Вольза», «Стоп-поворот»
- Ча-ча-ча
- «Основное движение», «раскрытие», «рука в руке», «соло – поворот» «веер алемана», «веер клюшка»
- Джайв. «Основное движение», «выход справа налево» и «слева направо», «американский спин», «смена рук за спиной», «хлыст»

## **6. Культурно-образовательная деятельность**

### *Теория*

Правила судейства на соревнованиях. Известные танцоры мира.

### *Практика*

Просмотр видеозаписей своих выступлений, выступлений профессиональных танцоров: пар и ансамблей. Посещение мастер-классов, спектаклей, конкурсов и т.п. Обсуждение увиденного.

## **7. Постановочно-репетиционная работа и концертная деятельность**

### *Теория*

Принципы ориентации в зале и на сцене.

### *Практика*

Движения по линии танца, против линии танца, к центру, из центра, движения по диагоналям (I, II, III, IV). Постановка танцев. Подбор музыкального сопровождения. Репетиции. Выступления на концертах в школе, районе, городе.

## **8. Подведение итогов**

Викторина «А знаешь ли ты?». Анкетирование. Обсуждение итогов работы по программе. Отчетный концерт для родителей. Награждение лучших обучающихся.

## **Ожидаемые результаты**

После прохождения программы 3 года обучения ребенок должен знать:

- основы хореографической подготовки (элементов всех танцевальных форм в сложных соединениях);
- правила перемещения на танцевальной площадке.

А так же уметь:

- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- «держаться» психологические нагрузки;
- строить отношения с обучающимися в группе, с педагогом.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Материально-техническое обеспечение*

Для организации работы по программе «Бальный танец» необходимо наличие специально-организованного пространства:

- достаточно большое помещение, оборудованное зеркалами;
- наличие аудио и видеоаппаратуры;
- наличие видеозаписей выступлений, тренировок и соревнований по спортивным танцам.

### *Требования к воспитанникам*

Каждый ребёнок для занятий должен иметь:

- спортивную форму (лосины, футболку);
- спортивную обувь (кроссовки, спортивные тапки).
- длинные волосы во время занятий должны быть убраны.
- для концертной деятельности – костюмы.

### *Приемы и методы организации учебного процесса*

Основным требованием к организации процесса обучения является соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся, их возрасту, физическому развитию, а также уровню танцевального мастерства.

При обучении спортивным бальным танцам применяются традиционные **методы** обучения:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Словесный метод - универсальный метод обучения. С его помощью объясняются основы музыкальной грамоты, описываются танцевальные фигуры, разъясняются способы их исполнения, раскрывается теория актерского искусства.

Все это определяет разнообразие методических приемов использования слова: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Наглядный метод способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышению интереса к спортивным бальным танцам.

К ним можно отнести:

- показ движений и фигур преподавателем;
- прослушивание танцевальной музыки;
- просмотр пар на конкурсах;
- просмотр видеозаписей.

Практический метод основан на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движения. Он применяется для достаточно простых движений или при наличии уже имеющейся двигательной базы для более сложных фигур и композиции. К практическим методам относятся упражнения на развитие внимания, быстроты реакции, находчивости, этюды, работа с речью, мизансцены, работа с песенным и танцевальным материалом, постановка концертных номеров, создание самостоятельных творческих работ.

Метод расчленения также широко используется для освоения танцевальных фигур. Любое сложное движение можно представить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности и т.п.

К практическим методам относятся выступления танцевальных пар на конкурсах. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата, он повышает эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены и другими приемами педагогического воздействия на учащихся.

В основном, по программе используется групповая работа. Во время занятий и выступлений необходимы слаженные действия, взаимопонимание и поддержка. Выступление на сцене является результатом совместной деятельности. На втором году обучения возможно выделение часов для индивидуальных занятий с детьми, выражающими стремление к будущему профессиональному выбору в области искусства.

### **Методика проведения занятий**

#### ***Структура учебно-практического занятия и его временная характеристика***

Любое занятие независимо от условий его проведения состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Продолжительность занятий составляет 90 минут.

На подготовительную часть отводится примерно 10% -15 % общего времени, на основную – 80%-85% , на заключительную - 5%.

Основные требования к занятию, от которых зависит его продуктивность, следующие:

- реализация ведущего принципа педагогики — принципа воспитывающего обучения, т.е. обучение двигательным действиям должно носить воспитывающий характер;
- четкое определение цели и задач занятия;
- соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся, их возрасту, физической подготовленности, физическому развитию и т. д.

#### *Подготовительная часть*

Общее назначение подготовительной части занятия - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Подготовительная часть занятия способствует разогреванию мышц, а также развитию определенных физических качеств: силы, гибкости и др. Как правило, она проводится под ритмичную музыку, которая задает единый темп выполнения упражнений, создает высокий эмоциональный фон.

#### *Методические особенности проведения подготовительной части.*

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10—15% общего времени. Начинается подготовительная часть, как правило, с выполнения строевых упражнений. Это оправдано тем, что данные упражнения позволяют быстро организовать группу, удобно разместить детей для выполнения различных двигательных заданий. Затем применяются различные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальных элементов, выполняемых в различных темпах и ритмических сочетаниях в движении и на месте.

В подготовительную часть входят упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание пальцев в кулаки; сгибание и разгибание рук в локтях; поднимание и опускание напряженных кистей, рук, плеч; повороты кистей рук; круговые движения кистями, предплечьями, руками), шеи и туловища (наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы направо и налево; круговые движения головой; наклоны туловища; вращение туловища), ног (подъемы на ступне; приседания и полуприседания; махи; приставные шаги вперед-назад, вправо-влево; прыжки и подскоки и др.).

Упражнения в подготовительной части распределяют по нарастающей трудности и интенсивности, с учетом их последовательного воздействия на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, постепенно увеличивая амплитуду движения, включая в работу все крупные группы мышц. На начальной стадии обучения продолжительность этой части доходит до 40% общего времени.



Основными средствами подготовительной части занятия являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; упражнения на внимание и быстроту реакции; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой; подвижные и музыкальные игры и др. Все эти упражнения исполняются умеренном темпе и направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы и вегетативных функций занимающихся.

Подготовительная часть занятий имеет более специальный характер. Применяются общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление, специальные упражнения для формирования осанки, хореографические упражнения, учебные комбинации движений и фигур, упражнения на связь движений с музыкой и другие.

Преподаватель сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения учитель показывает следующее. Для выполнения упражнений занимающиеся могут располагаться в разомкнутом строю, в колонне, шеренге, кругах, у опоры и т. д.

Поточный метод предполагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у занимающихся, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение задач подготовительной части в более короткое время.

В первую часть занятия включают также подвижные и музыкальные игры.

#### *Основная часть*

В основной части занятия решаются задачи по развитию и совершенствованию основных физических качеств формирование правильной осанки; воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности; обучение основным прикладным навыкам; изучение и совершенствование специальных упражнений; воспитание умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях. необходимых для исполнения танцев. Выполняются упражнения, танцевальные фигуры с целью развития определенных групп мышц (мышц стопы, икроножной мышцы, мышц бедер и таза, мышц грудной клетки и спины, мышц рук и плечевого пояса); с целью формирования выносливости и скоростно-силовых качеств.

Изучаются основные музыкальные характеристики танцев (ритм, темп, акцент) и практическое их применение при танцевании фигур и комбинаций из них.

Средства основной части занятия: общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление; специальные упражнения для формирования правильной осанки; хореографические упражнения; волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, различные формы прыжков; специальные виды ходьбы и бега; элементы народного танца; учебные комбинации в различных стилях современного танца; упражнения на связь движений с музыкой; игры под музыку.

*Методические особенности проведения основной части.* На данную часть занятия отводится примерно 75—85% общего времени урока. Порядок решения двигательных задач в основной части строится с учетом динамики работоспособности учеников. Сложные координационные движения разучиваются и совершенствуются в начале основной части занятия, время для общей и специальной физической подготовки отводится в конце.

Для сохранения работоспособности занимающихся в течение всего урока интенсивность упражнений волнообразно увеличивают и уменьшают, т. е. интенсивные движения сменяют более легкими. В то же время различные упражнения в зависимости от их координационной сложности и выразительности представляют различную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому сложные движения, требующие внимания, сосредоточенности, сменяются более простыми в координационном отношении.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у воспитанников создаются двигательные представления о движениях.

Обычно на занятии разучиваемое упражнение демонстрирует педагог, в отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные воспитанники. Показ, как правило, сопровождается рассказом о способе выполнения.

#### *Заключительная часть*

Основные задачи заключительной части занятия — постепенное снижение нагрузки путем выполнения различных упражнений на расслабление, а также подведение итогов занятия. На заключительную часть отводится 5 - 10% общего времени Занятия.

Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы; спокойные танцевальные шаги; упражнения на расслабление; плавные движения руками; несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой; малоподвижные игры; короткие беседы.

*Методические особенности проведения заключительной части.* В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног, дети обучаются простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные спокойные танцевальные шаги.

Краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении упражнений создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных навыков и фигур помогают учащимся сосредоточить на них внимание и правильно составить план на следующее занятие.

В зависимости от поставленных целей на некоторых занятиях делается акцент на освоение каких-либо теоретических знаний.

На практических занятиях - наоборот, главное внимание уделяется повышению спортивной формы пар, применяется многократное исполнение композиций под музыку с соответствующим эмоциональным настроением.

На самостоятельных занятиях преподаватель работает индивидуально в различных местах зала, а учащиеся занимаются устранением своих личных ошибок и недостатков.

*Подведение итогов* занятий проводится в форме показательных выступлений на концертных программах и в форме отчетного концерта.

#### ***Содержание работы на занятиях***

Основное содержание материала для занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Средствами *общей физической подготовки* занимающихся в объединении «Спортивные танцы» могут быть:

*строевые* упражнения - строевые команды, повороты, построения, виды передвижений, размыкания;

*общеразвивающие* упражнения - для мышц живота и спины, рук и плечевого пояса, ног и ягодичных мышц.

*Специальными* упражнениями физической подготовки являются:

- упражнения для развития *гибкости и:* наклоны вперед, в сторону, назад, мосты, шпагаты, махи, удержания ноги;

- упражнения для развития *скоростно-силовых* качеств: пружинный шаг, пружинный бег, приседания на двух и одной ноге с отягощением, прыжки из глубокого приседа, прыжки сгибая ноги вперед и назад;

- упражнения для развития *выносливости:* прыжки на двух ногах, постепенно увеличивая время; количество повторений и интервалы отдыха устанавливает педагог с учетом индивидуальных возможностей воспитанников;

- упражнения для развития *равновесия*- ходьба на носках, стойки на носках на определенное время, различные виды равновесий, выпады, равновесия с закрытыми глазами, повороты переступанием, вращения;
- *музыкально-ритмические* упражнения, музыкальные игры;
- *хореографическая подготовка*;
- упражнения у *опоры* - позиции ног, приседания, выставление ноги, маховые движения, удержание ноги;
- упражнения *на середине зала* - изучение позиций рук, переводы рук из одной позиции в другую.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Барышникова Т. Албука хореографии. - М.: Изд. Рольф, 1999.
2. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. Албука танцев. – М.: Изд.:АСТ; Донецк:Сталкер, 2005.
3. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. - М.: Изд. Айрис- Пресс, 2006.
4. Лаэрд Уолтер Техника латиноамериканских танцев. - М.: Изд. Артис, 2003.
5. Мур Алекс. Техника исполнения европейских танцев.- Лондон (неоднократное переиздание с 1965 г.).
6. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. - СПб.: Изд. Литера, 2006.
7. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. - СПб.: Изд. Литера, 2006.
8. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом: методика работы с детьми дошкольного возраста/Сост.Е.П.Макарова. – СПб: 1993.
9. Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практ.пособие. - М.:Изд. Айрис-пресс, 2006.
10. Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный балльный танец. - М.: ИЗД. Просвещение, 1978.
11. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации для работы в начальной школе по предмету ритмопластика и балльный танец.-.СПб: 2006.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Изд.ФиС, 2002.
2. Финкельштейн Э. Музыка от А до Я. – М.: Изд. Просвещение, 2002.
3. Фомина Н.А. Музыкальный мир движений. – Волгоград: Изд. Перемена, 1999.
4. Танцевальный вестник /Журнал
5. Балет /Литературно-критический, историко-теоретический иллюстрированный журнал