




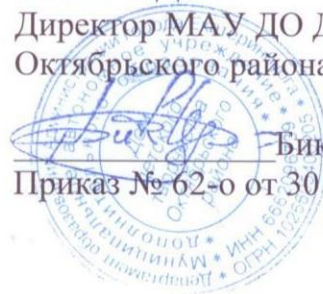
**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Октябрьского района  
г. Екатеринбург**

Программа рассмотрена и допущена к  
реализации решением Экспертного совета  
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района  
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.  
Председатель Экспертного совета

 Яровикова В.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДДТ  
Октябрьского района

 Биктимиров Р.Р.  
Приказ № 62-о от 30 августа 2017г.



**Е.Р. Вознюк**

**Спортивные бальные танцы**  
(дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей 3-12 лет,  
срок реализации – 2 года)

г. Екатеринбург, 2017

## Пояснительная записка

**Бальные танцы** – вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах. Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих существ и обществ. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие. Существует огромное множество видов, стилей и форм танца. Бальный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что бальные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они в настоящее время получили импульс для дальнейшего развития и популяризации.

Дополнительная общеразвивающая модифицированная программа по обучению бальным танцам «Спортивные бальные танцы» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе авторских образовательных программ: «Бальный танец» (Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ), «Спортивные танцы» (Справочник Московской федерации спортивного танца).

*Новизна программы* обусловлена тем, что обучение по программе предусматривает реализацию авторской концепции в части набора развивающих танцев, музыкально-подвижных игр и составления танцевальных фигур для самого раннего возраста. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего (5 лет) нулевого цикла обучения с учетом возрастных особенностей. Обучение по программе направлено на наработку двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности.

*Актуальность программы.* Необходимость разработки программы обусловлена современным социальным заказом на организацию содержательного досуга детей и подростков. Дополнительное образование располагает большим потенциалом для развития детей в неформальной обстановке, предоставляет свободу и право выбора вида деятельности, занятия в соответствии со своими интересами. Этим формируется особая образовательная среда и атмосфера заинтересованности всех участников образовательного процесса. Занятия спортивными бальными танцами позволяют формировать у обучающихся позитивное отношение к здоровому образу жизни, развивать художественно-эстетический вкус, воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру. Содержание программы соответствует возрастным особенностям обучающихся. Несомненно велика роль бальных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

*Педагогическая целесообразность.* Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и

темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. Ритмика и бальный танец на раннем этапе развития ребенка является действенным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-эстетического воспитания и физического развития детей. Умение самостоятельно оценивать художественные произведения, аргументировать свои оценки – необходимые качества активной, творческой, гармонично развитой личности. Бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке, тренировки тела, что не возможно без здорового образа жизни. Главная цель в том, чтобы на основе интересов подростков к спортивным бальным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

**Цель:** развитие личности и творческая самореализация обучающихся посредством спортивных бальных танцев.

### **Задачи:**

#### *образовательные:*

- познакомить с историей развития бальных и современных спортивных танцев;
- познакомить с основными понятиями и терминами классического и спортивного бального танца;
- обучить технике исполнения спортивного бального танца (европейская и латиноамериканская программы);
- обучить основам построения рисунка танца;
- формировать навыки участия в турнирах и конкурсах;
- формировать умения и навыки исполнения спортивного танца в паре;

#### *развивающие:*

- развивать чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память;
- развивать рабочий «аппарат» (опорно-двигательную систему) обучающихся;
- развивать художественно-эстетический вкус;
- развить творческую инициативу и способности к самовыражению в танце;

*воспитательные:*

- воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру;
- формировать устойчивый позитивный интерес к творческой деятельности;
- формировать коммуникативные навыки;
- формировать умения сотрудничества и сотворчества в коллективе;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, эмоциональную отзывчивость на состояние других детей и людей.

*Отличительные особенности* от существующих программ по обучению

бальным танцам заключаются в том, что помимо основных элементов классического экзерсиса включены музыкально-ритмические упражнения, учебно-тренировочная работа ведется на основе европейских и латиноамериканских танцев, включены музыкальные игры для детей младшего школьного возраста, а также основы актерского мастерства хореографии и спорта. Программа содержит в себе вариативность в обучении бальным танцам в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы акробатики, дыхательной гимнастики. Это позволяет не только обучить детей основам современного

бального танца, но и организовать обучение по программам международного уровня.

**Возраст обучающихся:** 3-10 лет.

**Срок обучения:** 2 года

**Формы занятий:**

1 год обучения – групповая;

2 год обучения – групповая, по подгруппам, индивидуальная;

**Режим занятий:**

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическим часа (для детей в возрасте 3-6 лет продолжительность одного академического часа – 25 минут); 76 часа в год;
- 2 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическим часа; 114 часов в год;

**Ожидаемые результаты**

***По окончании 1 года обучения:***

***знать:***

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- виды музыкального сопровождения;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально-двигательной подготовки;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;
- правила исполнения хороводных и парных танцев;
- простейшие элементы и фигуры, танцев;

- основные принципы танцевальных передвижений;

**уметь:**

- исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- исполнять простейшие базовые фигуры и движения;
- ритмично двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.

**По окончании 2 года:**

**знать:**

- историю развития танцевального костюма;
- виды музыкального сопровождения;
- основы начальной теоретической и тактической подготовки;
- базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
- структуру изучаемых танцев;
- основные элементы классического экзерсиса;
- правила соревнований, критерии судейства;

**уметь:**

- выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ;
- согласовывать свои движения с музыкой; ускорять и замедлять движение, отмечать в движении метрическую кульминацию, акценты;
- составлять композиции танцев.

*Формы подведения итогов реализации программы*

Результаты обучения учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности определённых знаний, умений, навыков, в чертах характера танцора.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению, предполагает активный учёт результативности образовательно-воспитательной деятельности.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики;
2. Показ танцевальных номеров на отчётных концертах;
3. Участие во внутриколлективных и различного уровня конкурсах;
4. Проведение открытых и контрольных занятий, зачётов и итоговых показов по разделам и темам, предусмотренным учебным планом.

### Учебный план

№	Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	Итого
<b>1.</b>	Введение. История танца.	2	2	<b>4</b>
<b>2.</b>	Музыка. Музыкально-ритмические упражнения, игры	37	34	<b>71</b>
<b>3.</b>	Учебно-тренировочная работа.	24	45	<b>69</b>
<b>4.</b>	Постановочная работа.	10	27	<b>37</b>
<b>5.</b>	Итоговый контроль	2	4	<b>6</b>
<b>6.</b>	Итоговое занятие	1	2	<b>3</b>
<b>7.</b>		76	114	<b>190</b>



## Учебно-тематический план 1 год обучения

	Разделы программы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	Введение. Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	-
<b>2.</b>	История танца.	1	1	-
<b>3.</b>	Музыка.	1	1	-
<b>4.</b>	Музыкально-ритмические упражнения	20	2	18
<b>5.</b>	Основные элементы классического экзерсиса.	10		10
<b>6.</b>	Учебно-тренировочная работа.	14		14
<b>7.</b>	Музыкальные игры.	16		16
<b>8.</b>	Постановочная работа.	10		10
<b>9.</b>	Итоговый контроль	2		2
<b>10.</b>	Итоговое занятие	1		
		76	<b>5</b>	71

### Содержание изучаемого материала

#### ***Введение***

*Теория.* Программа обучения: цели и задачи. Правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления спортивных пар.

#### ***История танца.***

*Теория.* Танцы народов мира. Танцевальные костюмы.

#### ***Музыка.***

*Теория.* Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки. Определение и передача в движении: характера музыки (веселая, грустная, спокойная и т.д.), темпа (медленный, быстрый), динамических оттенков (тихо, громко, умеренно). Длительности – половинные, четверти, восьмые. Правила и логика

перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой. Музыка для танцев.

### ***Музыкально-ритмические упражнения.***

#### *1. Упражнения на гибкость и силу:*

- пассивно- маховые, пружинные движения;
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышцы спины;
- мышцы брюшного пресса;
- мышцы голени и стопы;
- мышцы бедра;

#### *2. Складка (стоя, сидя).*

#### *3. Шпагаты.*

#### *4. Упражнения на развитие быстроты:*

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

#### *5. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.*

#### *6. Упражнения на развитие ловкости:*

- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

#### *7. Специальная физическая подготовка.*

#### *7.*

##### *1. Виды шагов на полупальцах:*

- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (с приставкой) вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;
- в полуприседе на носках;
- перекаточный;

- в противоходе;
- галоп.

7.

1. *Виды бега:*

- на полупальцах;
- высокий;
- назад;
- боком скрестно.

7. *Наклоны:*

- вперед, в сторону, назад.

7. *Упражнения в равновесии на баланс:*

- стойка на носках на двух, на одной ноге;
- переход с одной ноги на другую с носка на носок;
- равновесия (рис.1).

7. *Волны:*

- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- волна вперед, назад, боковая.

7. *Вращения*

- переступанием;
- вольтовые;
- поворот на трех шагах;
- на одной ноге;
- на двух без шага;
- шэнэ;
- пивоты.

7. *Подводящие упражнения к медленному вальсу, быстрому фокстроту.*

8. *Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайву.*

- позиции рук;
- позиции ног;
- деми плие (1,2,3 поз.);
- гранд плие (1,2,3 поз.);

- батман тандю (1,2,3 поз.) крестом;
- батман релеве;
- гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

### ***Учебно-тренировочная работа.***

*Основы стандартных танцев:*

1. Стойка и линии тела.
2. Направления движения и равнения в зале.
3. Позиции шагов по отношению к корпусу.
4. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
5. Позиция, баланс, прогулка.
6. Ведение и следование.

*Основы латиноамериканских танцев:*

1. Стойка и линии тела.
2. Направления движения и равнения в зале.
3. Позиции шагов по отношению к корпусу.
4. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
5. Позиция, баланс, прогулка.
6. Ведение и следование.

### ***Музыкальные игры.***

*Теория.* Музыкальные фразы. Способы передачи музыкальных образов. Передача характера исполняемых танцев. Акцентировка музыкальных образов.

*Практика.* Музыкальные игры организующего характера «Зайка», «Тик-так», «Лошадки», «Диско», «Автомобиль», «Танцуйте сидя», «Приглашение», «Пляска с притопами». Импровизированные, самостоятельные движения.

### ***Постановочная работа***

*Теория.* Требования, предъявляемые к исполнению танцев.

*Практика.* Постановка танцев «шагают девочки и мальчики», «Полька с притопами», «Платочек», «Марш-фокстрот», «Краковяк», «Иоксу-полька».

### ***Итоговое занятие***

*Практика.* Отчетный концерт.

## Учебно-тематический план 2 год обучения

	Разделы программы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение. Инструктаж по ТБ и ПБ	1	1	
2.	История танца.	1	1	
3.	Музыка.	1	1	
4.	Музыкально-ритмические упражнения	21	1	20
5.	Основные элементы классического экзерсиса.	21	1	20
6.	Учебно-тренировочная работа.	24		24
7.	Музыкальные игры.	12		12
8.	Постановочная работа.	27		27
9.	Итоговый контроль	4		4
10.	Итоговое занятие	2		2
11.		114	5	109

### Содержание курса

#### *Введение.*

*Теория.* Программа обучения: цели и задачи. Правила поведения в танцевальном классе, техника безопасности. Показательные выступления спортивных пар.

#### *История танца.*

*Теория.* Танцы народов мира. Правила спортивного костюма. Взаимоотношения танцоров в паре. Танцы европейской и латиноамериканской программы – их особенности и своеобразие.

#### *Музыка.*

*Теория.* Виды музыкального сопровождения. Вокальное исполнение. Современные технические средства музыкального сопровождения.

Художественный образ в музыкальном отображении. Соотношение пространственных построений с музыкой

### ***Музыкально-ритмические упражнения***

1. Упражнения на гибкость и силу.
2. Складка (стоя, сидя).
3. Шпагаты.
4. Упражнения на развитие быстроты.
5. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.
6. Упражнения на развитие ловкости.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Шаги на полупальцах.
9. Бег: на полупальцах, высокий, назад, боком скрестно.
10. Наклоны: вперед, в сторону, назад.
11. Упражнения в равновесии на баланс.
12. Повороты, вращения. (Рис 3.)

### ***Основные элементы классического экзерсиса:***

- позиции рук;
- позиции ног;
- деми плие (1,2,3 поз.);
- гранд плие (1,2,3 поз.);
- батман тандю (1,2,3 поз.) крестом;
- батман релеве;
- гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

### ***Учебно-тренировочная работа***

*Теория.* Федерация танцевального спорта России. Правила соревнований. Правила судейства.

*Практика.* Освоение основных технических элементов и фаз движений стандартных танцев. Отработка танцев европейской и латиноамериканской программ.

### ***Постановочная работа***

*Теория.* Требования, предъявляемые к исполнению танцев конкурсных программ.

*Практика.*

*Итоговое занятие*

*Практика.* Отчётный концерт.

## **Методическое обеспечение**

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);
- практические (наглядно-зрительный прием и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
- сценические (выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях);
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) обучения;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации обучения.

## ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-воспитательная работа;
- методико-практические занятия;
- контрольные занятия;
- образовательно-воспитательные занятия;
- педагогический и медицинский контроль;
- культурно-массовые мероприятия;
- танцевальные конкурсы;
- контрольно-переводные экзамены проверки теоретических знаний;
- планирование и участие в конкурсах республиканского, российского и международного уровня;
- беседы на различные темы;
- приглашение ведущих преподавателей ЯНАО и РФ для семинарских занятий и консультаций, встречи с интересными людьми – ведущими танцевальными парами ЯНАО и РФ;
- видеопросмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом;
- посещение театров, отчетных концертов, конкурсов бальных танцев;
- праздники коллектива, традиционные чаепития, дискотеки;
- концертная деятельность (выступление на районных, городских и окружных мероприятиях);
- введение игровых моментов в учебные занятия (урок-фестиваль, урок-путешествие, урок-викторина, урок– кроссворд);
- открытые уроки.



## **ОХРАНА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

Основной целью общефизического воспитания детей является достижение высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни. Вместе с тем нельзя забывать о том, что несоблюдение правил и норм при организации и проведении занятий по бальным танцам могут нанести существенный, подчас необратимый, урон детскому организму.

Все травмы – результат тех или иных нарушений правил, выполнение которых обязательно при занятиях бальными танцами. Очевидно, что в основе борьбы с травматизмом лежит строгое выполнение этих правил врачом, тренером-преподавателем, занимающимся.

Для этих целей разработан ряд правил по технике безопасности и правил нахождения занимающихся в хореографическом зале. В начале каждого учебного года преподавателями проводится инструктаж по технике безопасности с обучающимися и их родителями.

Зачисление в группы происходит при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий бальными танцами.

### **Методические аспекты освоения программы.**

#### ***Общие теоретические понятия.***

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями

- позиция ног;
- позиция рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

#### ***Общеразвивающие упражнения для детей 4-6 лет.***

Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках/каблуках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом/спиной;
- бег с подскоками;
- галоп;
- перестроениями (хоровод, шахматы, змейка, круг).

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды тренера-преподавателя.

### ***Разминка.***

Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

### ***Изучаемые танцы.***

Танцы развивают чувство ритма, координацию движений и умение двигать под музыку. Улучшается память, внимание и внутренняя организация в раннем дошкольном возрасте. Основными в освоении программы являются принципы:

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори,
- вместе с партнером,
- осмысли и выполни.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию свойственна дошкольному возрасту.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мира ощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда наступаем,
- как ставим ногу,
- что делает колено,
- как работают бедро,
- что делает корпус,
- движение руками,
- куда направлен взгляд.

Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у ребят.

Дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно на занятии сочетаться с атмосферой радости, интереса и веселья, что побуждает детей к творчеству. В целях создания положительной мотивации и результативности, используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Основные компоненты эстетической структуры танца:

1. *Пластика*. В системе средств выразительности бального танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства.

Бальный танец относится к наиболее тонким пластическим формам танцевального искусства. Здесь способность танцевального движения к естественной, а не к иллюзорной выразительности должна вызывать живую ассоциацию у зрителей, каждый из которых способен, в той или иной степени спроецировать себя на паркете. Именно по-этому из этих двух составляющих выразительную силу тела обуславливает не столько двигательная, сколько его пластическая природа.

2. *Музыкальность*. Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.

3. *Естественность*. Органичность в каждом движении танца и общем поведении на паркете – это требование к танцорам занимает особое место среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления.

Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора и пары.

Программа основывается на следующих *принципах*:

- *развивающий и воспитывающий характер обучения;*
- *системность и последовательность* в практическом овладении основами танцевального мастерства (разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся);
- *доступность*, (перед обучающимся должны ставиться посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей);
- *наглядность* (использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.);
- *сознательность и активность* (воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач);
- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.*
- *принцип здоровьесберегающего характера обучения;*
- *рациональное сочетание различных видов детской деятельности;*
- *обеспечение психологического комфорта;*
- *уважение личности ребенка;*
- *сотрудничество между детьми, педагогами и родителями.*

Образовательный процесс направлен на освоение спортивных бальных танцев, состоящие из двух **программ**:

*Европейская программа*: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный, фокстрот, Квикстеп (быстрый фокстрот);

*Латиноамериканская программа:* Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

**Медленный вальс.** Бальный танец европейской программы. Танцуется на 3/4. Как правило, на каждый такт приходится три шага. При движении вперёд первый шаг в наибольшей степени определяет длину перемещения за данный такт, второй – угол поворота, третий – вспомогательный, смена свободной ноги, т.е. перенос центра тяжести тела.

**Танго.** Танго (исп. tango) – современный танец и соответствующий музыкальный стиль, основанный на использовании двухдольного музыкального размера. Изначально получил развитие и распространение в Аргентине и Уругвае, затем стал популярен во всем мире. Музыкальный размер – 2/4,

темп музыки (тактов в минуту) – 33-34, сильная доля (акцент) – на каждый счет (удар). Движение в танце танго похоже на движение кошки с резким движением головы.

**Венский вальс.** Аналогичен медленному вальсу, отличается количеством тактов в минуту, т.е. темпом исполнения. Исполняется он в музыкальном размере 3/4, а темп исполнения на конкурсах бального танца составляет 60 тактов в минуту.

**Медленный фокстрот.** Фокстрот (англ. foxtrot, что переводится как «лисы походка»). Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь американского исполнителя Гарри Фокса (Harry Fox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Исполнение фокстрота считается достаточно трудным – от танцоров требуется хорошее равновесие и постоянный контроль за каждым движением, чтобы добиться плавного скольжения над паркетом.

**Квикстеп (быстрый фокстрот).** Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон. Квикстеп, исполняется в темпе около 200 ударов в минуту (50-52 такта). В квикстепе используются как основные па Медленного Фокстрота, так и привнесённые извне быстрые фигуры.

**Самба** – бразильский танец, подразумевающий характерное движение бедрами. В настоящее время входит в латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев. Музыка самбы имеет характерный ритм, создаваемый барабанами и мараками, обычно имеет 50-52 такта в минуту (размер 2/4).

**Ча-Ча-Ча** – захватывающий, синкопированный латинский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое

название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы.

**Румба.** Танец Румба (Rumba) был зарожден на Кубе. Как типичный танец «горячего климата» он стал классикой всех латиноамериканских танцев. Музыкальный размер танца Румба – 4/4, а темп исполнения – 25-27 тактов в минуту.

**Пасодобль** (два шага) – испанский танец, имитирующий корриду. Первое название танца – «один испанский шаг» поскольку шаги делаются на каждый счет. Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Характер музыки соответствует процессии перед корридой. В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, формы тела с добавлением движений танца фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию. Музыкальный размер Пасодобля – 2/4, а темп – 60 тактов в минуту.

**Джайв** – танец афро-американского происхождения, появившийся в США в начале сороковых годов прошлого века. Джайв является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями. Очень сильное влияние на Джайв оказали такие танцы как рок-н-ролл и джатербаг. Джайв - очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей обучающихся. В процессе обучения полученные ранее знания, умения расширяются и закрепляются на каждом этапе обучения.

*Общий характер музыки* – дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике, музыкально-танцевальных импровизациях.

*Темп* – выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

*Динамические оттенки* – выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

*Строение музыкальной речи* – дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

*Метроритм* – дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознанно выполняя движения в этих размерах.

В процессе обучения рассматривают такие моменты как: происхождение и история танца, характер танца, танцевальный этикет, создание макияжа, прически. Большое внимание уделяется музыкальному сопровождению танцев.

### ***Структура учебного занятия***

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

*В подготовительной* части решаются следующие задачи:

- организация обучающихся;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: музыкально-ритмические упражнения, элементы хореографии. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

*Основная часть* направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

*Заключительная часть* позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия. При этом педагог стремится к тому, чтобы итоговое суждение было сформулировано самими детьми, побуждает их к эмоциональной оценке занятия. В заключение дается оценка деятельности группы в целом и отдельных детей.

На занятиях отводится время для теоретической подготовки.

*Типы занятий:* вводное, изучение и первичное закрепление новых знаний, повторение и закрепление знаний и способов действия, обобщение и систематизация знаний, способов деятельности, проверка и оценка знаний и способов деятельности.

Ход занятия направлен на создание условий для активного участия всех детей в решении учебных задач; совмещения деятельности, протекающей при непосредственном участии педагога, с самостоятельной деятельностью детей.

Самостоятельная деятельность детей организуется на занятиях в целях закрепления знаний, отработки навыков и умений. Для контроля обучающихся проводятся упражнения, музыкальные игры.

С целью сохранения здоровья детей и снятия эмоционального напряжения проводятся релаксирующие упражнения.

В ходе обучения используются следующие формы организации учебно-воспитательного процесса: *групповая, по подгруппам, индивидуальная.*

### ***Средства контроля***

Для оценки уровня освоения образовательной программы обучающимися используются следующие формы контроля:

- входной контроль (сентябрь) – контрольное занятие;
- промежуточный контроль (декабрь) – контрольное занятие;
- итоговый контроль (май) – отчётный концерт.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А. Александровна, Е.А. Малашевская. – СПб.:Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2009. – 128 с.
2. Базарова, Н. Азбука классического танца: учеб.-методич. Пособие для высш. И сред. учеб. заведений искусства и культуры / Н.Базарова, В.Мей. – СПб.: «Искусство», 1983. – 208 с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова. – М.: Рольф, 1999. – 272 с.
4. Вихрева, Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А. Вихрева. – М.: Театралис, 2004. – 112 с.
5. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.



6. Дрожжина, Е.Ю. Обучение дошкольников современным танцам, Методическое пособие / Е.Ю. Дрожжина, Е.Б. Снежкова. – М.: Центр педагогического образования, 2012. – 64 с.
7. Есаулов, В.Г. Устойчивость и координация в хореографии / В.Г. Есаулов. – Ижевск: Изд. Удмуртского университета, 1992. – 136 с.
8. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учеб. пособие / Д. Зайфферт; пер. с нем. В. Штанкенберга. – СПб.: Изд. «Лань», «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. – 128 с.
9. Костровицкая, В.С. Классический танец. Слитные движения: метод. пособ. для преподават. хореограф. училищ / В.С. Костровицкая; под ред. А.Я. Вагановой. – М.: Советская Россия, 1961. – 60 с.
10. Крысько. – СПб.: Питер, 2006. – 320 с.
11. Левина, М.М. Технологии профессионального педагогического образования: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Левина. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 272 с.
12. Лопухов, А.В. Основы характерного танца, 4-е изд., стер / А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров. – СПб.: «Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2010. – 344 с.
13. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: учеб. пособие для высш. И сред. учеб. заведений искусства и культуры / Е.А. Лукьянова. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
14. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учеб. пособие для студ. вузов культуры и искусств / Г.П. Гусев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
15. Прибылов, Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов / Г. Прибылов. – М.: Галерея, 1999. – 64 с.

### **Сведения о разработчике**

Вознюк Е.Р.

Педагог дополнительного образования МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

### **Аннотация**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные бальные танцы» адресована детям 5-12 лет. Срок

реализации программы – 2 года. Цель - создание условий для личностного развития и творческой самореализации обучающихся посредством спортивных бальных танцев. Программа разработана на основе авторских образовательных программ: «Бальный танец» (Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ), «Спортивные танцы» (Справочник Московской федерации спортивного танца). Программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего (5 лет) нулевого цикла обучения с учетом их возрастных особенностей. Обучение по программе направлено на наработку двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности, формирование знаний, умений и навыков в области спортивного бального танца, знакомство с основами классического танца, элементами художественной гимнастики, современных направлений хореографии – модерн, джаз, элементы акробатики, дыхательной гимнастики.