

МОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества  
г. Павлово Нижегородская область

**Дополнительная образовательная программа  
танцевально-спортивного клуба «Юность»**

Авторы:  
Березина Е.А., Блинова Е.Ю., Демидова Н.К.  
педагоги дополнительного образования

**2011 г.**

## Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одно из важных проблем современного общества. Эта проблема решается разными путями, один из которых - организация рационального двигательного режима. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!» - гласит народная мудрость.

Отечественный специалист по возрастной физиологии И.А.Аршавский выдвинул и экспериментально доказал положение об энергетическом правиле скелетных мышц, согласно которому двигательная активность стимулирует повышение обмена веществ, что способствует росту и развитию таких физиологических систем ребенка как сердечно-сосудистая, дыхательная и других. Такая же непосредственная зависимость существует между нервной и мышечной системами. В трудах выдающихся ученых И.М. Сеченова, Н.А. Берштейна, Л.С. Выготского имеются указания о важности мышечной активности для психического развития ребенка.

Но движения не должны быть ради движения. Нужны движения, включенные в деятельность: трудовую, игровую, спортивную и т.п. Исключительную роль в этом отношении играют танцы. Они формируют мыслящего, эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка. Под руководством тренера-педагога формируется личность, умеющая в силу своих возрастных и индивидуальных особенностей ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности. Развивается самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, творческое воспроизведение танцевальных движений, идет совершенствование двигательных навыков, развиваются ловкость, подвижность, общая выносливость. Танцевальные движения создают хорошее самочувствие, «заряжают» ребенка бодрым настроением и энергией, воспитывают потребность в самостоятельной двигательной активности, формируют у детей привычку к здоровому образу жизни.

Особое значение для детей приобретают занятия спортивными танцами в паре, т.к. они приводят к необходимости изучения танцевального этикета, культуры поведения, межличностного общения и полоролевого статуса.

Спортивные балльные танцы являются молодым развивающимся видом спорта, каковым они официально признаны в 1995 году. Спортивный балльный танец сочетает в себе черты как спорта, так и искусства. Наряду с двигательными навыками, ловкостью, координацией движений большое значение имеет эстетическое впечатление, художественное содержание, воплощенное в танце исполнителем и передаваемое зрителю. «В действии и ритме, свидетельствующих о совершенном владении пространством и временем, спорт приближается к искусству, которое создает красоту», - писал Р. Мэхью.

Единству музыкального и физического воспитания огромное значение

придавалось еще со времен Древней Греции. Так, Аристотель рассматривал феномен танца как телесную реакцию на эмоциональное состояние человека и соответственно показатель его психического здоровья. Платон утверждал, что без помощи музыки и гимнастика делает людей грубыми и бездушными. Органическое же сочетание музыки и гимнастики позволяет государству, по мысли философа, воспитывать идеальных людей, гармонично сочетающих в себе духовное и физическое совершенство.

В современной психологии формируется представление о танце не только как о виде искусства или форме социального общения, а как о средстве самопознания и самосовершенствования.

Бальный танец, являясь сложной синтетической деятельностью, оказывает влияние на развитие различных сторон психики ребенка. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Поскольку типовых программ по спортивным бальным танцам не существует, педагоги танцевально-спортивного клуба «Юность» Дворца детского (юношеского) творчества разработали свою авторскую программу обучения. Программа разработана с учетом современных требований к программам дополнительного образования, нормативных документов Нижегородской федерации танцевального спорта, опыта работы ТСК «Юность»

и опирается на нормативно-правовую базу дополнительного образования:

- Конституцию РФ
- Закон РФ «Об образовании»
- Концепцию модернизации дополнительного образования на период
- Межведомственную программу развития дополнительного образования
- Конвенцию о правах ребенка в РФ,
- Национальную образовательную стратегию «Наша новая школа»,
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей,
- Правила Федерации танцевального спорта России,
- Устав МОУ ДОД ДД(ю)Т.

Новизна программы состоит в ее комплексном характере. Обучение по программе направлено на формирование умений двигаться в различных музыкальных ритмах, подготовку в области бального и современного танца, несущую общеразвивающие и хореографические функции. В процессе обучения бальная хореография сочетается с основами классического танца и пластикой, которые позволяют развить все группы мышц и способствуют общей физической подготовке детей.

В основе выбора изучаемых бальных танцев и танцевальных движений лежит учет психолого-физиологических и возрастных особенностей детей, а также перечень танцев и движений для конкурсного бального танцевания.

Структура ТСК «Юность» предусматривает не только подготовку

танцоров для участия в конкурсах спортивного танца, но и коллективное творчество (ансамбль), массовое танцевание. Деятельность танцевального клуба тесно связана с Нижегородской федерацией танцевального спорта, общеобразовательными учреждениями г. Павлово, отделом культуры и спорта администрации Павловского муниципального района.

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся, развитие их двигательной активности и творческого потенциала посредством занятий спортивными бальными танцами.

Задачи:

обучающие:

- сформировать музыкально-ритмические навыки,
- научить технично и грамотно исполнять бальные танцы,
- создать базу общей хореографической подготовки,
- формировать умения творчески мыслить.

развивающие:

- развить творческую активность детей,
- развить ритмическую координацию и пространственное мышление,
- способствовать развитию фантазии, выдумки, изобразительной пластики,
- способствовать укреплению физического, эмоционального и психического здоровья.

воспитательные:

- привить детям эстетический вкус,
- воспитать уважительное отношение к партнеру, к старшим,
- воспитать личностные качества: волю, целеустремленность, ответственность.

Основные педагогические принципы деятельности: самоактуализация, индивидуальность, выбор, творчество и успех.

В процессе обучения используются методы и приемы, соответствующие следующим требованиям: диалогичность, деятельностно-творческий характер, направленность на поддержку индивидуального развития ребенка, предоставление обучающимся необходимого пространства, свободы для принятия самостоятельных решений, выбора содержания и способов учения и поведения.

Позиция педагога, использующего личностно-ориентированную технологию — быть одновременно и предметником, и психологом. Роль педагога заключается в умении профессионально использовать данные о ребенке в образовательном процессе, создать для каждого ребенка ситуацию успеха, дать каждому ребенку проявить себя.

Программа танцевально-спортивного клуба «Юность» адресована детям в возрасте 6-17 лет. Набор детей в группы проходит в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями. При приеме в ТСК необходимо иметь медицинскую справку от участкового врача. Для конкурсных групп также необходимо иметь допуск областного спортивного

диспансера.

К занимающимся в танцевально-спортивном клубе предъявляются большие требования к спортивному костюму в соответствии с требованиями НФТС.

Программа ТСК «Юность» рассчитана на 6 лет и предусматривает 4 уровня обучения, которые не связаны с годами обучения и возрастом детей, а зависят от степени освоения учебной программы.

Начальный уровень - понимание музыкального ритма, исполнение сюжетных и массовых танцев, создание игровых образов, умение исполнять бальные танцы «Ча-ча-ча» и «Медленный вальс» по 1-2 фигурам.

Базовый уровень - исполнение танца в соответствии с музыкальным ритмом, умение исполнять 4 бальных танца: «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Самба», «Квик-степ» по 3-4 фигуры.

Основной уровень - исполнение 6 бальных танцев (кроме вышеперечисленных еще «Джайв», «Венский вальс» по 6-8 фигур.

Углубленный уровень - исполнение 6 бальных танцев и выше, более высокий уровень мастерства, начиная с Е-класса.

Продолжительность и режим занятий:

1,2 год обучения — 2 раза в неделю по 2 часа,

3 год обучения — 3 раза в неделю по 3 часа,

4,5,6 год обучения- 4 раза в неделю по 3 часа.

Ожидаемый результат:

по окончании 6-летнего обучения в ТСК «Юность» обучающиеся должны:

- научиться технично и грамотно исполнять спортивные бальные танцы, достигнуть уровня мастерства не ниже «Д» класса,
- владеть навыками музыкально-двигательного движения,
- обладать развитой ритмической координацией и пространственным мышлением,
- иметь высокую творческую активность и развитую фантазию,
- иметь хороший эстетический вкус,
- обладать высокой степенью коммуникабельности, целеустремленности, ответственности.

Способы проверки прогнозируемых результатов обучения:

- конкурсы спортивного бального танца по линии НФТС (по возрасту и танцевальному классу),
- участие в концертах ДД(ю)Т, городских мероприятиях,
- единая оценочная шкала диагностики ДД(ю)Т.

У каждого ребенка имеется личная квалификационная книжка, в которую заносятся все результаты выступлений на конкурсах спортивного бального танца.

Учебно-тематический план  
1 года обучения  
(спортивно-оздоровительная группа)

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Музыкальная азбука движений	2	10	12
2.	Игра-импровизация	6	46	52
3.	Музыкально-пространственные упражнения	2	12	14
4.	Развитие внимания и моторно-слуховой памяти	2	12	14
5.	Танцевальные фигуры и упражнения	6	46	52
	Итого:	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>

Содержание

1. Музыкальная азбука движений

Умение слышать музыку . Вступление и начало движения с основной музыкальной части. Движение в такт музыки на основе шагов и прыжков. Движение в соответствии с характером музыки (плавно, резво, отрывисто и т.д.). Работа с ритмом. Упражнение «Веселые ладошки».

2. Игра-импровизация

Танцевальные миниатюры в образе котят, обезьянок, зайчиков и др. (разучивание и исполнение). Танец-игра «Гули-гули», «Прогулка». Танцевальные движения с использованием сюжетно-ролевой игры и игрового принципа «Выбери меня». Подвижные игры с использованием характерных выразительных движений: «Листопад», «Зарядка для птиц». Игры с выражением эмоционального состояния ( весело, грустно, удивление, испуг и др.) Игры «Живые картинки», «Обезьянки в зоопарке».

3. Музыкально-пространственные упражнения

Понятия «круг», «линия», «колонна». Перестроение под музыку из одной фигуры в другую. Движения вправо, влево, вперед, назад. Движения в заданном направлении. Закономерности переноса веса тела с одной ноги на другую. Управление весом тела.

4. Внимание и моторно-слуховая память

Упражнения на развитие внимания. Моторные реакции на звуковые сигналы. Подвижные игры «Поезд», «Слушай звуки» и др. Развивающие задания «Найди свой домик», «Услышь и изобрази» и др.

5. Танцевальные фигуры и упражнения.

Основной шаг «ча-ча-ча» в медленном ритме. Направление движения и перенос веса тела (практика). Фигура «тайм-степ на месте» (четкая работа коленями). «Медленный вальс». «Закрытая перемена вперед и назад». Правый поворот по четвертям. Танец «Самба». Протанцовывание ритма коленями на двух ногах. Перенос веса тела.

Учебно-тематический план  
2 год обучения  
(группа начальной подготовки)

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Музыкальная азбука движений	2	10	12
2.	Игра-импровизация	4	16	20
3.	Музыкально-пространственные упражнения	2	6	8
4.	Физическая подготовка	4	20	24
5.	Фигуры спортивного бального танца	10	44	54
6.	Постановочная и репетиционная работа	4	22	26
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>144</b>

### Содержание

#### 1. Музыкальная азбука движений

Определение на слух в музыке счета «раз». Вступление с любой музыкальной фразы. Ритм и характер музыки. Движения в такт музыки. Передача характера музыки в движении. Воспроизведение ритмического рисунка.

#### 2. Игра-импровизация

Танцевальные миниатюры «Барышня и солдаты», «Огонь-вода». Самостоятельное создание образов с помощью выразительных движений и мимики. Создание образов с выражением эмоционального состояния. Творческие задания: «Какое настроение у деревьев», «Зеркало».

#### 3. Музыкально-пространственные упражнения

Движение в заданном направлении. Траектория движения (круг, линия, колонна, диагональ). Понятия «линия танца», «рисунок танца».

#### 4. Физическая подготовка

Упражнения на пластику рук. Упражнения на подвижность стопы и растяжение подъема. Растяжка спины, задней и внутренней поверхности бедра. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.

#### 5. Фигуры спортивного бального танца.

Основной шаг «ча-ча-ча». Умение двигаться «зеркально». Постановка в пары. «Тайм-степ на месте». Упражнения на координацию движений. Основы ведения танца. Перехват руки из закрытой позиции в открытую. Умение чувствовать партнера. Понятие «чек». Правила перехода из закрытой лицевой позиции в открытую. Медленный вальс. Закрытая перемена с продвижением по линии танца (по одному, в паре). Правый поворот. Самба. Базовые шаги вперед и назад. Виск (перенос веса тела, умение собирать ноги). Стационарный самба-ход. Квик-степ. Разбор ритма «быстро-медленно». Фигура «лок-степ». Танец «Джайв». Музыкальный размер и характер танца.

#### 6. Постановочная и репетиционная работа

Лексика танца. Разводка постановки. Отработка концертного номера.

Репетиции к выступлению.

Учебно-тематический план  
3 год обучения  
(учебно-тренировочная группа)

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
I.	Основы современного бального танца	27	189	216
1.	Игра-импровизация	3	12	15
2.	Развитие координации	3	17	20
3.	Бальная хореография Н-Е классов	15	106	121
4.	Постановочная работа	6	54	60
II.	Пластика	10	98	108
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>	<b>287</b>	<b>324</b>

Содержание

I. Основы современного бального танца

1. Игра-импровизация

Создание образов через выразительное движение, мимику, пантомиму. Упражнения «барышня и солдаты», «сказочные герои». Танцевальные этюды в образе «бабочки», «снежинки», «гномики». Танец-игра «Озорные мышата». Разучивание и исполнение танцевальных движений с использованием приемов сюжетно-ролевой игры.

2. Развитие координации

Смена позиций в руках. Смена шагов и фигур в ногах (при заданных позициях). Вращения. Принцип перевода головы во время вращения.

3. Бальная хореография Н-Е классов

Европейская программа. Медленный вальс. Закрытые перемены с продвижением по линии танца. Правый и обратный поворот. Соединения фигур в связки. Квикстеп: лок-степ, двойной лок-степ, тилль-шассе. Принцип движения в паре. Соединение фигур в связки. Венский вальс. Основные фигуры. Протанцовывание в медленном ритме.

Латино-американская программа. Самба. Виски влево и вправо. Базовые шаги вперед и назад. Самба-ход на месте и в продвижении по линии танца. Смена позиций из закрытой лицевой в открытую. Вольта. Соединение фигур в связки. Ча-ча-ча. Основной шаг, протанцовывание счета «и». Разбор «чековой позиции» в счете «2-3». Локк-степ вперед и назад. Кросс-бейзик. Джайв. Основной шаг ( звено, шассе). Смены позиций слева направо и справа налево. «Американский спин» с разными позициями в руках.

4. Постановочная работа

Постановка танцев на основе бальной хореографии. Разбор элементов. Разводка номера. Отработка и репетиции перед выступлениями.

II. Пластика

Силовые упражнения для ног и рук. Силовые упражнения для пресса. Упражнения для мышц спины. Растяжки спины, внутренней поверхности

бедро, задней поверхности бедра. Подъемы. Упражнения на выворотность. Кардиотренировка.

Учебно-тематический план  
4 год обучения  
(группа спортивного совершенствования)

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
I.	Спортивный бальный танец	28	296	324
1.	Развитие координации	4	32	36
2.	Бальная хореография «Е» класса Европейская программа	5	70	75
3.	Бальная хореография «Е» класса Латиноамериканская программа	5	70	75
4.	Ознакомление с бальной хореографией «Д» класса	8	70	78
5.	Постановочная работа	6	54	60
II.	Пластика	15	93	108
	<b>Итого:</b>	<b>71</b>	<b>389</b>	<b>324</b>

Содержание

I. Спортивный бальный танец

1. Развитие координации

Упражнения на координацию со сменой направления движения. Вращения на месте. Вращения с продвижением вперед и назад. Упражнения на координацию рук. Совмещение позиций рук с шагами.

2. Бальная хореография «Е» класса

Европейская программа

Медленный вальс. Упражнения для тренировки спусков, подъемов, переноса веса тела, баланса. Упражнения для сохранения линий корпуса в паре. Тренировочные связки для отработки фигур. Квикстеп. Упражнения для баланса, постановки корпуса к танцу. Фигуры: двойные лок-степы, простые лок-степы вперед и назад, тиль-шассе. Венский вальс. Упражнения для баланса, переноса веса тела, на скручивание. Разбор фигуры «правый поворот».

3. Бальная хореография «Е» класса

Латиноамериканская программа

Упражнения, помогающие развить подвижность бедер, упражнения на скручивание в корпусе, на растяжение линий корпуса - «стрейч». Упражнения для постановки рук, работы коленей и стоп. Самба. Фигуры: виски, ботафого, самба-ход в различных позициях. Ча-ча-ча. Фигуры: лок-степ вперед и назад, степ-поворот, шассе, 3 ча-ча-ча, алемана. Джайв. Фигуры: основные шаги, «звено», «американский спин», свивлы.

4. Ознакомление с программой «Д» класса

Танго. Характер танца, музыкальный ритм. Принципы исполнения шагов.

Фигуры: звено, закрытый променад, левый поворот. Румба. Особенности музыкального ритма. Упражнения на работу корпуса, бедер, постановку рук, выстраивание линий. Фигуры: основной шаг, чеки, спот-поворот, рука к руке, алемана.

#### 5. Постановочная работа

Постановка концертных номеров на основе бальной хореографии, разбор элементов, отработка.

#### II. Пластика

Упражнения на выносливость. Тренировка силы мышц спины, рук, ног, пресса, стоп. Упражнения для растяжения мышц корпуса. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц.

Учебно-тематический план

5 год обучения

(группа спортивного совершенствования)

№	Разделы	Количество часов		
		теория	практика	всего
I.	Спортивный бальный танец:	45	279	324
1.	Развитие координации	4	32	36
2.	Повторение бальной хореографии «Е» класса: европейская программа	4	35	39
3.	Повторение бальной хореографии «Е» класса: латиноамериканская программа	4	35	39
4.	Бальная хореография «Д» класса: европейская программа	10	65	75
5.	Бальная хореография «Д» класса : латиноамериканская программа	10	65	75
6.	Постановочная работа	13	47	60
II	Пластика	15	93	108
	<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>372</b>	<b>432</b>

#### Содержание

##### I. «Спортивный бальный танец»

##### 1. Развитие координации.

Вращения, их различия. Вращения в разные стороны в быстром темпе. Позиции в руках. Совмещение позиций в руках с различными шагами. Упражнения на внимание. Упражнения со сменой направления движения. Упражнения на выносливость.

##### 2. Повторение бальной хореографии «Е» класса: европейская программа

Медленный вальс. Упражнения для баланса, для переноса веса тела, для тренировки постановки корпуса. Выстраивание линий корпуса в паре. Фигуры: променадное шассе, закрытые перемены, правый и левый поворот, поступательное шассе, лок-степ вперед и назад, степ-поворот, виск. Тренировочные связки для отработки фигур. Квикстеп. Упражнения для баланса, постановки корпуса. Фигуры: двойной лок-степ, поступательное

шассе, бегущее окончание, спин-поворот, кросс-шассе. Венский вальс: правый поворот. Упражнения для баланса, скручивание, свинг, перенос веса тела, спуск в опорный ногу.

### 3. Повторение бальной хореографии «Е» класса: латиноамериканская программа

Упражнения на скручивание в корпусе, упражнения на растяжение линий, выворотность в стопах. Самба: упражнения для «баумса» на выпрямление коленей. Фигуры: батафого, самба-ход в различных позициях, вольты, левый поворот, сольная вольта в повороте. Ча-ча-ча: упражнения на растяжение и скручивание в корпусе. Упражнения для отработки лок-степов, шагов вперед и назад, поворотов, упражнения для отработки работы стопы, сбора ног в счет «и». Фигуры: плечом к плечу, лок-степы, веер, клюшка, алемана, хип-твист. Джайв: упражнения для развития переноса веса тела, кик. Базовые шаги. Принципы смены сторон. Ритмический рисунок танца. Упражнения для подъема коленей, прыжки. Фигуры: бол-чейндж, смена рук за спиной, свивлы, хлыст.

### 4. Бальная хореография «Д» класса: европейская программа

Разучивание фигур в танцах: медленный вальс - «телемарк», «импетус-поворот», квикстеп - 4 бегущих шага, бегущий правый поворот, венский вальс - левый поворот. Ознакомление с танцем танго, разбор ритма. Шаги и упражнения для понимания характера танца. Променадные позиции. Повороты головы. Фигуры: звено, закрытый променад, левый поворот, наружный свивл, фор-степ, рок назад.

### 5. Бальная хореография «Д» класса: латиноамериканская программа

Разучивание фигур в танцах: самба-поворот на 3-х шагах, самба-локи, раскручивание от руки, ча-ча-ча-спираль, турецкое полотенце, джайв - «стой-иди», «цыплячий ход». Ознакомление с танцем «румба». Разбор ритма. Упражнения для развития работы корпуса, бедер, постановка рук. Разбор техники шага. Фигуры: основные шаги, спиральный поворот, веер, клюшка, кукарача, алеманы.

### 6. Постановочная работа

Постановка концертных номеров на основе бальной хореографии, разбор элементов, отработка.

## II. Пластика

Упражнения на выносливость. Тренировка силы мышц спины, рук, ног, пресса, стоп. Растяжение мышц корпуса, ног. Упражнения на скручивание мышц корпуса. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц в корпусе с использованием упражнений «йоги».

## Учебно-тематический план

6 год обучения

(группа спортивного совершенствования)

№	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1.	Европейская программа	23	76	99
2.	Латиноамериканская программа	20	64	84
3.	Современный танец	18	90	108
4.	Пластика	18	90	108
5.	Постановочная работа	10	23	33
	<b>Итого:</b>	<b>89</b>	<b>343</b>	<b>432</b>

## Содержание

### 1. Европейская программа

Повторение вариаций «Д» класса и знакомство с фигурами «С» класса. Медленный вальс. «Крыло», «поворотный лок», «телемарк», виск влево, закрытое крыло, лок с поворотом. Упражнения на понятие «ротация в паре». Тренировочные упражнения, связки на работу стопы «каблучное». Танго. «Роки», «наружный свивл», «открытый променад», «браш-тэп», правые спины, виск влево, форстеп с поворотом. Упражнения на работу стопы «плоско». Тренировочные связки и комбинации на контакт в паре. Венский вальс. Правый и левый повороты. Перемена с правого на левый и обратно. Эстетика в позах, линии в позах, вращения на месте в паре. Тренировочные упражнения на динамику и ускорение вращения. Упражнения на объем и контакт в паре. Квикстеп. Разбор новых фигур «бегущее окончание», 4 бегущих окончания, типси влево и в право, быстрый открытый левый поворот, открытый телемарк. Тренировочные упражнения на баланс, «междувесье», «ротация в парах». Медленный фокстрот. История возникновения, характер танца. Понимание ритма музыки этого танца. Разбор фигур: перо-шаг, тройной шаг, смена направления, правый поворот, перо-окончание. Тренировочные упражнения на баланс, междувесье и контакт в парах.

### 2. Латиноамериканская программа

Самба. Повтор ранее изученных фигур Тренировочные упражнения на «баумсинг», «стрейч», растяжение и скручивание корпуса. Разбор новых фигур: «променадный бег», «прогрессивные шаги», «коса», «аргентинские кроссы», локи, крузадо, правый ролл, контр-батафога. Тренировочные упражнения на вязкость, динамику танцевания. Упражнения на синхронное вращение партнеров, поочередно и на месте. Ча-ча-ча. Тренировочные упражнения на «слип» в стопах, «стрейч» в корпусе, четкость в руках и кистях. Вращение на месте, двойные, с продвижением по диагонали и по линии танца. Разбор новых фигур: «турецкое полотенце», «синхронизированные чеки», «правый волчок», «тайм-степ» в ритме гуапаче, спиральный закрученный хип-твист, правый волчок. Тренировочные упражнения на работу стоп, голени, эстетику корпуса. Румба. Тренировочные упражнения на скручивание в корпусе, четкий ритм в стопах, эстетику линий рук и кистей. Разбор новых фигур: «правый волчок», «скользящие дверцы», «рука к руке», лассо, левый волчок, синкопированные куб. роки, «спираль», «фэнсинг», «роуп-спининг». Тренировочные упражнения на позы в румбе.

Поддержки в партере, на верху, их динамика исполнения. Джайв. Тренировочные упражнения на вязкость, прыгучесть, ритмичность стоп. «стрейчинг» в корпусе, четкая смена направления – «фокусировка». Разбор новых фигур: «хлыст-спин», «свивлы с носка на каблук», «мельница», закрученный хлыст, «цыплячий ход», раскручивание от руки, луч. Пасадобль. История возникновения танца. Характер танца. Понимание ритма и музыки танца. Разбор фигур : «апель на месте», «плащ», «дробь фламенго», «удар пики», «променады», шассе, атака, бандерильи.

### 3. Современный танец

Характеристика современного танца. Специфика современнотанцевального движения и направленность танца. Разбор тренировочных упражнений в стиле «модерн». Йога - путь к формированию правильной осанки и правильного дыхания. Импровизация как основа современного танцевального искусства. Этюды и композиции на заданную педагогом музыку. Тренировочные упражнения на «стрейчинг», учебные комбинации в стиле «модерн», вращения. Поддержки - работа с весом партнера, динамика движения в паре, в поддержке.

### 4. Пластика

Тренировочные упражнения на развитие силы мышц и связок стопы, икроножных мышц, голени. Силовые упражнения в партере - отжимания, упражнения на пресс. Тренировочные упражнения с использованием йоги, растяжка на шпагаты.

### 5. Постановочная работа

История возникновения танца. Характер танца. Понимание ритма музыки. Разбор основных фигур. Разводка номера. Вальс. Определение тематики и характера танца ( праздничный, военный и др). Отработка основных фигур венского вальса. Мамба. Основные элементы танца, разбор фигур танца и их отработка. Работа над выразительностью.

Учебно – тематический план  
(группы современного танца)

1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Современный танец, его отличительные черты	9	96	105
2.	Основы модерна	6	63	69
3.	Пластика тела	4	62	66
4.	Импровизация	4	50	54
5.	Танцевально – художественная работа	3	27	30
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>298</b>	<b>324</b>

### Содержание

1. Современный танец, его отличительные черты  
Специфика современного танцевального искусства. Понятие о соответствии

современных музыкальных и танцевальных произведений. Основы современного танцевального движения. Позиции рук и ног в современном танце. Отличия от других танцевальных видов искусства (классического, бального, народного).

## 2. Основы модерна

Специфика движений тела в стиле «модерн». Тренировочные упражнения. Разбор разнообразных техник «модерна»: «джаз-модерн», «фолк-модерн», «contempo gay dance». Разучивание танцевальных движений в стиле модерн. Упражнения на умение передать характер музыки посредством пластики тела.

## 3. Пластика тела

Тренировочные упражнения на «стрейчинг» для развития гибкости и подвижности суставов. Формирование умения владеть своими движениями. Йога - путь к формированию правильной осанки, правильного дыхания. Тренировочные упражнения на развитие концентрации внимания и памяти. Комплекс упражнений на расслабление. Тренировочные упражнения на «изоляцию» и «расслабление». Тренировочные упражнения на концентрацию энергии и силы движения. Ритмопластика. Ритмические и пластические игры. Тренировочные упражнения на гибкость и пластичность тела. Тренировочные упражнения для рук и головы. Ритмическая гимнастика. Тренировочные упражнения на формирование чувства ритма. Понятие «аэробика». Тренировочные упражнения на координацию.

## 4. Импровизация

Импровизация как основа современного танцевального искусства. Этюды в игровой форме. Этюды на передачу внутреннего состояния посредством музыки и пластики тела. Танцевальные композиции.

## 5. Танцевально-художественная работа

Постановка на материале основ стилизации народного танца. Репетиции.

Учебно-тематический план  
(группы современного танца)  
2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Современный танец	20	100	120
2.	Основы модерна	10	71	81
3.	Пластика тела	2	40	42
4.	Импровизация	5	46	51
5.	Танцевально-художественная работа	5	25	30
	Итого:	<b>42</b>	<b>282</b>	<b>324</b>

### 1. Современный танец

Тенденция развития танца. Интерпретация положения тела, направления и точность движения. Амплитуда движений, акцентированная пластика. Работа в партере. Комбинации. Понятие о соответствии современных музыкальных и танцевальных произведениях. Основы современного танцевального движения, тенденция развития.

Простые элементы отдельной частью тела, скольжение, наклоны и скручивания, работа в паре, бег и прыжок в комбинации.

### 2. Основы модерна

Специфика движений тела в стиле «модерн». Ощущения в пластике, передача настроения пластикой тела. Комбинации на образ, комплекс упражнений на гибкость, работа с пространством. Работа над позировками. Комбинации на вращение. Расслабление отдельной части тела. Разнообразие техник «модерна»: «джаз-модерн», «фолк-модерн», «contemporary dance». Разучивание основных движений в стиле модерн.

### 3. Пластика тела

«Стрейчинг» - для развития гибкости и подвижности суставов, формирования мышечного чувства и умения владеть своими движениями. Комплекс упражнений для развития суставов. Йога - формирование правильной осанки и навыка правильного дыхания при выполнении упражнений, развитие концентрации внимания, памяти. Ритмопластика. Ритмические и пластические игры и упражнения. Ритмическая гимнастика. Формирование у детей чувства ритма, умения двигаться легко и красиво. Аэробика. Развитие координации движений, двигательной памяти, укрепление костной системы детей.

### 4. Импровизация

Импровизация как основа современного танцевального искусства, работа над образом. Парная импровизация, работа с разными уровнями пространства. Детское творчество, направленное на импровизацию в различных направлениях современного танца. Этюды и композиции в игровой форме.

### 5. Танцевально-художественная работа

Постановка на материале contemporary и модерна. Репетиции.

**Методическое обеспечение основных разделов программы  
по спортивным бальным танцам  
1 год обучения  
(спортивно-оздоровительная группа)**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Музыкальная азбука движений	объяснение работа по образцу слушание практические упражнения	вербальный визуальный репродуктивный		музыкальный центр сборник детской музыки	самостоятельное выполнение упражнений
2.	Игра-импровизация	беседа игровое занятие творческие задания	вербальный игровая ситуация проблемная ситуация практический	пиктограммы	музыкальный центр сборник детской музыки звуки природы зеркальная стена	обсуждение
3.	Музыкально-пространственные упражнения	объяснение демонстрация практические упражнения	вербальный визуальный практический		музыкальный центр сборник детской музыки	обсуждение самостоятельное выполнение упражнений
4.	Внимание и моторно-слуховая память	развивающие занятия	визуальные игровой	музыкальные инструменты	музыкальный центр	анализ выполнения

		подвижные игры практические упражнения	репродуктивный	бубен свисток колокольчик разноцветные ладошки	сборник музыки	заданий
5.	Танцевальные фи- гуры и упражнения	обучающие занятия объяснение практические упражнения	вербальный визуальный практический		музыкальный центр сборник музыки для бальных танцев зеркальная стена	обсуждение и самостоятельное выполнение уп- ражнений и фи- гур

2 год обучения  
(группа начальной подготовки)

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Музыкальная азбука движения	объяснение слушание музыки демонстрация практические упражнения	вербальный визуальный репродуктивный		музыкальный центр сборник детской музыки	самостоятельное выполнение упражнений

2.	Игра-импровизация	беседа игровые занятия создание образов творческие задания	вербальный игровая ситуация проблемная ситуация практический	пиктограммы	музыкальный центр сборник детской музыки звуки природы зеркальная стена	обсуждение
3.	Музыкально-пространственные упражнения	объяснение демонстрация практические упражнения	вербальный визуальный практический		музыкальный центр сборник детской музыки	обсуждение самостоятельное выполнение упражнений
4.	Физическая подготовка	демонстрация практические упражнения тренинг	визуальный практический		музыкальный центр сборник музыки коврики	диагностика физических данных
5.	Фигуры спортивного бального танца	обучающие занятия объяснение практические упражнения	вербальный визуальный практический	видеокурс «6 ступеней мастерства» 1 часть.	музыкальный центр сборник музыки для бальных танцев DVD-центр	обсуждение самостоятельное выполнение упражнений открытые уроки

3 год обучения  
(учебно-тренировочная группа)

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
I	Основы современного бального танца					
1.	Игра-импровизация	беседа игровое занятие творческие задания импровизация	вербальный игровая ситуация репродуктивный		музыкальный центр сборники музыки звуки природы зеркальная стена	обсуждение реализация творческих проектов
2.	Развитие координации	демонстрация практические упражнения тренинг	визуальный практический		музыкальный центр сборники музыки	диагностика развития координации
3.	Бальная хореография	объяснение практические упражнения	вербальный визуальный практический	Видеокурс «6 ступеней мастерства» 1,2 часть	музыкальный центр DVD – центр сборники латиноамериканской и европейской танцевальной музыки	обсуждение участие участие в соревнованиях

4.	Постановочная и репетиционная работа	объяснение показ разучивание отработка	вербальный визуальный практический		музыкальный центр музыка к номерам	выступления на концертах и праздниках
II	Пластика	демонстрация практические упражнения тренинг	визуальный практический		музыкальный центр сборник музыки коврики по количеству детей	диагностика физических данных

4 год обучения  
(группа спортивного совершенствования)

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
I	Спортивный бальный танец					
1.	Развитие координации	демонстрация объяснение самостоятельная работа практические упражнения	вербальный визуальный практический		музыкальный центр сборники музыки	диагностика развития координации

2.	Бальная хореография «Е» класса европейская программа	демонстрация объяснение самостоятельная работа практические упражнения	вербальный визуальный практический	DVD – диск «Семинар по бальной хореографии» «Популярные английские вариации»	музыкальный центр сборники музыки по европейской программе DVD-центр	выступления на конкурсах
3.	Бальная хореография «Е» класса латиноамериканская программа	демонстрация объяснение самостоятельная работа практические упражнения	вербальный визуальный практический	DVD-диск «Уроки латинской хореографии»	музыкальный центр сборники музыки по латиноамериканской программе DVD-центр	выступления на конкурсах
4.	Ознакомление с бальной хореографией «Д» класса	демонстрация объяснение практические упражнения	вербальный визуальный практический	DVD-диски «Латинский квартал» «Блекпул»	музыкальный центр сборники музыки по европейской и латиноамериканской программе DVD-центр	самоконтроль
5.	Постановочная работа	демонстрация объяснение разучивание отработка	вербальный визуальный практический		музыкальный центр сборник музыки для постановок	концертные выступления
II.	Пластика	практические занятия	визуальный практический		музыкальный центр	диагностика физических

		самостоятель- ная работа			сборник современной музыки	данных
--	--	-----------------------------	--	--	----------------------------------	--------

5 год обучения  
(группа спортивного совершенствования)

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
I. 1.	Спортивный бальный танец Развитие координации	демонстрация объяснение самостоятельная работа практические упражнения	вербальный визуальный практический			диагностика развития координации
2.	Повторение бальной хореографии «Е» класса европейская программа	самостоятельная работа практические упражнения	визуальный практический		музыкальный центр сборники музыки по европейской программе	самоконтроль
3.	Повторение бальной хореографии «Е» класса латиноамериканская программа	самостоятельная работа практические упражнения	визуальный практический		музыкальный центр сборники музыки по латиноамериканской программе DVD-центр	самоконтроль
4.	Бальная хореография «Д» класса	демонстрация объяснение	вербальный визуальный	DVD – диски «Семинар по	музыкальный центр сборники музыки по	выступления на конкурсах

	европейская программа	самостоятельная работа практические упражнения	практический	бальной хореографии» «Популярные английские вариации»	европейской программе DVD-центр	
5.	Бальная хореография «Д» класса латиноамериканская программа	демонстрация объяснение самостоятельная работа практические упражнения	вербальный визуальный практический	DVD –диски «Латинский квартал» «Уроки латиноамериканской хореографии»	музыкальный центр сборники музыки по латиноамериканской программе DVD-центр	выступления на конкурсах
6.	Постановочная работа	демонстрация объяснение разучивание упражнения	вербальный визуальный практический		музыкальный центр сборник музыки для постановок	концертные выступления
II.	Пластика	практические занятия самостоятельная работа	визуальный практический		музыкальный центр сборник современной музыки	диагностика физических данных

6 год обучения  
(группа спортивного совершенствования)

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Европейская программа	демонстрация объяснение самостоятельная работа	вербальный визуальный практический	DVD – диски «Фестиваль балльного танца» «Позы в европейских танцах» «Истории о танго»	музыкальный центр сборник латиноамериканской и европейской музыки DVD-центр	участие в конкурсах и соревнованиях
2.	Латиноамериканская программа	демонстрация объяснение самостоятельная работа	вербальный визуальный практический	DVD – диски «Чемпионат мира по формейшен» «Танцевальный Вавилон»	музыкальный центр сборник латиноамериканской и европейской музыки DVD-центр	участие в конкурсах и соревнованиях
3.	Современный танец	демонстрация объяснение самостоятельная работа практические упражнения	вербальный визуальный практический		музыкальный центр сборник современной музыки	самоконтроль
4.	Пластика	практические занятия самостоятельная	вербальный визуальный практический		музыкальный центр сборник современной	диагностика физических данных

		работа			музыки.	
5.	Постановочная работа	демонстрация объяснение разучивание отработка	вербальный визуальный практический		музыкальный центр сборник современной музыки	концертные выступления

Группы современного танца  
1 год обучения

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Современный танец	демонстрация объяснение практические упражнения	вербальный визуальный практический	DVD – диск «Свободное пространство. I Всероссийский фестиваль театров танца»	музыкальный центр сборник современной музыки DVD-центр	контрольные задания коллективное обсуждение
2.	Основы модерна.	-демонстрация; -объяснение; - практические упражнения.	-вербальный; -визуальный; -практический	DVD – диск «Клетка» (современный балет)	музыкальный центр сборник современной музыки	контрольные задания коллективное обсуждение
3.	Пластика тела	демонстрация объяснение самостоятельная работа практические упражнения	вербальный визуальный практический	DVD-диск «New.school.dictionary» (музыкальный спектакль)	музыкальный центр сборник современной музыки	диагностика физических данных самоконтроль
4.	Импровизация	практические за-	вербальный	DVD-диск Sasha Waitz	музыкальный	анализ твор-

		нятия самостоятельная работа творческие зада- ния	визуальный практический продуктивный	inside Out (музыкаль- ный спектакль)	центр сборник сов- ременной му- зыки	ческих заданий
5.	Танцевально- художественная работа	демонстрация практическая ра- бота репетиции	вербальный визуальный практический продуктивный		музыкальный центр сборник сов- ременной му- зыки	концертные выступления творческий отчет

Современный танец  
2 год обучения

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Современный танец	демонстрация объяснение практические упражнения	вербальный визуальный практический	DVD- диск «Эксцентрик- балет. Осенний перфоманс»	музыкальный центр сборник современной музыки DVD-центр	контрольные задания коллективное обсуждение
2.	Основы модерна	демонстрация объяснение практические упражнения	вербальный визуальный практический	DVD- диск: Пина Бауш спектакль «Контактхоф»	музыкальный центр сборник совре- менной музыки	контрольные задания коллективное обсуждение

3.	Пластика тела	демонстрация объяснение самостоятельная работа практические упражнения	вербальный визуальный практический	DVD-диск музыкальный спектакль «Panse on Avignon»	музыкальный центр сборник совре- менной музыки	диагностика фи- зических дан- ных самоконтроль
4.	Импровизация	практические за- нятия самостоятельная работа творческие задания	вербальный визуальный практический продуктивный	DVD-диск «One flat thing reproduced – William Forsy the» (музыкаль- ный спектакль)	музыкальный центр сборник совре- менной музыки	анализ творчес- ких заданий
5.	Танцевально-художественная работа	демонстрация практическая ра- бота репетиции	вербальный визуальный практический продуктивный		музыкальный центр сборник совре- менной музыки	концертные вы- ступления творческий от- чет

## **Список литературы**

### **Нормативно-правовая база:**

- Конституция РФ,
- Закон РФ «Об образовании»
- Конвенция о правах ребенка в РФ
- Национальная образовательная стратегия «Наша новая школа»
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей
- Правила Федерации танцевального спорта России, 2004 г.
- Правила ФТСР о проведении соревнований по программе «Массовый спорт», Москва, 2010
- Устав МОУ ДОД ДД(ю)Т.

### **Методическая литература для педагогов:**

1. Вербовская Е.В. и др. Психомоторное и эмоциональное развитие шестилетнего ребенка средствами выразительного движения. Н.Новгород, МПСИ, 2001 г.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004.
3. Лайред Уолтер «Техника латинских танцев», перевод и редакция Веновского Л.Д. 2004
4. Международный конгресс «Блекпул». Латина. 2008 г.
5. Мур Алекс «Бальные танцы», учебник, 2005 г.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. М.: ВЦХТ, 2001
7. Позы в европейских танцах, 2008 г.
8. Популярные английские вариации. Латиноамериканские танцы. Выпуск №2, 2004 г.
9. Принципы обучения начинающих. Европейские танцы. 2004 г.
10. Сидоров В. Современный танец.- М.: Первина, 1992 г.
11. Рубштейн Н. Мотивация танцоров. Взаимоотношения танцор-тренер-родитель. Идеология тренера. Лекции для конгресса ФТС ЦФО, Ярославль, 2004 г.
12. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. - М., 2000 г.
13. Учебный цикл «Линия танца», латиноамериканские танцы, основные фигуры. - 2008 г.
14. Фестиваль суперзвезд бального танца. Латина. - 2008 г.
15. Чемпионат Германии по формейшен. - 2004 г.
16. «Шесть ступеней мастерства». Детские танцы. Учебное видеопособие. -2006 г.

### **Литература для детей и родителей:**

1. Идеология тренера. Лекции для конгресса ФТС ЦФО , Ярославль, 2004 г.
2. Плетнев Л. Учебный цикл «Линия танца», стандартные танцы, часть 2.
3. Плетнев Л. Учебный цикл «Линия танца», латиноамериканские танцы.
4. Рубштейн Н. Мотивация танцоров. Взаимоотношения танцор-тренер-родитель.
5. Сборник «Слава России», 2007 г. Дети 2.
6. Фестиваль суперзвезд бального танца. Латина. 2008 г.
7. Чемпионат Германии по формейшен. 2004 г.
8. «Шесть ступеней мастерства». Детские танцы. Учебное видеопособие. 2006 г.