

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА**

**для организаций дополнительного образования  
кружковой направленности**

***«СПОРТИВНЫЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»***

*Утверждена Министерством просвещения ПМР*

*(Приказ МП ПМР от 08.07.2016 г. № 807)*

Тирасполь

2016

**Автор программы**

**Гавриленко Елена Викторовна**, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, руководитель образцового ансамбля спортивного бального танца «Реверанс» МОУ ДО «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполя.

**Рецензенты:**

**Постевая Нэлли Николаевна**, заведующая кафедрой хореографии ГОУ ВПО «Приднестровский государственный институт искусств»;

**Добровольская Майя Анатольевна**, методист МОУ ДО «Дворец детско-юношеского творчества» г. Тирасполя.

## **Пояснительная записка**

Среди разнообразных форм эстетического развития и воспитания подрастающего поколения бальный танец занимает особое место. Кружок спортивного бального танца является одной из форм приобщения детей к хореографии, здоровому образу жизни, культуре.

Занятия бальными танцами с детского возраста способствуют гармоничному развитию личности ребенка, повышению общей культуры, укреплению его физического и психического здоровья, позволяют свободно и уверенно чувствовать себя на сцене, в коллективе и в жизни.

В настоящее время спортивный бальный танец завоевывает всё более широкую популярность. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями и высокой техничностью.

В ходе исторического развития и совершенствования бальная хореография модифицировалась и в настоящее время представлена тремя основными направлениями:

- 1) общедоступные формы бального танца;
- 2) сценический бальный танец;
- 3) танцевальный спорт.

Все три формы имеют единый фундамент. В целях успешного развития каждой из них продолжается совершенствование системы обучения; разрабатываются программы, устанавливается репертуар современных танцев, воспитывающий хороший вкус, манеру исполнения, хореографическую культуру.

В современном виде бальные танцы воспринимаются не просто как искусство, а скорее как «артистический вид спорта». Преобладание

высоких темпов и нагрузок, основанных на спортивной выносливости, стремление к достижению спортивных результатов позволяют считать балльные танцы не просто искусством, а синтезом искусства и спорта.

Однако, обучая детей балльным танцам в учреждениях дополнительного образования, не стоит акцентировать внимание на соревновательном аспекте. Лучше, если занятия будут способствовать проявлению способностей каждого ученика, раскрытию его потенциальных возможностей. И, наряду с двигательными навыками, будут развивать эмоциональную и чувственную сферу личности ребенка. Потому что танец – это прежде всего стремление к красоте гармонии, духовности и самовыражению. Сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности и позволяет раскрывать творческий потенциал детей.

### **Направленность**

Программа обучения в коллективе (кружке) балльного танца сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, имеет художественно-эстетическую (хореографическую) направленность, направлена на развитие творческих способностей и воспитание хореографической культуры обучающихся.

### **Актуальность**

Актуальность данной программы заключается в возможности удовлетворения потребности детей и подростков овладеть искусством спортивного балльного танца в условиях учреждения дополнительного образования.

Выбирая спортивные балльные танцы как вид деятельности, обучающиеся получают социальный опыт творческой деятельности, воспитания личности, приобщения ее к общечеловеческим и культурным ценностям.

В ходе реализации данной программы создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения,

творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой культуры и спорта.

Бальный танец, представляя собой сложную синтетическую деятельность, оказывает влияние на развитие различных сторон личности ребенка, являясь эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. Таким образом, именно эти функциональные особенности бального танца определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

### **Новизна**

Программа реализуется в три этапа. Возможности этапного освоения характеризует потенциал образовательной программы, с одной стороны, обеспечивая непрерывность и преемственность в творческом развитии детей и подростков, а с другой – гарантирует выбор содержания образования, соответствующего познавательным, физическим возможностям и интересам детей. Каждый этап может быть единственным и конечным для ребёнка, а может быть ступенькой для будущего развития.

Содержание данной программы построено на основе важнейших принципов и норм организации педагогического процесса:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип системности и последовательности в практическом овладении основами танцевального мастерства;
- принцип доступности (движения от простого к сложному, постепенного усложнения учебного материала);
- принцип гуманизации процесса воспитания (чувство успешности, приятные эмоции);
- принцип индивидуализации обучения (обеспечение оптимальной физической нагрузки, соответствующей индивидуальным особенностям);
- принцип сотрудничества с семьей (беседы, консультации, мероприятия).

Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы не только каждого обучающегося, но и танцевального коллектива в целом.

### **Характерные особенности программы**

Данная образовательная программа предусматривает систематическое и последовательное обучение, развитие и воспитание обучающихся.

Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий, проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе обучающихся, учитывая состав группы, возрастные и физические возможности обучающихся.

В зависимости от необходимости педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала .

Для реализации программы группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

**Отличительной особенностью** является то, что программа предусматривает взаимодействие различных видов деятельности и отражает комплексный подход в обучении, его разноплановый характер. Разнообразные виды ритмики на основе бального танца, детские развивающие танцы, элементы классической хореографии и современного танца, свободная пластика, игры, импровизация – все это обеспечивает многовекторный, гармонический, комплексный характер обучения.

Содержание данной программы имеет концентрическую структуру - каждый год обучения углубляет, расширяет содержание, усложняет практические навыки и технологии. Обучение направлено на постоянное совершенствование исполнительского мастерства.

Программа обучения соответствует уровням сложности, которые распределены по годам обучения и соответствуют Международной классификации по спортивным бальным танцам. Это позволяет придерживаться общепринятых международных правил и даёт

возможность участвовать в конкурсах и соревнованиях по танцевальному спорту.

Отличительной особенностью программы является использование полученных знаний в ансамблевой деятельности. С помощью бальной хореографии педагог создаёт танцевальные номера, с которыми дети выступают на сцене, приобретая практический опыт концертных выступлений.

**Характерной особенностью бального танца является его «дуэтность» или «парность».** Данная программа предусматривает обучение как парами (мальчик и девочка), так и сольно, только девочки. Это значит, что все желающие могут реализовать себя как танцоры бального танца, независимо от наличия партнёра. (Это связано с распространённой проблемой нехватки партнёров.)

### **Цель программы**

Приобщение детей к хореографическому искусству. Формирование личности ребёнка через развитие и совершенствование физических и художественных способностей посредством обучения спортивному бальному танцу.

### **Задачи программы**

#### ***Образовательные:***

1. Дать первоначальные знания, умения и навыки в области хореографии вообще и заложить основы и базу спортивных бальных танцев.
2. Расширять, углублять и совершенствовать полученные знания, умения и навыки за счёт изучения новых элементов, фигур, танцев по принципу «от простого к сложному».
3. Обучать правильной технике исполнения, выразительности и благородной манере бальных танцев.
4. Знакомить детей с историей происхождения бальных танцев и их стилистическими особенностями, танцевальными терминами и понятиями, новыми стилями и направлениями.

5. Научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты.

6. Учить детей мыслить, слушать, воспринимать, воспроизводить, анализировать.

7. Подготовить танцевальный репертуар на основе полученных знаний, умений и навыков.

***Развивающие:***

1. Постоянно развивать и совершенствовать профессиональные качества танцоров: чувство ритма и музыкальный слух; силу, гибкость, координацию и пластику, технику, а также выразительность и правильную манеру.

2. Развивать единый комплекс физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

3. Выявлять и раскрывать творческую индивидуальность, пробуждать фантазию.

***Воспитательные:***

1. Прививать навыки культурного поведения в обществе, дружеских взаимоотношений в коллективе, между мальчиками и девочками.

2. Воспитывать художественный вкус, интерес к искусству и здоровому образу жизни.

3. Научить профессиональному отношению к делу и ответственности.

4. Воспитывать нравственно-волевые качества: трудолюбие, настойчивость и упорство, выдержку в достижении цели.

5. Принимать участие в воспитательных и общественно значимых мероприятиях коллектива, учреждения, города, республики.

**Возраст обучающихся** – от 6 до 18 лет.

**Срок реализации**

Срок реализации – 8 лет. Программа реализуется в 3 этапа.



**1 этап — «общеразвивающий»** (1–3 годы обучения) – это начальный этап обучения, главная задача которого – привить интерес к танцам, приобщить к занятиям, развивать необходимые качества, подготовив базу для дальнейшего обучения. Предполагает изучение азов ритмики и музыкальной грамоты, основных упражнений классического тренажа, исполнение несложных детских танцев в различных стилях, освоение основных базовых фигур и композиций спортивных бальных танцев. Этим уровнем завершается начальное танцевальное обучение. Для некоторых категорий детей этот этап является конечным. Дети, которые проявили устойчивый интерес, способности и желание продолжить занятия дальше, переходят на 2 этап.

**2 этап — «базовый»** (4–6 годы обучения) – предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определённые способности к танцу. Совершенствуя свои знания, умения и навыки, дети активно и более глубоко осваивают танцевальный репертуар бального танца, развивают и совершенствуют исполнительское мастерство, эмоциональную выразительность и красивую манеру исполнения, принимают активное участие в концертной и конкурсной деятельности.

**3 этап — «углубленный»** (7–8 годы обучения) – предполагает, что учащиеся уже хорошо владеют основами и техникой бального танца. Поэтому главной задачей этого уровня является дальнейшее совершенствование технического и исполнительского мастерства, самовыражение танцоров через создание танцевального образа, применение полученных ЗУН на практике, т.е. на конкурсах по спортивным бальным танцам, концертах, фестивалях. У ребят формируется более серьезное и осмысленное отношение к танцам, усложняется конкурсная программа, расширяется концертный репертуар. Совершенствуются волевые качества, целеустремленность.

## **Формы и режим проведения занятий**

Программа предполагает групповые, мелкогрупповые и индивидуальные занятия.

### **Режим занятий**

#### ***1 этап:***

- 1-й год обучения – 144 часа в год, 4 часа в неделю;
- 2-й год обучения – 216 часов в год, 6 часов в неделю (4 гр.+ 2 инд.);
- 3-й год обучения – 288 часов в год, 8 часов в неделю (4 гр.+4 инд.).

#### ***2 этап:***

- 4-й, 5-й годы обучения – 288 часов в год, 8 часов в неделю (4 гр. + 4 инд.);
- 6-й год обучения – 360 часов в год, 10 часов в неделю(6 гр. + 4 инд.);

#### ***3 этап:***

- 7-й, 8-й годы обучения – 360 часов в год, 10 часов в неделю (6 гр. + 4 инд.).

## **Содержание деятельности**

Обучение современному бальному танцу предполагает использование комплексного подхода, что требует изучения основных и смежных тем. Занятия по смежным темам могут вестись отдельно друг от друга либо совместно в ходе одного занятия, взаимно друг друга дополняя.

К перечню основных изучаемых тем относятся:

- латиноамериканские танцы;
- европейские танцы;
- азбука бального танца;
- техника спортивных бальных танцев;
- постановочные танцы.

К перечню смежных тем относятся:

- основы ритмики и музыкального движения;

- детские общеразвивающие танцы;
- основы классической хореографии;
- общефизическая подготовка;
- танцы в современных стилях;
- концертные и конкурсные выступления;
- воспитательная работа.

### **Репертуар**

На 1-ом этапе в репертуар входят так называемые общеразвивающие танцы: историко-бытовые, детские танцы на народной основе, современные («диско», «полька», «ритм-вальс», «вару-вару», «фигурный вальс», «хип-хоп», и др. по усмотрению педагога).

Но основной репертуар на всех этапах составляют спортивные бальные танцы, которые состоят из 10 танцев и делятся на 2 программы: Европейские танцы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Быстрый фокстрот) и Латиноамериканские танцы (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв).

Также в репертуар могут входить постановочные танцевальные номера (ансамблевые и сольные) на основе лексики бального и современного танца.

Для общего физического развития, укрепления мышц, формирования правильной осанки, постановки корпуса, выработки координации движений и гибкости в содержание программы включены общефизическая подготовка (ОФП), хореографическая, музыкально-ритмическая подготовка (классический тренаж, партерный тренаж, элементы гимнастики и йоги, различных видов фитнеса и современных танцевальных направлений, по усмотрению педагога).

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

**Первый год обучения.** К итоговому занятию дети умеют работать в коллективе, понимают и выполняют задания педагога, ориентируются в пространстве танцевального зала. Исполняют самостоятельно несложные детские танцы. Осваивают комплекс основных общеразвивающих движений под музыку и основы 2–3-х бальных танцев. Дети знакомятся и имеют понятия о хореографических позициях рук и ног, подтянутой и правильной осанке, танцевальном поклоне и правилах приветствия. Все движения дети должны координировать с музыкой, уметь вступать на начало музыкальной фразы, двигаться в соответствии с характером музыки, иметь положительный эмоциональный настрой на занятие.

**Второй год обучения.** К итоговому занятию дети должны овладеть основами классического тренажа, иметь хорошую осанку и физическую подготовку. Знать и исполнять самостоятельно основные фигуры и базовые композиции спортивных бальных танцев (3–4 танца). Движения танцев должны быть уже более техничными, правильными и музыкальными. Мальчики и девочки танцуют парами, поэтому их движения слаженные и согласованные. Дети становятся более внимательными и дисциплинированными, улучшается координация движений и чувство ритма. К концу года дети уже могут участвовать, по усмотрению педагога, в показательных выступлениях перед родителями, внутренних конкурсах, тестах.

**Третий год обучения.** К концу 3-го года обучения дети должны овладеть правильной манерой и техникой исполнения спортивных бальных танцев, иметь багаж разнообразных танцевальных движений и исполнять композиции 6 танцев Международной программы. Композиции танцев состоят из основных базовых фигур. Ребята должны знать и понимать танцевальную терминологию, грамотно исполнять комплекс основных классических упражнений, легко и непринужденно исполнять упражнения

разминки и партерного тренажа. Быть целеустремленными и серьезно относиться к занятиям. По усмотрению педагога, ребята участвуют в концертах и праздниках коллектива, воспитательных мероприятиях, концертах и конкурсах.

**Четвертый год обучения.** К концу учебного года дети осваивают 6–8 танцев европейской и латиноамериканской программы. Композиции танцев расширяются. Техника исполнения более точная, дети умеют сосредоточенно и внимательно отрабатывать единичные действия, элементы и фигуры, тренировать правильные мышечные ощущения и танцевальные навыки. Улучшается физическая форма, координация, гибкость. Регулярно выполняя классический тренаж, учащиеся имеют правильную и красивую осанку. Танцевальные пары осваивают сценическую, ансамблевую форму танца, участвуют в открытых уроках, концертах, конкурсах и воспитательных мероприятиях коллектива и учреждения.

**Пятый год обучения.** К концу 5 года обучения дети технично и грамотно исполняют 8 танцев программы. Еще 2 танца – «Пасадобль» и «Медленный фокстрот» – изучаются по усмотрению педагога в зависимости от успеваемости группы. Композиции танцев обновляются новыми фигурами и танцевальными связками. Исполнение отличается красивой манерой, музыкальностью и эмоциональной окраской. Ребята осваивают упражнения на развитие пластики тела – волны и изоляция. В классическом тренаже овладевают различными видами вращений. Учащиеся активно принимают участие в открытых уроках, концертах, конкурсах и воспитательных мероприятиях коллектива и учреждения.

**Шестой год обучения.** К итоговому занятию дети осваивают все 10 танцев Международной программы спортивных бальных танцев. Каждая пара исполняет композиции, составленные педагогом с учетом уровня и возможностей этой пары. Ребята серьезно и сознательно относятся к занятиям, целеустремленны, стремятся к совершенствованию движений и

улучшению техники танца. Улучшается их общефизическая и хореографическая подготовка. Они грамотно исполняют упражнения классического, пластического и партерного тренажа. Репертуар пополняется коллективными концертными номерами. С ведущими парами возможны сольные концертные постановки. Ребята активно принимают участие в концертной и конкурсной деятельности, а также в общественной жизни коллектива, учреждения, города, республики.

**Седьмой год обучения.** К итоговому занятию учащиеся демонстрируют композиции разной сложности, соответствующие их уровню и способностям. Изучаются композиции спортивных танцев в открытом стиле без ограничений движений. Совершенствуется техника исполнения, музыкальность, выразительность и артистизм. Осваиваются новые композиции в современном стиле (по усмотрению педагога: хип-хоп, диско, джаз и др.) Концертный репертуар пополняется новыми массовыми и сольными композициями. Ребята ведут активную концертную и конкурсную деятельность.

**Восьмой год обучения.** К завершению 8 года обучения танцоры показывают углубленное знание и исполнение бальных танцев. В репертуаре – 10 композиций в открытом стиле, несколько композиций в современном стиле, коллективные и сольные концертные номера. Исполнение танцев и движений отличается технической грамотностью, правильной и красивой манерой, энергетикой и артистизмом. Учащиеся активно применяют полученные навыки и исполнительское мастерство на практике, участвуя в концертах и мероприятиях учрежденческого, городского, республиканского и Международного уровня.

#### **Формы подведения итогов**

Формами подведения итогов являются: контрольное занятие, открытое занятие, тестирование, опросы, отзывы, выступление, самоанализ, коллективный анализ, игра-испытание, оценка жюри, оценка зрителей.

Программа предполагает входную, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся для всех годов обучения.

Входной контроль осуществляется в сентябре месяце и направлен на диагностику начального уровня обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в течение года и позволяет выявить уровень освоения разделов и тем образовательной программы.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года и направлен на выявление освоения разделов программы за год или за весь срок обучения.

Способы проверки ожидаемого результата: показательные выступления в форме открытого урока, зачетные выступления на соревнованиях, опрос, концерт.

Эффективность занятий оценивается педагогом, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен был усвоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе группы. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят в концертах, где они могут показать уровень обученности; и в конкурсах по спортивным бальным танцам, где уровень танцоров оценивается профессиональной судейской коллегией, а занятое место говорит об уровне подготовки и успешности танцевальной пары.

## **Материально-техническое обеспечение занятий**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- наличие просторного зала, оснащенного зеркалами, хореографическим станком, техническими средствами (музыкальная аппаратура, фонограммы, CD, DVD, телевизор для просмотра видеоинформации);
- две раздевалки: для мальчиков и девочек;
- коврики для партерного тренажа;
- специальная форма для занятий, танцевальная обувь;
- пошив костюмов для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями);
- методическая литература хореографического содержания.



## Первый год обучения

### Учебно-тематический план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	–
2	Основы ритмики и музыкального движения	12	4	8
3	Основы классической хореографии	8	2	6
4	Азбука бальных танцев	10	4	6
5	Детские общеразвивающие танцы	14	4	10
6	Европейские танцы (стандарт)	46	16	30
7	Латиноамериканские танцы (латина)	44	14	30
8	Концертные и конкурсные выступления	–	–	–
9	Воспитательная работа	6	–	6
10	Итоговое занятие	2	–	2
	Итого	<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Знакомство с коллективом. Беседа о целях и задачах занятий спортивными бальными танцами, о правилах поведения в учреждении и технике безопасности, экскурсия по учреждению. Ознакомление с требованиями к внешнему виду, форме одежды. История рождения танца.

#### 2. Основы ритмики и музыкального движения – 12 часов

*Теория.* Необходимость разминки как общей физической подготовки на каждом занятии.

Знакомство с элементами и музыкальными понятиями: ритм, темп, такт, затакт, характер музыки, акцент. Понятия: линия, колонна, интервал.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения под музыку на развитие силы, гибкости, пластики и координации для ног, рук, корпуса, головы. Ритмические упражнения: выделение хлопками акцента и ритма, простукивание, протопывание, дирижирование различных ритмических

рисунков. Прослушивание и определение характера музыки. Музыкально-ритмические игры. Упражнения и игры на ориентировку в пространстве и перестроения. Импровизация под музыку.

### **3. Основы классической хореографии – 8 часов**

*Теория.* Понятия: правильная осанка, выворотность, опорная и рабочая нога, натяжение коленей и стоп. Изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).

*Практика.* Упражнения классического тренажа(на середине зала, полувыворотню): смена позиций ног, деми-плие, батман-танцю, релеве, пор де бра.

### **4. Азбука бальных танцев – 10 часов**

Первое знакомство с основами бального танца.

*Теория.* Знакомство с историей и типами бальных танцев. Изучение правил приветствия для мальчиков и для девочек. Позиции рук, ног и корпуса в бальных танцах. Понятия: шаг-перенос веса тела, работа бедер, колен, стоп, снижение и подъём.

*Практика.* Умение использовать полученные теоретические знания для исполнения программных танцев.

### **5. Детские общеразвивающие танцы – 14 часов**

*Теория.* Понятие «танцевальная пружинка». Изучение основных движений, элементов, позиций детских общеразвивающих танцев.

*Практика.* Изучение и эмоциональное исполнение развивающих танцев: историко-бытовые: Ритм-вальс, Падеграс; в стиле-диско: Бит-ритм, Сиртаки, Диско 1, Спэнк; детские – Полька, Рилио и др. А также авторские разработки педагога.

### **6. Европейские танцы (стандарт) – 46 часов**

*Теория.* История происхождения «Медленного вальса». Ритмический рисунок и основной счёт танца. Понятие спусков и подъемов, опорной и рабочей ног, выноса рабочей ноги, приставки, учебной рамки рук, учебное

положение рук при исполнении движений по одному, баланса, растяжения позвоночника.

*Практика.* Разучивание танца «Медленный вальс». Тренировочные движения на технику, основные элементы и фигуры: качель, маленькие и большие правый и левый квадраты, перемена. Исполнение простейших танцевальных связок по одному и в паре.

### **7. Латиноамериканские танцы (латина) –44 часов**

*Теория.* История происхождения танца «Ча-ча-ча» и «Джайв». Ритмический рисунок и основной счёт танцев. Понятие работы коленей, бёдер и стоп. Взаимодействие и ведение в паре.

*Практика.* Разучивание танца «Ча-ча-ча» – тренировочные движения на технику, основные элементы и фигуры: основное движение в его интерпретациях, тайм степ, рука к руке, нью-йорк, спот поворот.

Танец «Джайв»: основное движение, перемена мест справа налево, хип-бамп, перемена мест слева направо.

### **8. Концертные и конкурсные выступления**

На первом году обучения идёт наработка знаний, умений и практических навыков. Выступления и конкурсы не предусматриваются.

### **9. Воспитательная работа – 6 часов**

Походы, прогулки, экскурсии, посещение концертов других коллективов, «огоньки», совместное собрание с детьми и родителями, развлекательные мероприятия, просмотр и анализ видеоматериала, своих выступлений, а также других коллективов такого же направления (бальный танец).

### **10. Итоговое занятие – 2 часа**

Показ работы кружка в виде открытого урока, концерта, конкурса.

### **Планируемые результаты в обучении**

К итоговому занятию дети должны усвоить: основные элементы классического тренажа, разминочные и музыкально-ритмические упражнения. Выучить танцы: Ритм-вальс, Падеграс, Бит-ритм, Сиртаки, Диско-1, Спэнк, Полька, Рилио, Медленный вальс, Ча-ча-ча, Джайв.

## Второй год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Виды работ	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	–
2	ОФП с элементами аэробики и гимнастики	20	6	14
3	Классический тренаж	20	6	14
4	Основы и техника спортивных бальных танцев	38	10	18
5	Европейские танцы	40	10	30
6	Латиноамериканские танцы	40	10	30
7	Танцы в современных стилях	10	2	8
8	Концертные номера	16	4	12
9	Концертная и конкурсная деятельность	22	–	22
10	Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ	6	–	6
11	Итоговое занятие	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в ДДЮТ.  
Беседа о планах и задачах на новый учебный год.

#### 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и аэробики – 20 часов

В начале занятий использовать комплекс аэробики для разогрева мышц и подготовки тела к танцевальным движениям. Комплекс гимнастических упражнений на ковриках: шпагат, мостик, березка, сложение пополам, «змея», «лотос» и др.

#### 3. Классический тренаж – 20 часов

Комплекс классических упражнений: деми-плие, батман-тандю, батман тандю жете, релеве, каблучный батман, соте, упражнения для рук.

#### **4. Основы и техника спортивных бальных танцев – 38 часов**

Изучение и отработка основных базовых движений по каждому танцу. Техника работы стопы, коленей, бедер, корпуса, рук, направления движений в бальных танцах.

#### **5. Европейские танцы (стандарт) – 40 часов**

Изучить композиции: Медленный вальс – 7–9 фигур, Венский вальс – 1 фигура, Быстрый фокстрот – 6–8 фигур.

#### **6. Латиноамериканские танцы (латина) – 40 часов**

Изучение композиций: Ча-ча-ча – 8–10 фигур, Самба – 8–10 фигур, Джайв – 8–10 фигур.

#### **7. Танцы в современных стилях – 10 часов**

Для расширения танцевального кругозора изучать: композиции в стиле «хип-хоп» и «диско», составленные педагогом.

#### **8. Концертные номера – 16 часов**

Постановка и изучение концертных (массовых и сольных) номеров с использованием бальной и современной хореографии.

#### **9. Концертная и конкурсная деятельность – 22 часа**

Участие в городских, республиканских мероприятиях, концертах ДДЮТ, фестивалях и конкурсах по спортивным танцам.

#### **10. Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ – 6 часов**

#### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Показ работы педагога и детей, отчет в виде концерта или конкурса.

### **Планируемые результаты в обучении**

К итоговому занятию дети должны овладеть основами классического тренажа, иметь хорошую осанку и физическую подготовку, знать технику базовых фигур, исполнять композиции 6 танцев: Медленный вальс, Венский вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв, 2–3 концертных номера.

## Третий год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Виды работ	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	–
2	ОФП с элементами аэробики и гимнастики	30	10	20
3	Классический тренаж	30	10	20
4	Техника спортивных бальных танцев	30	10	20
5	Европейские танцы	44	14	30
6	Латиноамериканские танцы	46	16	30
7	Танцы в современных стилях	18	6	12
8	Концертные номера	40	14	26
9	Концертная и конкурсная деятельность	30	–	30
10	Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ	16	–	16
11	Итоговое занятие	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>82</b>	<b>206</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Определение целей и задач на новый учебный год, инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в ДДЮТ. Беседа с родителями.

#### 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и аэробики – 30 часов

Изучение нового комплекса разминки, включающего аэробические движения и гимнастические упражнения для укрепления мышц, растяжки, пластики и координации.

#### 3. Классический тренаж – 30 часов

Комплекс классических упражнений. Добавить Гранд-плие – это можно и на втором, и на первом годах – несложный элемент, ронд-де-жамб партер, повороты, порт де бра.

#### **4. Техника спортивных бальных танцев –30 часов**

На каждом занятии заниматься улучшением качеств, выразительности, правильной манеры исполнения.

#### **5. Европейские танцы– 44 часа**

Изучение новых композиций: Медленный вальс – 12 фигур, Венский вальс – 3 фигуры, Быстрый фокстрот – 12 фигур.

#### **6. Латиноамериканские танцы – 46 часов**

Изучение новых композиций: Ча-ча-ча – 12 фигур, Самба – 10 фигур, Румба – 8 фигур, Джайв – 10 фигур.

#### **7. Танцы в современных стилях – 18 часов**

Изучение новых композиций в стиле Хип-хоп и Рок-н-ролл.

#### **8. Концертные номера – 40 часов**

Расширить концертный репертуар новыми постановками.

#### **9. Концертная и конкурсная деятельность – 30 часов**

Участие в мероприятиях различного уровня: внутренних, городских, республиканских, конкурсах по спортивным танцам, фестивалях и смотрах.

#### **10. Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ – 16 часов**

По плану ОХТиОД ДДЮТ.

#### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Показ работы педагога и детей, отчет в виде концерта или конкурса.

### **Планируемые результаты в обучении**

К итоговому занятию дети должны обладать правильной манерой и техникой исполнения спортивных танцев, иметь багаж танцевальных движений и исполнять новые композиции, соответствующие «Е» и «Д» классу (по спортивной квалификации): Медленный вальс, Венский вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв, 3–4 концертных номера.

## Четвертый год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Виды работы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	–
2	ОФП и специализированная разминка	20	6	14
3	Классический тренаж	20	6	14
4	Техника спортивных бальных танцев	20	8	12
5	Европейские танцы (стандарт)	50	16	34
6	Латиноамериканские танцы (латина)	50	16	34
7	Танцы в современном стиле	18	6	12
8	Концертные номера	40	14	26
9	Концертные и конкурсные выступления	56	–	56
10	Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ	10	6	4
11	Итоговое занятие	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>80</b>	<b>208</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Настрой на новый учебный год. Рассказ о целях, задачах и планах коллектива. Инструктаж по ТБ и правилам поведения в ДДЮТ и на занятиях в танцевальном зале. Беседы с родителями.

#### 2. ОФП и специализированная разминка – 20 часов

В начале занятия проводятся общеразвивающие упражнения, аэробика, элементы гимнастики. А также ввести специализированную разминку, т.е. специально подобранные движения для латиноамериканской программы и для европейской.

#### 3. Классический тренаж – 20 часов

Регулярно проводится комплекс классических упражнений, примерно в том же объёме. Усложнение – за счёт изменения ритма и различного



комбинирования движений, можно и усложнить набор элементов не только за счет ритма и комбинации

#### **4. Техника спортивных танцев – 20 часов**

Отработка техники заключается в ежедневной шлифовке, тренировке, многократном повторении единичных действий, базовых движений и фигур спортивных танцев.

#### **5. Европейские танцы – 50 часов**

Изучение новых фигур: медленный вальс – 6 фигур, танго – 6–7 фигур, венский вальс – 3 фигуры, быстрый фокстрот – 5–6 фигур.

#### **6. Латиноамериканские танцы – 50 часов**

Изучение новых фигур: Самба – 5–6 фигур, Ча-Ча-Ча – 6–7 фигур, Румба – 5 фигур, Джайв – 6 фигур.

#### **7. Танцы в современном стиле – 18 часов**

Учитывая современные тенденции и интересы учащихся, в программу включены танцы в стиле Хип-Хоп. Изучаются 2–3 композиции.

#### **8. Концертный номера – 40 часов**

Развивать сценическую, концертную форму танца, делая постановки групповых и дуэтных номеров.

#### **9. Концертные и конкурсные выступления – 56 часов**

Участие в мероприятиях различного уровня: внутренних, городских, республиканских концертах и конкурсах, фестивалях и смотрах.

#### **10. Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ – 10 часов**

По плану ОХТиОД ДДЮТ.

#### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Показ работы педагога и детей, отчет в виде концерта или конкурса.

### **Планируемые результаты в обучении**

К итоговому занятию дети должны освоить новые конкурсные композиции, соответствующие «Е» и «Д» классу (по спортивной классификации): Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Быстрый фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв, 5–6 концертных номеров.

## Пятый год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Виды работы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	–
2	ОФП и пластический тренаж	20	6	14
3	Классический тренаж	14	4	10
4	Техника спортивных балльных танцев	20	8	12
5	Европейские танцы (стандарт)	56	18	38
6	Латиноамериканские танцы (латина)	54	18	36
7	Танцы в современном стиле	16	6	10
8	Концертные номера	40	10	30
9	Концертные и конкурсные выступления	54	–	54
10	Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ	10	–	10
11	Итоговое занятие	2	–	2
12	<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>72</b>	<b>216</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Информация о планах и задачах на новый учебный год. Инструктаж по ТБ и правилам поведения в ДДЮТ и на занятиях в танцевальном зале. Родительское собрание.

#### 2. ОФП и пластический тренаж – 20 часов

Ввести упражнения на развитие пластики тела: волны рук и корпуса упражнения на изоляцию отдельных частей тела, а также задания по актёрскому мастерству.

#### 3. Классический тренаж – 14 часов

#### **4. Техника спортивных танцев – 20 часов**

Отработка и совершенствование единичных действий, основных фигур, новых элементов, поз, вращений и т.д.

#### **5. Европейские танцы – 56 часов**

Педагог, по своему усмотрению, составляет композиции по пяти стандартным танцам, учитывая уровень и возможности каждого ученика, (пары).

#### **6. Латиноамериканские танцы – 54 часа**

Так, как и в стандарте. Изучение танца Пасадобль.

#### **7. Танцы в современном стиле – 16 часов**

Изучаются 2–3 новые композиции в стиле Хип-хоп.

#### **8. Концертные номера – 40 часов**

Развивать сценическую, концертную форму танца, делая постановки групповых и дуэтных номеров.

#### **9. Концертные и конкурсные выступления – 54 часа**

10. Участие в городских, республиканских мероприятиях, концертах ДДЮТ, фестивалях и конкурсах по спортивным танцам.

#### **11. Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ – 10 часов**

По плану ОХТ и ОД ДДЮТ.

#### **12. Итоговое занятие – 2 часа**

Проводится в виде концерта или конкурса как отчёт о проделанной работе педагога и учащихся.

### **Планируемые результаты в обучении**

К итоговому занятию дети должны иметь большой багаж танцевальных движений и освоить все 10 танцев. 5 танцев европейский программы: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Быстрый фокстрот; 5 танцев латиноамериканский программы: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль, Джайв. Исполнение танцев должно отличаться правильной и красивой манерой, музыкальностью, эмоциональной насыщенностью. Концертный репертуар пополняется на 2–3 концертных номера.

## Шестой год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Виды работы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	–
2	ОФП и пластический тренаж	20	6	14
3	Классический тренаж	20	6	14
4	Техника спортивных бальных танцев	20	8	12
5	Европейские танцы (стандарт)	74	24	50
6	Латиноамериканские танцы (латина)	76	26	50
7	Танцы в современном стиле	10	4	6
8	Концертные номера	50	20	30
9	Концертные и конкурсные выступления	76	–	76
10	Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ	10	10	–
11	Итоговое занятие	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>106</b>	<b>254</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Беседа о целях и задачах на новый учебный год. Инструктаж по ТБ и правилам поведения в ДДЮТ и на занятиях в танцевальном зале.

#### 2. ОФП и пластический тренаж – 20 часов

Включает общеразвивающие упражнения, элементы гимнастики и специализированные упражнения на развитие пластики тела.

#### 3. Классический тренаж – 20 часов

Проводится комплекс классического тренажа у станка, включающий основные классические упражнения.

#### 4. Техника спортивных танцев – 20 часов

Ежедневная отработка правильности, чистоты, элегантности движений и фигур.

### **5. Европейские танцы – 74 часа**

Педагог, по своему усмотрению, составляет композиции по пяти стандартным танцам, учитывая уровень и возможности каждого ученика, (пары).

### **6. Латиноамериканские танцы – 76 часов**

Так, как и в стандарте – отработка пяти конкурсных танцев: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль, Джайв.

### **7. Танцы в современном стиле – 10 часов**

Изучается новая композиция в стиле Хип-хоп.

### **8. Концертный номера – 50 ч.**

Обновлять репертуар новыми концертными танцами (групповыми и сольными).

### **9. Концертные и конкурсные выступления – 76 часов**

Участие в городских, республиканских мероприятиях, концертах ДДЮТ, фестивалях и конкурсах по спортивным танцам.

### **10. Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ – 10 часов**

По плану ОХТиОДДДЮТ.

### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Проводится в виде концерта или конкурса как отчёт о проделанной работе педагога и учащихся.

## **Планируемые результаты в обучении**

К итоговому занятию дети демонстрируют танцевальные композиции разной сложности: конкурсные, соответствующие классу танцоров, и новые открытые композиции в свободном стиле. Всего 10 танцев. Исполнение танцев должно отличаться хорошей техникой, музыкальностью, артистизмом и выразительностью. Концертный репертуар обновляется новыми постановками: групповыми и сольными.

## Седьмой год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Виды работы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	–
2	ОФП танцоров	14	4	10
3	Классический тренаж	20	6	14
4	Техника спортивных бальных танцев	20	6	14
5	Европейские танцы (стандарт)	78	26	52
6	Латиноамериканские танцы (латина)	76	26	50
7	Танцы в современном стиле	12	6	6
8	Концертные номера	50	20	30
9	Концертные и конкурсные выступления	76	–	76
10	Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ	10	–	10
11	Итоговое занятие	2	–	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>96</b>	<b>264</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Беседа о целях и задачах на новый учебный год. Инструктаж по ТБ и правилам поведения в ДДЮТ и на занятиях в танцевальном зале.

#### 2. ОФП и пластический тренаж – 14 часов

Включает общеразвивающие упражнения, элементы гимнастики и специализированные упражнения на развитие пластики тела.

#### 3. Классический тренаж – 20 часов

Проводится комплекс классического тренажа у станка, включающий основные классические упражнения.

#### 4. Техника спортивных танцев – 20 часов

Ежедневная отработка правильности, чистоты, элегантности движений и фигур.

### **5. Европейские танцы – 78 часов**

Педагог, по своему усмотрению, составляет композиции по пяти стандартным танцам, учитывая уровень и возможности каждого ученика, (пары).

### **6. Латиноамериканские танцы – 76 часов**

Так же, как и в стандарте – отработка пяти конкурсных танцев: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль, Джайв.

### **7. Танцы в современном стиле – 12 часов**

Изучается новая композиция в стиле Хип-хоп. Есть и другие стили кроме хип-хопа.

### **8. Концертные номера – 50 часов**

Обновлять репертуар новыми концертными танцами (групповыми и сольными).

### **9. Концертные и конкурсные выступления – 76 часов**

Участие в городских, республиканских мероприятиях, концертах ДДЮТ, фестивалях и конкурсах по спортивным танцам.

### **10. Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ – 10 часов**

По плану ОХТиОДДДЮ.

### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Проводится в виде концерта или конкурса как отчёт о проделанной работе педагога и учащихся.

## **Планируемые результаты в обучении**

К итоговому занятию дети демонстрируют танцевальные композиции разной сложности: конкурсные, соответствующие классу танцоров, и новые открытые композиции в свободном стиле. Всего 10 танцев. Исполнение танцев должно отличаться хорошей техникой, музыкальностью, артистизмом и выразительностью. Концертный репертуар обновляется новыми постановками: групповыми и сольными.

## Восьмой год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Виды работы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	–
2	ОФП танцоров	14	4	10
3	Классический тренаж	16	6	10
4	Техника спортивных бальных танцев	16	6	10
5	Европейские танцы (стандарт)	80	28	52
6	Латиноамериканские танцы (латина)	80	26	54
7	Танцы в современном стиле	12	4	8
8	Концертные номера	50	20	30
9	Концертные и конкурсные выступления	78	–	78
10	Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ	10	–	10
11	Итоговое занятие	2	–	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>96</b>	<b>264</b>

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие – 2 часа

Беседа о целях и задачах на новый учебный год. Инструктаж по ТБ и правилам поведения в ДДЮТ и на занятиях в танцевальном зале.

#### 2. ОФП и пластический тренаж – 14 часа

Включает общеразвивающие упражнения, элементы гимнастики и специализированные упражнения на развитие пластики тела.

#### 3. Классический тренаж – 16 часов

Проводится комплекс классического тренажа у станка, включающий основные классические упражнения.

#### 4. Техника спортивных танцев – 16 часов

Ежедневная отработка правильности, чистоты, элегантности движений и фигур.



### **5. Европейские танцы – 80 часов**

Педагог, по своему усмотрению, составляет композиции по пяти стандартным танцам, учитывая уровень и возможности каждого ученика, (пары).

### **6. Латиноамериканские танцы – 80 часов**

Так, как и в стандарте – отработка пяти конкурсных танцев: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасадобль, Джайв.

### **7. Танцы в современном стиле – 12 часов**

Изучается новая композиция в стиле Хип-хоп.

### **8. Концертный номера – 50 часов**

Обновлять репертуар новыми концертными танцами (групповыми и сольными).

### **9. Концертные и конкурсные выступления – 78 часов**

Участие в городских, республиканских мероприятиях, концертах ДДЮТ, фестивалях и конкурсах по спортивным танцам.

### **10. Участие в воспитательных мероприятиях ДДЮТ – 10 часов**

По плану ОХТиОД ДДЮТ.

### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Проводится в виде концерта или конкурса как отчёт о проделанной работе педагога и учащихся.

## **Планируемые результаты в обучении**

К итоговому занятию дети демонстрируют танцевальные композиции разной сложности: соответствующие уровню танцоров и новые открытые композиции в свободном стиле. Всего обучаемые имеют в репертуаре до 10 танцев. Исполнение танцев должно отличаться хорошей техникой, музыкальностью, артистизмом и выразительностью.

## Библиографический список

1. **Р.Л. Череховская.** Танцевать могут все. 1973.
2. **А.Я. Ваганова.** Основы классического танца. 1991.
3. **В. Светинская.** Современный бальный танец. 1973.
4. Бюллетень программно-методических материалов для УДО. № 4, 2003.
5. Имперское общество учителей танцев «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев».
6. Репертуарный сборник «Разрешите пригласить». 1973.
7. CD-диски с уроками и лекциями по спортивным танцам. 2001–2003.
8. CD-диск «Принципы обучения начинающих». 2004.
9. CD-диски «Методика и практика развития танцевального спорта России». 2000–2009 гг.