

Управление образования Альметьевского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании  
методического совета  
от «18» 11 2015 г.  
Протокол № 2

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦДЮТ»  
  
С.Е.Шайхатарова  
2015 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**художественной направленности**

**«Грация»**

Возраст обучающихся – 6 – 16 лет

Срок реализации - 3 года

Составитель:  
Шимков В.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Альметьевск 2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный бальный танец – это искусство которое, манит, завораживает, очаровывает, вызывает бурю противоположных чувств и никого не оставляет равнодушным, его можно любить или ненавидеть, но быть равнодушным к нему невозможно.

Танцуя, люди отдают себя власти музыки, получая удовольствие от следования ритму. Бальный танец дарит нам редкие моменты самовыражения, выявления тайных глубин личности, не опасаясь чьего бы то ни было осуждения. Учёба, работа оставляют нам немного место для раскрытия своей природной энергии и эмоций, а танец позволяет снять маску, называемую правилами общества.

Он открывает мир, доступный каждому. Танцующего человека легко узнать по походке – самоуверенный вид, грациозная осанка, определенная манера двигаться, умение владеть телом. Бальный танец развивает не только тело, но и способность чувствовать музыку, ритм, партнера, других танцующих.

Необходимым звеном в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации является система дополнительного образования. Его ценность заключается в создании условий для полноценного проживания личности. Ведь если личность полноценно живет, реализуя себя, решая социально значимые задачи, то у него гораздо больше возможностей достичь в зрелом возрасте больших результатов, сделать безошибочный выбор.

Танцевально-спортивный клуб «Грация» начал свою деятельность с 2012 года. В процессе работы клуба были созданы условия для музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-этического воспитания и физического развития школьника. Спортивные бальные танцы легко разучиваются, занятия ими вырабатывают свободную и красивую осанку, плавность движений, развивают грацию и изящество, воспитывают внимание, ловкость и умение ориентироваться в пространстве, а музыка бальных танцев, отражающая мелодическое и ритмическое богатство народного творчества развивает музыкальность и слух.

Изучив литературу по возрастной психологии и бальному танцу, я пришел к выводу, что бальный танец может решить ряд возникающих проблем это: стрессы, обусловленные эмоциональной неуравновешенностью, статусной неопределенностью и неустойчивостью социальных ценностей, неприятие своего физического «я» что вызывает мышечную зажатость, неловкость, скованность, неадекватность в поведении и т.д.). Так что бальный танец можно рассматривать как:

- способ коммуникации (общения);
- способ эмоционального самовыражения;
- способ гармонизации физической и духовной сущности.

**Нормативно - правовая документация:**

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 № 1008
- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. Приказ МО и Н РФ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)" (СанПиН 2.4.4.3.3172-14), утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 04.07.2014 №41;
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ "Об образовании";
- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
- Устав МБУ ДО «ЦДЮТ»;
- локальные акты МБУ ДО «ЦДЮТ», регламентирующие образовательную деятельность;
- Программы работы ТСК «Надежда» г. Воткинск «Спортивный бальный танец в системе дополнительного образования»,

**Направленность:** спортивно-оздоровительная, художественная.

Замысел программы, её **новизна** в том, что бы адаптировать передовой опыт для конкретных условий деятельности – развитию танцевальных навыков посредством турниров в области спортивных бальных танцев.

Программа «Спортивный бальный танец в системе дополнительного образования» **актуальна**, т.к. предусматривает создание разнообразных, гибких форм дополнительного образования, способствующих развитию личности ребенка и его духовного совершенствования на основе приобщения к творчеству.

Общение и положительные эмоции – основные функции танца. Танец не только отражает жизнь, но в большей степени передает наше собственное отношение к жизни. Танец побуждает к действию – мы учимся танцевать, но даже тот, кто не танцует, находит в танцах что-то свое: кто-то любит слушать танцевальную музыку, а кого-то влечет на танцы сама атмосфера танцевального зала.

Танец учит гибкости, умение не теряться в любой ситуации, проявлять свою индивидуальность, рассказывая о себе языком танца.

При обучении танцу происходят следующие изменения:

- развитие у подростка отношения к себе, как к самоценной чувствующей индивидуальности (осознание своих проблем, снятие телесных напряжений);
- расширение диапазона и потенциала движений (способствует раскрепощенному стилю общения);
- улучшение психологического самочувствия (активность настроения);
- снижение тревожности, возникшей вследствие негативного образа тела.

А так как бальный танец – это танец двоих, то в отношениях между партнерами достигаются следующие моменты:

- уважение партнера, его прав, желаний, мнений, возможностей;
- доверия: я и ты – равноправный партнер по общению;
- степень свободы выбора, не принудительность участия в танце.

**Цель.** На основе интереса подростков к спортивным бальным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

#### **Задачи:**

- ✓ Обучение основам бальной хореографии и совершенствование техники исполнения танцевальных элементов.
- ✓ Обучение основам классической хореографии.
- ✓ Развитие и улучшение основных физических качеств обучающихся.
- ✓ Развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторики, мышечной памяти и логического мышления.
- ✓ Изучение истории танцевальной культуры, основ актерского мастерства танцоров (допрофессиональная подготовка).
- ✓ Воспитание общей эстетической культуры, художественного вкуса и способности эмоционального восприятия окружающего мира.
- ✓ Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

**Отличительная особенность** данной программы состоит в том, что образовательный процесс разбит на этапы. В каждом этапе достигаются определенные результаты, которые должны продемонстрировать обучающиеся на клубных турнирах, республиканских и межрегиональных соревнованиях. Принцип соревновательности среди воспитанников делает образовательный процесс очень

привлекательным и воодушевляет их на тренировки как групповые, так и индивидуальные. Танцевальные навыки можно повысить и за счет: парной работы, доли самостоятельности, приемов взаимооценки, проведения семинаров, а также просмотра выступлений профессионалов танцевального спорта. Так же особенностью программы является то, что дети ТСК «Грация» в летний период имеют возможность закрепить пройденный материал и научиться чему-то новому в условиях летнего загородного лагеря. Потому как данная программа является неотъемлемой частью профильной программы «Камские зори», по которой ГБУ Республиканский центр «Лето» каждый год выделяет нам путевки в ДОЛ «Раздолье».

### **Основные этапы процесса подготовки исполнителей спортивного танца.**

#### **I этап**

Воспитание интереса к спортивным танцам, воспитание физических качеств, в общем, и с учетом специфики спортивного бального танца, воспитание соревновательных качеств, начальное изучение основ спортивного танца, правил поведения на соревнованиях, правил танцевального костюма.

В рамках этого этапа педагог открывает для учащихся мир танца, зарождает в них интерес, разучивает основные шаги, принципы; в свое время ученики пытаются повторить и запомнить пройденный материал. Возраст до 9 лет.

#### **II этап**

Формирование базовой технико-тактической, физической подготовки. Активная соревновательная деятельность. Педагог усложняет технику исполнения, добавляет новые фигуры, проверяет знания ученика; воспитанники закрепляют пройденный материал и нарабатывают технику исполнения. Возраст 10-12 лет.

#### **III этап**

Формирование специально-физической, специально-технической, тактической подготовки. Педагог выстраивает танцевальную композицию, работает над ошибками, которые допускают дети. Учащиеся запоминают и отрабатывают технику исполнения. Возраст 13-16 лет.

Каждый этап делится на подэтапы, где педагог должен решить более узкие задачи, провести зачетное занятие, мини-конкурс (где дети сами судьи и участники).

В процессе реализации программы предполагается получить комплексный результат, который выражается в умении воспитанников не только уметь танцевать, но и держать себя на сцене, создавать танцевальный образ, пользоваться этикой общения, стремиться к самосовершенствованию и самореализации.

Определение целей, задач и содержания программы основывается на таких важных принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Группы 1-го года обучения формируются из 15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю и длительностью 2 часа. Первый год обучения предполагает постановку детей в произвольные или переменные пары. На втором году обучения пары становятся постоянными. Но педагог оставляет за собой право менять партнеров после окончания танцевального сезона.

Группа 2-го года обучения состоит из 12 человек (занятия 3 раза в неделю по 2 часа). На самостоятельную работу под присмотром педагога пара уделяет 2 часа в неделю.

Группа 3-го года обучения состоит из 10 человек и занимается 3 раза в неделю по 2 часа. На самостоятельную работу под присмотром педагога пара уделяет 4 часа в неделю.

Группа 4-го года обучения состоит из 10 человек и занимается 3 раза в неделю по 2 часа. На самостоятельную работу под присмотром педагога пара уделяет 4-6 часов в неделю.

### **Формы проведения занятий.**

В зависимости от цели и поставленных задач, занятия в клубе могут быть групповыми, индивидуальными.

- на групповых занятиях воспитанники получают общие для всех теоретические и практические знания, умения и навыки.

- индивидуальные и самостоятельные занятия под присмотром педагога проводятся с целью отработки навыков и умений, приобретенных на общих занятиях, с учетом индивидуальных особенностей, и физических в том числе. По тематике – занятия теоретические и занятия практические.

- теоретические занятия используются как метод знакомства с историей танца, обсуждение темы или просмотренного видеоматериала.

### **Структура занятий.**

Занятия строятся по следующей схеме:

- теоретические:

1. организационный момент
2. теоретическая часть - знакомство с новым материалом.
2. просмотр видеозаписей.
3. обсуждение темы.

#### 4. контрольный блок.

- практические:

1. организационный момент
2. разминка.
3. отработка новых или сложных элементов без пары.
4. постановка в пары.
5. отработка элементов в паре.
6. работа над танцевальными композициями.
7. контрольный блок.

Контрольный блок включает методы: тестирование, зачет.

#### **Работа с родителями.**

Успешная реализация программы предполагает участие родителей обучающихся. К сожалению, занятия спортивными бальными танцами требуют больших финансовых затрат. Пошив обуви для занятий, приобретение костюмов для выступлений на соревнованиях, поездки на конкурсы в другие города – все это ложится на плечи родителей. Создание и работа родительского комитета помогает решить многие проблемы и организационные вопросы. Совместная деятельность при подготовке и проведении мероприятий формирует положительную мотивацию родителей к занятиям детей, привлекает их к детским проблемам.

#### **Конечный результат освоения программы:**

- Обучающиеся знают историю отечественной, европейской и латиноамериканской культур, основы исполнения международной программы спортивных бальных танцев;
- Владеют чувством ритма, основами музыки, необходимыми для танцора физическими качествами – спортивной осанкой, выносливостью, силой, быстротой, и т.д.
- Научились основам актерского мастерства танцора.
- Владеют высоким художественным вкусом, творческим воображением, культурой общения.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению в танце предполагает постоянный учет результативности образовательно-воспитательной деятельности.

#### **Система отслеживания результатов:**

- 1. Педагогические наблюдения, тестирование, анкетирование.
- 2. Сдача нормативов ГТО.
- 3. Зачет, практическая работа.
- 4. Открытые занятия.
- 5. Родительское собрание.

- 6.Рейтинговый турнир.
- 7.Внутриклубный конкурс.
- 8.Заполнение дневников каждого учащегося.
- 9.Заполнение классификационных книжек.
- 10.Концертные композиции (Дуэт, Ансамбль).

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года занятий:

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Наименование разделов	Кол-во часов.			Форма контроля.
	все го	теори я	практ ика	
Вводное занятие	2	2	-	
История танцевальной культуры.	4	4	-	Тестирование. Зачет.
Музыка и её характер.	4	2	2	Наблюдения. Тестирование. Практическая работа.
Основные элементы классического экзерсиса.	6	2	4	Зачет. Заполнение дневников.
Ритмические упражнения под музыку.	8	-	8	Наблюдения. Открытое занятие.
Современные детские массовые танцы.	12	-	12	Зачет. Концерт.
Танцы-игры.	8	-	8	Наблюдения. Внутриклубный конкурс.
Тренаж, как постепенный разогрев мышц.	12	2	10	Сдача нормативов ГТТ
Танцы начального уровня в парах	16	2	14	Зачет. Открытое занятие. Клубный конкурс.
Европейские танцы «Н» класс	32	4	28	Зачет. Клубный конкурс. Концерт
Латиноамериканские танцы «Н» класс	32	4	28	Зачет. Клубный конкурс. Концерт
Мероприятия воспитательного характера	4	4	-	
Участие в мероприятиях	4	-	4	

ЦДЮТ				
Итого:	144	24	120	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Программа первого года обучения.

**История танцевальной культуры:** Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевально-спортивного движения. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

**Музыка и её характер:** Музыкальный размер: 2/4, 4/4,  $\frac{3}{4}$ .

Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.

Варианты музыкального сопровождения: оркестр, один или несколько муз. Инструментов, вокальное исполнение мелодии.

Какой инструмент даёт сильную долю, акцент.

**Основные элементы классического экзерсиса:** Классические позиции рук (1,2,3) и ног (1,2,3,4,5,6). Простейшие упражнения классического экзерсиса (плие, батманы, прыжки с разных позиций ног и т.д.)

**Ритмические упражнения под музыку:** Изучение шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке – одиночное исполнение, связками. Изучение поворотов на месте и в движении (пируэты) в такт музыке. Изучение простых движений (подготовка к шагу) за такт музыки.

### Современные детские массовые танцы.

Диско-танцы:

1. «Паровозик».
  - «До свидания маме».
  - «До свидания папе».
  - «Поцелуй бабушке».
  - «Поцелуй дедушке».
  - «Гудок».
  - «Отдохнули на полочке».
  - «Паровоз».
  - Танцевальная вариация
2. «Автомобиль»
  - «Заведем машину».
  - «Крутим руль».
  - «Постовой».
  - «Нажмем на тормоза»
  - Танцевальная вариация
3. «Кенгуру»
  - Приставной шаг с выносом ноги в сторону.

- Соскоки.
- Хлопки.
- Танцевальная вариация

#### 4.«Стирка».

- «Стираем штанишки».
- «Полощем».
- «Выжимаем».
- «Встряхиваем».
- «Повесили сушить».
- Танцевальная вариация

#### 5. «Чебурашка» М/р-2/4. Темп умеренный.

- 1.Основной шаг.
- 2. «Неваляшка»
- 3. «Гармошка».
- 4. «Футбол».
- 5. «Дразнилка».
- 6. «Подружились».
- 7. Танцевальная вариация

#### 6. «Чунга-Чанга» М/р-2/4. Темп умеренный.

- - разрыв.
- - «потянулись».
- - «умылись».
- - зарядка.
- - тройной шаг с поворотом.
- - дразнилка.
- - подскоки.
- - тройной шаг с приставкой.
- - «большой остров».
- - танцевальная вариация

#### **Танцы-игры.**

##### 1.«Бесконечная полька».

##### 2.«Полька-тройка».

##### 3.«Вальс дружбы»

**Тренаж, как постепенный разогрев мышц:** Упражнения для мышц шеи, плеч, спины, пресса, рук, ног, наклоны, приседания. Прыжки. Повороты. Махи ногами. Различные виды ходьбы, бега.

#### **Танцы начального уровня в парах**

##### 1. Полька. М/р-2/4, 4/4. Темп умеренно-быстрый или быстрый.

- - подскоки в продвижении, на месте и в повороте.
- - хлопки в ладоши.
- - «пятка-носок-притоп».
- - галоп.
- - танцевальная вариация.

##### 2. Парижское танго. М/р-2/4, 32-33 такта в минуту.

- - приставной шаг.
- - променад.
- - контрпроменад.
- - поступательный шаг.
- - чек.
- - танцевальная вариация .

3. Рок-н-ролл. М/р.- 4/4. Темп быстрый.

- - флики вперед и скрестно.
- - разрыв.
- - закрутка.
- - твист.
- - прыжки.
- - поворот на точке.
- - танцевальная вариация.

4. Детский вальс. М/р.- 3/4. Темп медленный.

- - вальсовая дорожка по линии танца.
- - правый поворот Д. под рукой.
- - вальсовая дорожка Д. по кругу.
- - правый поворот.
- - танцевальная вариация.

**Европейские танцы «Н» класс:**

1. Медленный вальс.

- - историческая справка
- - постановка в пару
- - правая перемена
- - левая перемена
- - правый поворот
- - левый поворот
- - танцевальная вариация

2. Быстрый фокстрот.

- - историческая справка
- - постановка в пару
- - четвертной поворот вправо
- - поступательное шассе
- - лок-степ вперед и назад
- - танцевальная вариация

**Латиноамериканские танцы «Н»класс.**

1. Самба.

- - историческая справка
- - постановка в пару
- - основное движение с правой и левой ноги
- - виск влево и вправо
- - вольта с продвижением вперед
- - танцевальная вариация

## 2. Ча-ча-ча.

- - историческая справка
- - постановка в пару
- - основное движение
- - нью-йорк
- - рука в руке
- - спот-поворот
- - алемана
- - танцевальная вариация

### **Знания, умения, навыки 1-го года обучения:**

- Обучающиеся адаптируются к условиям обучения.
- Научились общаться с детьми противоположного пола в паре и танце.
- Владеют основами танцевального этикета.
- Знакомы с историей танца Полька, Парижское танго, Рок-н-ролл, Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча.
- Научились слышать музыку и различать характер этих танцев.
- Владеют простейшими упражнениями классического экзерсиса и элементами тренажа.
- Научились держать прямо спину, голову, тянуть носок.
- Научились ориентироваться в зале, повторять за руководителем движения под счет и под музыку.
- Знакомы и овладеют техникой исполнения конкурсных танцев

## **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года занятий:**

Занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Наименование разделов	Кол-во часов.			Форма контроля.
	Всего	теория	практика	
Вводное занятие	2	2	-	
История танцевальной культуры.	4	4	-	Зачет.
Музыкальное сопровождение танца.	6	4	2	Практическая работа.
Классический экзерсис у станка и на середине зала.	12	2	10	Зачет. Заполнение дневников.
Основы актерского мастерства.	10	2	8	Клубный турнир
Взаимоотношения партнеров в паре	6	2	4	Клубный турнир. Заполнение дневников.

Постановка пар в ансамбле	18	2	16	Концерт.
Европейская программа «Е» класс	63	6	57	Клубный турнир. Межрегиональный турнир.
Латиноамериканская программа «Е» класс	63	6	57	Клубный турнир. Межрегиональный турнир.
Подготовка и участие в турнирах.	26	6	20	Все категории турниров. Родительское собрание.
Мероприятия воспитательного характера	2	2		
Участие в мероприятиях ЦДЮТ	4		4	
Итого:	216	38	178	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Программа второго года обучения.

**История танцевальной культуры:** Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевально-спортивного движения. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

**Музыкальное сопровождение танца:** Основы музыки. Различные виды музыкального сопровождения: оркестр, электронно-музыкальное сопровождение, один или несколько муз. Инструментов. Новые средства муз. Сопровождения – проигрыватели компакт дисков.

**Классический экзерсис у станка и на середине зала:** Простые упражнения классического экзерсиса у станка (плие, батманы, прыжки с разных позиций ног и т.д.). Растяжка.

**Основы актерского мастерства:** Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональное исполнение танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

**Взаимоотношения партнеров в паре:** Пара как танцевальная единица. Постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Улаживание конфликтов. Настрой на занятие. Совместное творчество в паре.

**Постановка пар в ансамбле:** Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество пар в ансамбле, особенности общения посредством танца.

### Европейская программа «Е» класс:

1. Медленный вальс.

- - постановка в пару
- - виск
- - виск назад
- - левое корте
- - правый спин-поворот
- - поступательное шассе вправо
- - перемена хэзтейшн
- - наружная перемена
- - поступательное шассе
- - лок-степ вперед и назад
- - шассе из ПП
- - танцевальная вариация

## 2. Венский вальс.

- - постановка в пару
- - правый поворот

## 3. Быстрый фокстрот.

- - постановка в пару
- - четвертной поворот вправо
- - поступательное шассе
- - лок-степ вперед
- - шаги 1-3 правого поворота
- - типл-шассе вправо
- - лок-степ назад
- - типл-шассе влево
- - левый шассе-поворот
- - правый поворот с хэзтейшн
- - наружная перемена
- - бегущее окончание
- - танцевальная вариация

## **Латиноамериканская программа «Е» класс:**

### 1. Самба.

- - постановка в пару
- - виск влево и вправо
- - самба ход на месте
- - самба ход в сторону
- - крисс-кросс вольта
- - бота фого с продвижением
- - теневая бота фого
- - спот-поворот
- - танцевальная вариация

### 2. Ча-ча-ча.

- - постановка в пару
- - основное движение
- - тайм-степ

- - нью-йорк
- - рука в руке
- - плечо к плечу
- - спот-поворот
- - алемана
- - веер
- - хоккейная клюшка
- - открытый хип-твист
- - три ча-ча-ча
- - танцевальная вариация

### 3. Джайв.

- - постановка в пару
- - основное движение на месте
- - фоллэвей рок
- - смена мест справа налево и слева направо
- - американский спин
- - стоп-энд-гоу
- - танцевальная вариация

**Подготовка и участие в турнирах:** Участие в концертах и конкурсах исполнителей спортивного бального танца. Уточнение регламента проведения конкурсов.

Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Обсуждение сложностей конкурсной борьбы. Выработка танцевального имиджа ( костюм, прическа, макияж и т.д.).

### **Знания, умения, навыки 2-го года обучения.**

Обучающиеся:

- учатся не допускать конфликтных ситуаций со сверстниками, учителем
- научатся самостоятельно повторять за руководителем танцевальные движения.
- вращаться.
- держать раму в европейских танцах.
- держать баланс в движении.
- чувствовать партнера в танце.
- научатся, открыто выражать свои чувства.
- научатся держать себя на сцене, вести себя за кулисами до и после выступления.
- знают технику исполнения и фигуры «Е» класса.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Наименование разделов	Кол-во часов.			Форма контроля
	всего	теори я	практи ка	
Вводное занятие	2	2	-	
Классический экзерсис у станка и на середине зала.	10	-	10	Зачет. Заполнение дневников
Тренаж как постепенный разогрев мышц.	18	-	18	
Актерское мастерство танцора.	8	2	6	Концерт. Клубные мероприятия. Конкурс
Общая физическая подготовка	18		18	Сдача нормативов ГТО.
Культура взаимоотношений в паре.	8	2	6	Тестирование. Заполнение дневников.
Действие танцевальных пар в ансамбле	10	2	8	Концерт.
Европейская программа «Е+Д» класс	50	6	44	Клубный турнир. Межрегиональный турнир.
Латиноамериканская программа «Е+Д» класс	50	6	44	Клубный турнир. Межрегиональный турнир.
Подготовка и участие в турнирах.	24	4	0	Все виды турниров. Родительское собрание.
Видеопросмотры материалов семинаров, конкурсов.	12	6	6	Наблюдение.
Мероприятия воспитательного характера	2	2	-	
Участие в мероприятиях ЦДЮТ	4	-	4	
Итого:	216	32	184	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

**Классический экзерсис у станка и на середине зала:** Упражнения классического экзерсиса у станка (плие, батманы, прыжки с разных позиций ног и т.д.). Растяжка.

**Тренаж как постепенный разогрев мышц:** Усложненные упражнения под музыку в различных ритмах для мышц шеи, плеч, спины, пресса, рук, ног. Наклоны, приседания. Сложные прыжки. Все виды поворотов. Махи ногами. Различные виды ходьбы, бега. Шпагаты. Основные элементы акробатики.

**Актерское мастерство танцора:** Искусство танцевального поклона в паре конкретно для каждого танца. Эмоциональное исполнение танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

**Общая физическая подготовка:** Отжимания от пола с разными положениями рук. Подтягивание на перекладине. Бег. Упражнения с гантелями и штангой. Упражнения в планке.

**Культура взаимоотношений в паре:** Пара как танцевальная единица. Постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

**Действие танцевальных пар в ансамбле:** Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

### Европейская программа «Е+Д» класс:

#### 1. Медленный вальс.

- - постановка в пару
- - плетение в ритме вальса
- - плетение из ПП
- - открытый импетус поворот
- - наружный спин поворот
- - телемарк
- - поворотный лок вправо
- - крыло
- - танцевальная вариация

#### 2. Танго.

- - историческая справка
- - основной ход
- - поступательное звено
- - закрытый променад
- - файв степ
- - променадное звено
- - левый поворот дама сбоку с закрытым окончанием
- - танцевальная вариация

#### 3. Венский вальс.

- - постановка в пару

- - правый поворот
- - левый поворот
- - перемены вперед с правого на левый поворот и обратно
- - танцевальная вариация.

#### 4. Быстрый фокстрот.

- - постановка в пару
- - быстрый открытый левый поворот
- - правый спин-поворот
- - кросс шассе
- - четвертной поворот влево
- - поступательное шассе вправо
- - правый пивот поворот
- - ви 6
- - правый поворот, лок-степ назад, бегущее окончание
- - танцевальная вариация

#### **Латиноамериканская программа «Е+Д» класс:**

##### 1. Самба.

- - постановка в пары
- - левый поворот
- - мэйпоул
- - раскручивание
- - аргентинские кроссы
- - цыплячий ход
- - коса
- - самба локи в ОПП и контр ПП
- - спиральный поворот на трех шагах
- - самба шассе в сторону
- - танцевальная вариация

##### 2. Ча-ча-ча.

- - постановка в пару
- - виды ча-ча-ча шассе и альтернативных движений.
- - локон
- - правый волчок
- - раскрытие вправо
- - кубинский брейк
- - закрытый хип твист
- - турецкое полотенце
- - роуп спиннинг
- - танцевальная вариация

##### 3. Румба.

- - историческая справка
- - постановка в пару
- - основной шаг вперед, назад и в сторону.
- - основное движение
- - открытый хип-твист

- - веер
- - алемана
- - раскрытие вправо и влево
- - локон
- - рука в руке
- - нью-йорк
- - кукарача
- - роуп спиннинг
- - танцевальная вариация

#### 4. Джайв.

- - постановка в пару
- - альтернативные шассе джайва
- - смена рук за спиной
- - фоллэвэй троувэй
- - хлыст
- - свивлы с носка на каблук
- - цыплячий ход
- - удар бедром
- - танцевальная вариация

**Подготовка и участие в турнирах:** Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Обсуждение сложностей конкурсной борьбы. Выработка танцевального имиджа (костюм, прическа, макияж и т.д.). Уточнение регламента проведения конкурсов. Участие в концертах и конкурсах исполнителей спортивного бального танца.

**Видеопросмотры материалов семинаров, конкурсов:** разного уровня – от клубного до Чемпионата мира. Просмотр видеозаписей собственного исполнения с последующей корректировкой.

### **Знания, умения, навыки 3-го года обучения.**

Обучающиеся:

- умеют слушать и слышать собеседника, уважать и ценить себя и других в творческом коллективе.
- уважают мнение другого человека.
- умеют признавать ценности и традиции своего коллектива.
- различают музыкальный ритм различных танцев.
- самостоятельно выполняют танцевальные движения под счет и под музыку.
- работают корпусом.
- чувствуют партнера при работе в паре.
- выражают свои эмоции в танце перед публикой.
- работают руками.
- находят и анализируют ошибки у себя и у других.
- узнают технику исполнения и фигуры «Е» и «Д» класса.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-го года занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Наименование разделов	Кол-во часов.			Форма контроля
	всего	теори я	практи ка	
Вводное занятие	2	2	-	
Классический экзерсис у станка и на середине зала.	10	-	10	Зачет. Заполнение дневников
Тренаж как постепенный разогрев мышц.	18	-	18	
Актерское мастерство танцора.	8	2	6	Концерт. Клубные мероприятия. Конкурс
Общая физическая подготовка	18		18	Сдача нормативов ГТО.
Действие танцевальных пар в ансамбле.	10		10	Концерт.
Европейская программа «Д» класс	54	4	50	Клубный турнир. Межрегиональный турнир.
Латиноамериканская программа «Д» класс	54	4	50	Клубный турнир. Межрегиональный турнир.
Подготовка и участие в турнирах.	24	4	20	Все виды турниров. Родительское собрание.
Видеопросмотры материалов семинаров, конкурсов.	12	6	6	Наблюдение.
Мероприятия воспитательного характера	2	2	-	
Участие в мероприятиях ЦДЮТ	4	-	4	
Итого:	216	24	192	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

**Классический экзерсис у станка и на середине зала:** Упражнения классического экзерсиса у станка (плие, батманы, прыжки с разных позиций ног и т.д.). Растяжка.

**Тренаж как постепенный разогрев мышц:** Усложненные упражнения под музыку в различных ритмах для мышц шеи, плеч, спины, пресса, рук, ног. Наклоны, приседания. Сложные прыжки. Все виды поворотов. Махи ногами. Различные виды ходьбы, бега. Шпагаты. Основные элементы акробатики.

**Актерское мастерство танцора:** Искусство танцевального поклона в паре конкретно для каждого танца. Эмоциональное исполнение танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

**Общая физическая подготовка:** Отжимания от пола с разными положениями рук. Подтягивание на перекладине. Бег. Упражнения с гантелями и штангой. Упражнения в планке.

**Действие танцевальных пар в ансамбле:** Практическая работа над репертуаром, генеральные репетиции постановочного материала.

### Европейская программа «Д» класс:

#### 1. Медленный вальс.

- - постановка в пару
- - закрытый импетус поворот
- - левый пивот
- - двойной левый спин
- - закрытое крыло
- - кросс хэзитэйшн
- - открытый телемарк
- - поворотный лок влево
- - дрэг хэзитэйнш
- - танцевальная вариация

#### 2. Танго.

- - основной ход
- - поступательный боковой шаг
- - закрытый променад с открытым окончанием
- - правый рок поворот
- - фо степ
- - левый поворот дама сбоку с открытым окончанием
- - правый твист поворот
- - правый променадный поворот
- - открытый променад назад
- - виск назад
- - основной левый поворот
- - виск
- - фоллэвэй фо степ
- - фоллэвэй променад

- - фо степ перемена
- - танцевальная вариация

### 3. Венский вальс.

- - постановка в пару
- - правый поворот
- - левый поворот
- - перемены вперед из правого поворота в левый и обратно
- - перемены назад из правого поворота в левый и обратно
- - танцевальная вариация.

### 4. Быстрый фокстрот.

- - постановка в пару
- - закрытый импетус поворот
- - левый пивот
- - бегущий правый поворот
- - закрытый телемарк
- - зигзаг, лок-степ назад, бегущее окончание
- - четыре быстрых бегущих
- - двойной левый спин
- - танцевальная вариация

### **Латиноамериканская программа «Д» класс:**

#### 1. Самба.

- - постановка в пары
- - корта джака
- - закрытые роки на ПН и ЛН
- - открытые роки вправо и влево
- - роки назад
- - дропнт вольта
- - сольная вольта-поворот на месте
- - танцевальная вариация

#### 2. Ча-ча-ча.

- - постановка в пару
- - виды ча-ча-ча шассе и альтернативных движений.
- - спираль
- - левый волчок
- - раскрытие из левого волчка
- - дробный кубинский брейк
- - усложненный хип твист
- - усложненное раскрытие вправо
- - чейс
- - аида
- - танцевальная вариация

#### 3. Румба.

- - постановка в пару
- - основной шаг вперед, назад и в сторону.
- - правый волчок

- - усложненный хип-твист
- - усложненное раскрытие
- - левый волчок
- - раскрытие из левого волчка
- - фоллэвэй (аида)
- - кубинские роки, счет «2.3.4,1»
- - спираль
- - фэнсинг
- - скользящие дверцы
- - танцевальная вариация

#### 4. Джайв.

- - постановка в пару
- - альтернативные шассе джайва «флик болл чейндж»
- - ветряная мельница
- - простой спин
- - муч
- - варианты хлыста (левый, двойной, троувэй)
- - раскручивание
- - испанские руки
- - маями спешиап
- - кёли вип
- - крадущиеся шаги, флики в брэйк
- - танцевальная вариация

**Подготовка и участие в турнирах:** Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Обсуждение сложностей конкурсной борьбы. Выработка танцевального имиджа (костюм, прическа, макияж и т.д.). Уточнение регламента проведения конкурсов. Участие в концертах и конкурсах исполнителей спортивного бального танца.

**Видеопросмотры материалов семинаров, конкурсов:** разного уровня – от клубного до Чемпионата мира. Просмотр видеозаписей собственного исполнения с последующей корректировкой.

### **Знания, умения, навыки 4-го года обучения.**

Обучающиеся:

- умеют слушать и слышать собеседника, уважать и ценить себя и других в творческом коллективе.
- уважают мнение другого человека.
- умеют признавать ценности и традиции своего коллектива.
- умеют различать музыкальный ритм различных танцев.
- умеют самостоятельно выполнять танцевальные движения под счет и под музыку.
- умеют работать корпусом.
- умеют взаимодействовать с партнером при работе в паре.
- умеют выражать свои эмоции в танце перед публикой.

- умеют работать руками.
- умеют находить и анализировать ошибки у себя и у других.
- узнают технику исполнения и фигуры «Д» класса.

## **Основные условия реализации программы.**

### **1. ПЕДАГОГ – ВОСПИТАТЕЛЬ.**

Как и в других областях образования, в преподавании бальных танцев требуется педагог. Это воспитатель эстетических вкусов и культуры поведения. Педагог бального танца должен не только научить танцевать, но и воспитать всесторонне и гармонично развитую личность, занимаясь с учащимися, он способствует их физическому воспитанию, развитию танцевальных способностей, музыкальности, и формирует культуру поведения в обществе.

Чтобы успешно решать все эти проблемы, он должен обладать педагогическим даром и мастерством, хорошо знать искусство бального танца. Быть целеустремленным, требовательным к себе и к учащимся, настойчив, в стремлении расширять и углублять свои знания и опыт. Педагог должен следить за своей речью, движениями, жестами, внешним видом, одеждой. Уметь вести урок в «хорошем тоне» - владеть собой, своими чувствами и настроением. Поэтому форма его общения с учениками корректна и спокойна. Личный пример такого педагога лучше всего воспитывает культуру поведения учащихся, их умения хорошо держаться, двигаться, делает их более подтянутыми, корректными, вежливыми. Создается благоприятная, спокойная атмосфера для занятий.

### **2. САМООБРАЗОВАНИЕ.**

Педагогу бального танца необходимо постоянно заниматься самообразованием, чтобы находиться на высоком уровне преподавания, для этого нужно следить за новыми тенденциями в танцевальном мире, посещать семинары по повышению преподавательского мастерства.

### **3. МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА.**

Для того чтобы осуществить свои замыслы, недостаточно одного желания, очень важно наличие помещения, которое соответствовало этому назначению.

Желательно, чтобы учебный класс был просторным, хорошо вентилируемым, с нормальным дневным и вечерним освещением и гладким полом, необходимо постоянно следить за его состоянием. Для лучшего восприятия себя и понимания своих движений, для зала рекомендованы зеркала.

Зал должен быть укомплектован музыкальной аппаратурой, хореографическим станком, видео аппаратурой.

### **4. НАБОР УЧАЩИХСЯ.**

Это важный этап в организации школы бального танца. Существует множество способов пропаганды: афиши, объявления на радио, телевидении (рекламный ролик) организация собраний с привлечением сильнейших танцоров. Принимаются все желающие.

### **5. ФОРМА ОДЕЖДЫ.**

Плодотворность занятий будет выше, если учащиеся будут приходить с аккуратно прибранной головой и специальной одежде, не сковывающей движения (девочки: юбка, трикотажный джемпер; мальчики: водолазка, брюки), на ногах специальная танцевальная обувь.

## **6. КОНКУРСЫ, КОНЦЕРТЫ.**

С целью повышения заинтересованности учащихся на этапе обучения в клубе бального танца, нужно посещать конкурсы областного, городского, российского уровня. При отсутствии токовых можно организовать просмотр видеофильмов с последующим обсуждением. На этапе освоения программы для начинающих можно проводить «внутренние» конкурсы, отмечая достижения каждой пары и отдельно взятого учащегося. На данном этапе не желательно выявление лучшей пары (чтобы не «отбить» интерес к обучению). Стимулировать дальнейший интерес можно с помощью постоянного обращения внимания на улучшения, происходящие в процессе обучения. Все время как бы «прораскивая зерна» положительного отношения к себе и своим сверстникам.

Так же нельзя забывать, что усвоение теоретических знаний, имеет немаловажное значение, рекомендуется от занятия к занятию, выполняя движение, проговаривать его танцевальным языком. Так будет происходить запоминание движений «ногами и головой», что позволит усвоить данную программу в полном объеме.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА ТРЕНИРОВКУ.**

Не все в спортивном танце определяет тренировку как физическое усилие. Секрет успеха заключается в том, сколько и как прилагается усилий для достижения желаемого результата. Сколько спортсменов – столько способов тренировки, хотя, конечно, есть общие, единые законы чисто физиологические, определяющие правила тренировочных нагрузок. Во много раз эффективность тренировок повышает грамотный психологический настрой на работу со своим телом, что есть осознанная работа плюс усилие духа.

Прежде всего необходимо определиться, как вы воспринимаете дополнительную информацию или работу со своим телом. Если для вас это – еще одна ступень вверх, вам пригодятся эти материалы, если же вы каждый раз от сердца отрываете время и силы, которые вы бы потратили на другие радости жизни – рассказ о настрое на тренировку вам не поможет. Дело в том насколько важно для вас ваше мастерство. От этого зависит, насколько вы способны концентрироваться на информации, поскольку подготовка к тренировке, настрой на неё и сама тренировка – это в первую очередь, сосредоточенность и концентрация.

Самое необходимое и самое сложное, что необходимо танцору для того, чтобы продвигаться на танцевальный Олимп – это не переставать, ни в каких обстоятельствах, чувствовать танцором во всех смыслах этого слова – и спортсменом и актером, и представителем определенной социальной группы, ведущей особый образ жизни и обладающей своим особым имиджем. Необходимо не просто помнить об этом, а быть танцором всегда!

Очень многие вещи (например - осанку) тренировать в зале – значит убивать время. Их необходимо тренировать в жизни каждую минуту. И речь идет не только о движении. Именно в жизни мы накапливаем те психологические качества личности, которые затем воплощаем и в тренировочном процессе, и в своем танце. Особый психологический настрой необходим как для эффективной работы, так и для творческого состояния – создания образа, так и для выхода из творческого и физического тупика, когда физическое, либо психическое напряжение доходит до такого предела, что мышцы перестают слушаться, обстановка в зале, в паре раздражает, и с тренировки вы не выносите ничего, кроме усталости, злости, неудовлетворенности.

Это есть момент потери творческого состояния, чувства танца, той волны, на которой человек делает те вещи, казавшиеся невозможными ему самому.

В такой ситуации просто «надеть» на себя чувство танца удастся мастерам, в совершенстве овладевшим техникой вхождения в творческое состояние и способностью его удерживать.

Психологический настрой оказывает влияние и на эмоциональное состояние и восприятие своей работы, и на свободу мышц, и на ощущения своего тела подвластного любому твоему желанию, и на чувства партнера, и на музыкальность, и, что главное, на образ и энергетику танца.

Причины отсутствия должного творческого состояния:

1. физическая усталость.
2. психологическая усталость
3. неудовлетворенность собой.

Усталость – это состояние напряжения, усиливающееся день ото дня и невозможность по какой-либо причине расслабиться и отдохнуть.

Напряжение – это защитная реакция, возникающая тогда, когда психика делает вывод, что обстановка опасная и необходимо быть все время в боевой готовности. Снятие усталости, это, фактически, снятие установки на защиту. Эти установки возникают, зачастую, неконтролируемо, в связи с вашим ощущением нарушенной безопасности.

### **Заключение.**

Разработанная программа клуба бального танца, была апробирована на танцевально-спортивном клубе «Грация». Апробация дала следующие результаты:

- задачи были поставлены правильно и привели к достижению поставленной цели;

- подобранный для изучения материал интересен обучающимся и усвоен в установленном программой объеме;

- конечным результатом обучения стали успешные достижения обучающихся на республиканских, межрегиональных турнирах, а так же концертные номера, поставленные к городским мероприятиям.

- апробация программы показала, что у обучающихся сформировался устойчивый интерес к бальному танцу.

Большой интерес вызвали задания практических работ и короткие, но содержательные лекции по истории бального танца у обучающихся.

Видео обеспечение и методические рекомендации имеют большую практическую ценность, так как они содержат танцевальные вариации в конечном виде, и разложенные на составляющие.

Программа подтвердила свою значимость.

Учащиеся с интересом относятся к каждому занятию, успешно овладевают навыками танцевального мастерства и подтверждают свои умения на зачетных мероприятиях (квалификационных соревнованиях, рейтинг-турнирах, Чемпионатах по спортивному танцу, межрегиональных и межклубных конкурсах). Продуктивность и качество педагогической деятельности подтверждается высокими творческими результатами его учеников.

## **Список литературы, используемой при написании программы:**

1. Дегтяренко А.Т. Бальный танец. Программа для средних специальных учебных заведений. (специализация «Руководитель хореографического количества») – М., 1983г.
2. Т. К. Васильева. Секрет танца ТОО «Диамант», ООО «золотой век» 1997г.
3. Е. Б. Евладова. Дополнительное образование детей. М. Владос 2002г.
4. С. А. Левашова. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг Ярославль. Академия развития 2004 г.
5. В. М. Смирнов. Физиология физического воспитания и спорта. М. Владос 2002г.
6. Гвидо Регаццони. Учимся танцевать. Москва 2001г.
7. Джоффри Херн и Пегги Спнээр LETTER SERVТСТ Лондон – Санкт-Петербург 1994г.
8. Пол Боттомер Учимся танцевать ЭКСМО – ПРЕСС 2002.
9. Беликова А.Н. Бальные танцы- М., 1979 г.
10. Беликова А.Н. Бальные танцы – М, 1980.
11. Белоусов Б.Б. Приглашение к танцу- М., 1983
12. Блок Р.С. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца – М., 1972.
13. Джоффри Хэрн и Пэгги Спэнсэр Letter Service. Информационная служба для учителей танцев выпуск № 69- 74. Лондон, С.- Пет., 1994.
14. Калашникова Т.И. Ритмика и хореография в педколледже. - С-Пет, 2000.
15. Калиничева Е.Ф. Учебная программа для студий современного бального танца – М., 1982.
16. Степанов Л. Новые бальные танцы – М., 1969.
17. Есаулов И. Г. Хореодраматургия. Ижевск 2000.
18. Афонина Г. М. Педагогика Феникс Ростов-на-Дону 2002.
19. Коц Я. М. Физиология Москва 1982.
20. Положение «Правила СТСР о допустимых танцах и фигурах»

## **Список литературы для обучающихся:**

1. Беликова А.Н. Бальные танцы- М., 1979 г.
2. Беликова А.Н. Бальные танцы – М, 1980.
3. Степанов Л. Новые бальные танцы – М., 1969.
4. Пол Боттомер Учимся танцевать ЭКСМО – ПРЕСС 2002.
5. Белоусов Б.Б. Приглашение к танцу- М., 1983
6. Гвидо Регаццони. Учимся танцевать. Москва 2001 г.
7. Журнал «Танцевальный вестник», Санкт-Петербург.
8. Журнал «Профессионал», Ежемесячная газета русского танцевального союза. г.Москва.
9. Газета для танцоров «Звезды над паркетом». г. Москва.
10. Алекс Мур «Техника бальных танцев».
11. Гай Говард «Техника Бальных танцев».

12. Уолтер Лайд «Техника Латиноамериканских танцев».
13. Положение «Правила танцевального костюма СТСР».
14. Положение «Правила СТСР о допустимых танцах и фигурах»
15. «Кодекс судей». Документ СТСР.

**Видеозаписи:**

1. Леонид Плетнев «Учебный Цикл – Линия танца»
2. Конгресс Судей 2003 г.
3. Конгресс Судей 2004 г.
4. Джофри Херн «Популярные Английские вариации».
5. А. Мельников и И.Саламатина «Европейские вариации».
6. С.Крикливый и К. Смирнофф «Латиноамериканские базовые фигуры».
7. Чемпионат России 2003-2005 г.
8. Чемпионат мира 2003-2005 г.
9. К.Хоукинс и Х.Ньюберри «Эффектный Стандарт».
- «Танцуют ансамбли» 2003 г.