

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

**«ПРИНЯТО»**

На заседании экспертно-методического совета

протокол № 1  
от « 30 » августа 2018г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

А.Т. Моржинский



приказ № 483

от « 30 » августа 2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Детский бальный танец»**

Автор (составитель): Кузенкина Анна Сергеевна,

педагог дополнительного образования

Направленность программы: художественная

Возраст детей, осваивающих программу: 7-16 лет

Срок реализации программы: 5 лет

г. Всеволожск  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский балльный танец» имеет художественную направленность и разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12),
- Концепции развития дополнительного образования детей (№ 1726-р от 04.09.14),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 1008 от 29.08.13),
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17);
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### Актуальность программы

Программа является комплексной системой духовного и физического развития детей, сочетающая как свободную индивидуальную, так парную и коллективную форму детского танцевального творчества. Тематической основой данной программы является разнообразный спектр современных музыкальных и танцевальных стилей: танцевальная аэробика; клубный танец; современный балльный и сценический танец, а также пластика и эстетика изобразительных форм. Сочетание всех этих направлений позволяет не только познакомить детей с разнообразной современной музыкальной и танцевальной культурой, но и, опираясь на их отличительные выразительные возможности, полнее выявить и развить индивидуальные творческие возможности обучающихся. Такое сочетание предоставляет и более яркие исполнительские возможности в сценической форме эстрадного танца, позволяя осуществлять различные по стилистике номера сольного исполнения, дуэта и формейшн. Программа дает учащимся практические умения и навыки, формирует интерес к занятиям танцем и опыт активной творческой деятельности, развивает мотивацию к изучению других форм искусств и творческой самореализации, способствует формированию духовного и общекультурного уровня ребенка.

**Отличительная особенность** программы «Детский балльный танец» состоит в том, что включает в себя **четыре уровня сложности** развития хореографических форм по годам обучения: «От простого – к сложному».

**Начальный уровень** обучения предназначен для самых маленьких

участников коллектива, на котором осуществляется начальная ритмическая подготовка для овладения навыками движения под музыку. Обучающиеся знакомятся с основными музыкальными и танцевальными стилями, осваивают элементы развивающей танцевальной аэробики, массовые танцевальные формы, простые в изучении и легкие в исполнении, разучивают первые сценические детские танцы. Также дети осваивают отечественные балльные танцы и начальный уровень латиноамериканских и европейских балльных танцев.

**Первый уровень** ориентирован на развитие эстрадного (сценического) приложения современных танцев, где наряду с углубленным музыкальным и хореографическим тренингом, дальнейшим развитием обучения школы современных балльных танцев осваиваются более сложные сценические формы постановочных танцев (танцы для спорта, искусства, красоты и здоровья).

**Второй уровень** – продвинутый курс школы современного балльного и эстрадного танца, ориентированный на дальнейшее развитие и совершенствование эстрадного приложения современных балльных танцев – танцевальный ансамбль (спортивное и сценическое исполнение в номинациях соло, дуэт, формэйшн, шоу-номера). На этом уровне наряду с углубленным общефизическим, музыкальным и хореографическим тренингом осваиваются более сложные сценические формы постановочных танцев (индивидуального, парного и коллективного исполнения).

Таким образом, обучающиеся получают возможность не только познакомиться с основами музыкальной и танцевальной культуры, но и последовательно сформировать свои психофизические и творческие способности. Занятия по данной программе развивают, обогащают, расширяют и формируют духовный мир детей, что является важным средством интеллектуального, этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, а также целым миром эмоций, порождаемых успехами и неудачами в достижении поставленной цели. Детям предоставляется возможность идти в ногу со временем, проявлять свои индивидуальные особенности, раскрывать свой внутренний потенциал и совершенствовать его в дальнейшем, что является педагогической целесообразностью данной дополнительной программы.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** – приобщение детей младшего, среднего и старшего школьного возраста к основам хореографии и спортивного танца, расширение знаний в области танцевального искусства, физическое оздоровление.

#### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- обучение навыкам танцевального мастерства;
- изучение музыкальной и танцевальной культуры, отечественных, современных, балльных и сценических балльных (эстрадных) танцев.

- формирование системы знаний и умений по основам общей хореографии;
- обучение основам музыкальной грамотности.

### **Развивающие:**

#### ***1. Способствовать психофизическому развитию:***

- развитие опорно-двигательного аппарата (умение правильно и красиво ходить как основы умения танцевать; правильное положение корпуса, равновесие, мышечная сила и мягкость движения и т.п.);
- развитие умения хорошо держаться (выработка правильной осанки, умение контролировать и управлять своими мышцами);
- развитие силы, гибкости и эластичности тела (пластика и гибкость движения, скульптурность и точность линий, моторика и координация движений, выносливость);
- освоение правильного дыхания во время движения;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха (умение двигаться ритмично и точно: ритм танца дисциплинирует, вырабатывает аккуратность, реакцию и точность движения, является эффективным инструментом в организации психики детей);
- развитие умения расслабиться (контролируемая свобода движения; преодоление скованности);
- развитие креативных возможностей (внимание, наблюдательность, зрительную память, сосредоточенность, реакцию движения и мысли, умение быстро ориентироваться в движении и способность адаптации к окружающей обстановке)
- развитие творческого мышления (возможность выразить свои чувства в движении).

#### ***2. Способствовать развитию эстетических и духовных ценностей:***

- развитие общекультурного уровня;
- развитие эмоциональной и духовной сферы (чувственность, сопереживание, фантазия и воображение, выразительность мысли и эмоции, артистичность);
- усвоение хороших манер, правил хорошего тона, эстетики внешнего вида и движения, этики поведения;
- развитие чувства содержания и эстетики изобразительной формы.

#### ***3. Развитие устойчивого интереса к занятиям хореографией:***

- знакомство с основами танцевальной и музыкальной культуры;
- освоение языка жеста, мимики, хореографии движения;
- освоение танцевальной формы как средства общения, контакта, знакомства и духовного отдыха;
- развитие интереса к обучению и дальнейшему самосовершенствованию.

### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию общечеловеческих качеств (самодисциплина, трудолюбие и терпение, целеустремленность и

настойчивость, чувство коллективизма, внимание к окружающим людям).

- способствовать воспитанию качеств коммуникабельности (толерантность, общительность, уверенность в себе, самоуправление своими эмоциями).
- способствовать воспитанию общественно-культурных ценностей (этика поведения с людьми, эстетика чувств и внешнего вида, гуманность, уважительное отношение к общечеловеческой культуре и религии).

#### **Наполняемость групп:**

В группе 1-го года предполагается наличие не менее 15 человек, в группе 2-го года – не менее 12 человек, в группах 3-его года – не менее 10 человек, в группе 4-го года – не менее 8 человек, 5-го года обучения – не менее 6.

**Формы обучения** – очная.

**Форма организации образовательной деятельности учащихся:** групповая, подгрупповая, всем составом.

#### **Формы занятий:**

*учебное занятие, групповое*

– Занятие – изучение нового материала (изучение нового движения, игры, танцевальной связки, композиции танца, отработка по одному и/ или в паре).

– Занятие – практика по различным направлениям балльных танцев (отработка танцевальных вариаций или композиций конкурсной программы, самостоятельная отработка танцевальных элементов и вариаций с коррекцией педагога; могут проходить в виде мини-конкурса).

– Открытое занятие для родителей (проводится в первые два года обучения; на них обучающиеся получают первые опыты публичных выступлений для зрителей: учатся преодолевать волнение при исполнении изученных танцевальных композиций, собирать внимание, демонстрируют навыки благородного внешнего поведения партнеров на паркете; в целях объединения всех участников разучивается танец с родителями).

– Занятие – репетиция (постановка, отработка и коррекция номеров по определенной теме к различным мероприятиям; обучающиеся учатся трудолюбию, терпению в достижении целей, снисходительности друг к другу).

– Занятие – концерт (участие с отдельными номерами в концертах и проектах на различных площадках; выступления доставляют детям настоящее творческое удовлетворение от возможности служить своими талантами другим людям, приносить им радость; выступления способствуют также повышению интереса обучающихся к освоению программы).

#### **Условия реализации программы:**

– наглядность (видеофильмы, видеосъемка, диски, картины и иллюстрации, Интернет-ресурсы);

– материально-техническое оснащение (актовый зал с зеркальной стенкой, необходимо наличие аудиоаппаратуры и аудиносителей, видеоаппаратуры, необходим доступ в компьютерный класс);

– выполнение обучающимися требований к форме (купальник, юбочка – для девочек, трикотажные брюки и бадлон – для мальчиков, на ногах – танцевальная обувь для б/т или чешки);

– желательно наличие в классе хореографического станка и ковриков для партерного экзерсиса;

– привлечение к работе танцевальной студии родителей, т.к. от их заинтересованности зависит участие ребенка в различных мероприятиях.

### **Программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет.**

На подготовительный курс принимаются дети младшего школьного возраста, физически здоровые, имеющие доступ к занятиям по медицинским показателям. Недостаточно ярко выраженные хореографические способности не являются препятствием для начала занятий в студии.

На основной курс принимаются дети в начале учебного года, имеющие огромное желание танцевать и подающие надежды, т. е. дети у которых есть хорошие природные задатки. Для того, чтобы ребенок влился в основной состав, необходимо проводить дополнительные занятия.

На второй уровень программы дети принимаются по предварительному отбору с учетом подготовленности и индивидуальных возможностей восприятия более сложных танцевальных форм. С мальчиками, для достижения большей результативности в работе смешанных групп, проводятся предварительные отдельные учебно-подготовительные занятия.

### **Планируемые результаты**

#### ***1 год обучения***

– Развито чувство ритма, умение двигаться под музыку.  
– Развиты двигательные функции рук, ног, корпуса, головы посредством спортивного тренажа.

– Освоены простейшие танцевальные элементы.

– Освоены общедоступный бальный танец и некоторые танцы отечественной программы.

– Освоен базовый уровень латиноамериканской и европейской программы.

#### ***2 год обучения***

– Развита мышечная и двигательная координация.

– Сформированы навыки ориентации в пространстве.

– Освоены основные упражнения спортивного тренажа.

– Освоены элементы классического танца (плие, гарнд плие, батман тандю, ронд де жан партер, 1-е пор де бра, релеве, поворот шенель и т.д); некоторые элементы историко-бытового танца.

– Улучшены навыки танцевания базового уровня латиноамериканских и европейских танцев.

– Осуществлено знакомство с новыми танцами (джайв, румба и квикстеп и венский вальс), элементами массового и сценического танца.

### **3 год обучения**

- Освоено исполнение конкурсных европейских, латиноамериканских, отечественных и историко-бытовых танцев, улучшены их навыки, углублены знания в танцевании основных фигур.
- Уточнена правильность исполнения классического партера у станка.
- Появление выразительности и грациозности исполнения.
- Приобретение опыта реализации творческих потребностей и способностей, опыта публичных выступлений в ходе участия в разноплановых занятиях и мероприятиях.
- Обучающийся научится в меру своих способностей адекватно оценивать и осознавать красоту произведений различных видов искусств.

### **4 год обучения**

- Приобретаются навыки культуры общения и конструктивного взаимодействия в коллективе.
- Усложняются вариации исполнения конкурсных латиноамериканских и европейских танцев, углубляются знания в танцевании, расширяется список изучаемых фигур.

### **5 год обучения**

- Развита пластичность и выразительность движений рук, корпуса, головы.
- Сформированы умения исполнять изученные вариации латиноамериканских танцев в произвольном порядке.
- Освоена правильная манера и характер исполнения отечественных бальных танцев.
- Выработано умение самостоятельно комбинировать танцевальные элементы.
- Освоено исполнение танцев: более сложных вариаций танцев латиноамериканской и европейской программы.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Открытые уроки для родителей (1-го год обучения); мини-конкурсы (на практических занятиях); городские конкурсы бального танца; выступления на итоговых мероприятиях, педагогическое наблюдение (приложение)

Анализ продуктивности творческой деятельности осуществляется посредством диагностирования (исходного, промежуточного, итогового).

№	Фамилия Имя	Класс	Знание танцевальных элементов	Чувство ритма	Ориентация в пространстве танцевального зала	Пластичность	Умение работать в паре	Трудолюбие

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов по годам				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1
2.	Спортивный тренаж	14				
3.	Общедоступный бальный танец (+ европейский танец)	50				
4.	Музыкально-танцевальные игры	5				
5.	Латиноамериканский танец	12				
6.	Репертуар конкурсных и сценических танцев. Постановочная работа	24	160	160	160	160
7.	Танец в современных ритмах	10				
8.	Отечественный бальный танец	28				
9.	Азбука музыкального движения		6	6		6
10.	Элементы классического танца		9	9	15	9
11.	Элементы историко-бытового танца		5	5	5	4
12.	Пластические и ритмические упражнения		12	12	12	12
13.	Просмотр видеоматериалов		5	5	5	5
14.	Организационная работа		4	4	4	5
15.	Беседы об искусстве		10	10	10	10
16.	Итоговое занятие		4	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### Первый год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля, промежуточной аттестации
1	Вводное занятие	1	1		
2	Спортивный тренаж	14	2	12	<i>Контрольное задание</i>
3	Общедоступный бальный танец (+ европейский танец)	50	2	48	<i>Зачетное занятие</i>
4	Музыкально-танцевальные игры	5	-	5	<i>Обобщающее занятие</i>
5	Латиноамериканский танец	12	2	13	<i>Зачетное занятие</i>
6	Репертуар конкурсных и сценических танцев	24	-	24	<i>Зачетное занятие</i>
7	Танец в современных ритмах	10	1	9	<i>Зачетное занятие</i>
8	Отечественный бальный танец	28	2	26	<i>Зачетное занятие</i>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

### Второй год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля, промежуточной аттестации
1	Вводное занятие	1	1		
2	Азбука музыкального движения	6	2	4	<i>Контрольное задание</i>
3	Элементы классического танца	9	2	7	<i>Обобщающее</i>
4	Элементы историко-бытового танца	5	1	4	<i>Зачетное занятие</i>
5	Пластические и ритмические упражнения	12	2	10	<i>Зачетное занятие</i>
6	Постановочная работа. Репертуар конкурсных и сценических танцев	160	10	150	<i>Зачетное занятие</i>
7	Просмотр видеоматериалов	5	5		<i>Обобщающее занятие</i>
8	Организационная работа	4	4		<i>Обобщающее занятие</i>
9	Беседы об искусстве	10	10		<i>Обобщающее занятие</i>
10	Итоговое занятие	4		4	<i>Конкурс</i>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	

### Третий год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля, промежуточной аттестации
1	Вводное занятие	1	1		
2	Азбука музыкального движения	6	2	4	<i>Контрольное задание</i>
3	Элементы классического танца	9	2	7	<i>Обобщающее занятие</i>
4	Элементы историко-бытового танца	5	1	4	<i>Зачетное занятие</i>
5	Пластические и ритмические упражнения	12	2	10	<i>Зачетное занятие</i>
6	Репертуар конкурсных и сценических танцев	160	10	150	<i>Зачетное занятие</i>
7	Просмотр видеоматериалов	5	5		<i>Обобщающее занятие</i>
8	Организационная работа	4	4		<i>Обобщающее занятие</i>
9	Беседы об искусстве	10	10		<i>Обобщающее занятие</i>
10	Итоговое занятие	4		4	<i>Конкурс</i>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	

### Четвертый год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля, промежуточной аттестации
1	Вводное занятие	1	1		
2	Элементы классического танца	15	2	13	<i>Обобщающее</i>
3	Элементы историко-бытового танца	5	1	4	<i>Зачетное</i>
4	Пластические и ритмические упражнения	12	2	10	<i>Зачетное</i>
5	Репертуар конкурсных и сценических танцев	160	10	150	<i>Зачетное</i>
6	Просмотр видеоматериалов	5	5		<i>Обобщающее занятие</i>
7	Организационная работа	4	4		<i>Обобщающее занятие</i>
8	Беседы об искусстве	10	10		<i>Обобщающее</i>

					<i>занятие</i>
<b>9</b>	Итоговое занятие	4		4	<i>конкурс</i>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	

### Пятый год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля, промежуточной аттестации</b>
1	Вводное занятие	1	1		
2	Азбука музыкального движения	6	2	4	<i>Обобщающее занятие</i>
3	Элементы классического танца	9	2	7	<i>Обобщающее занятие</i>
4	Элементы историко-бытового танца	4	1	3	<i>Зачетное занятие</i>
5	Пластические и ритмические упражнения	12	2	10	<i>Зачетное занятие</i>
6	Репертуар конкурсных и сценических танцев	160	10	150	<i>Зачетное занятие</i>
7	Просмотр видеоматериалов	5	5		<i>Обобщающее занятие</i>
8	Организационная работа	5	5		<i>Обобщающее занятие</i>
9	Беседы об искусстве	10	10		<i>Обобщающее занятие</i>
10	Итоговое занятие	4		4	<i>Зачетное занятие</i>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Первый год обучения

### 1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство с педагогом, друг с другом. Введение правил поведения и техники безопасности. Показ основных шагов разминки. Выявление детей, способных ориентироваться в пространстве и во времени и тех, кто испытывает затруднение, связывая движение с музыкой

### 2. Тренаж спортивный (14 часов)

Показ и разучивание основных элементов спортивного тренажа:

- Повороты головы влево-вправо, наклоны головы вверх-вниз.
- Поочередный и одновременный подъем и опускание плеч, вращение плеч.
- Повороты и наклоны корпуса, выпады.
- Вращения лучезапястного, локтевого и плечевого суставов.
- Переход с носков на пятки и обратно.
- Шаги вперед и назад.
- Подскоки, притопы, хлопки.

Практика. Освоение и выполнение тренировочных упражнений.

*Занятия этого раздела имеют общеукрепляющее и оздоравливающее значение. Они преподносятся как разминка, во время которой ученики знакомятся с разными видами шагов и бега, ритмическими рисунками. Разминка закрепляет двигательно-слуховые навыки, развивает гибкость и пластичность.*

### 3. Общедоступный бальный танец (50 часов)

Показ и разучивание танцевальных элементов и общедоступных танцев:

- «Вальс дружбы» (приставные шаги, покачивания, хлопки).
- Медленный вальс.
- «Большая прогулка» (шаги по линии танца, притопы, хлопки, до за до).
- «Модный рок» (приставные шаги, повороты под рукой, елочка, перемена мест).
- Вальс «Ветерок» (шаги вальсовой дорожки, хоровод).
- «Озорная полька» (подскоки под рукой в повороте, галоп, хлопки).
- «Невский вальс» (бальянсе вперед-назад, вальсовая дорожка или простые шаги в ритме вальса).

Практика. Освоение и исполнение общедоступных танцев: «Ладощки», «Вальс дружбы», «Большая прогулка», «Все направо, все налево», «Модный рок», вальс «Ветерок», «Озорная полька», «Невский вальс».

*Танцы данного раздела доступны практически всем ученикам. Их короткие (2-4 фигуры) композиции просты в исполнении, приносят удовлетворение исполнителю.*

### 4. Музыкально-танцевальные игры (5 часов)

Использование музыкально-танцевальных игр для снятия напряжения, гармоничное сочетание игры и работы по двигательной координации. Показ и разучивание игр «Громко-тихо», «Пожалуйста», «Гномы-великаны».

Практика. Проведение музыкально-танцевальных игр «Громко – тихо», «Пожалуйста», «Гномы – великаны».

*Музыкально-танцевальные игры используются для снятия напряжения. При этом обучающиеся двигаются и думают, то есть продолжают работать.*

#### **5. Латиноамериканский танец (12 часов)**

Ча-ча-ча (основное движение, Нью-Йорк, повороты), самба (основной ход, поворот, вольта).

#### **6. Репертуар конкурсных и сценических танцев (24 часа)**

*Теория.* Беседа и демонстрация движений и элементов балльных отечественных танцев, детских массовых танцев, сценических танцев.

*Практика.* Тренинг освоенных фигур и групп движений изучаемых танцев. Анализ и наблюдение за правильностью исполнения схем движения, техники, ритма и линий. Разучивание различных несложных детских танцев.

#### **7. Танец в современных ритмах (10 часов)**

#### **8. Отечественный балльный танец (28 часов)**

## **Второй год обучения**

#### **1. Вводное занятие (1 час)**

*Теория.* Анализ итогов работы прошлого года. Проверка уровня освоения пройденного теоретического и практического материала, знаний и умений. Рассказ о самом высоком уровне программы – Школе современного балльного и эстрадного танца. Задачи и темы на текущий год. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Анкетирование.

#### **2. Азбука музыкального движения (6 часов)**

Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки: веселая, спокойная, грустная; темп: медленный, умеренный, быстрый; музыкальный размер- 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о такте и затакте. Ритмические основы танцев.

Движения в затакте и темпе музыки. Шеренга, колонна. Построение в круг, сужение, расширение. Танцевальный шаг (с носка), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Перестроение в пары, обход одним партнером другого, смена места с поворотом друг к другу и т. д.

#### **3. Элементы классического танца (9 часов)**

Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, правила азбуки классического танца. Правила постановки головы, выворотности ног. Движения рук (пор де бра), их четкий рисунок, красота и выразительность.

Позиции ног, рук. Деми плие, град плие, батман тандю, рондде жамб портер, гранд батман, релеве. Порде бра 1. Поддержки. Шанель.

#### **4. Элементы историко-бытового танца (5 часов)**

Характеристика историко-бытового танца. Связь танца с эпохой. Правила исполнения движений по 3-й позиции ног. Уровень рук.

Композиции Менуэта или Полонеза. Перенос корпуса с одной ноги на

другую. Па-глисе – одинарный скользящий шаг вперед. Па вальса. Поклоны и реверанс. Па галопа по 6-й позиции.

### **5. Пластические и ритмические упражнения (12 часов)**

Использование совместно с ритмичной современной музыкой несложных танцевальных и гимнастических элементов создает благоприятный эмоциональный фон, воспитывает пластическую культуру.

Показ упражнений шейпинга для мышц туловища (в положении лежа на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины), для мышц бедра (в положениях лежа на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра), для мышц рук и плечевого пояса (варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях). Показ новых упражнений: упражнения на гибкость и пластику, растяжки, блоки упражнений с использованием гимнастических палок.

В 1-ой части разминки выделяются движения для отдельных групп мышц: для плечевого пояса, рук, ног, бедер, корпуса. Эти упражнения необходимы для разогрева и тренировки дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела.

В 2-й части проводятся танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности. Тренинг освоенных общеразвивающих упражнений, наблюдение за правильностью исполнения.

### **6. Постановочная работа. Репертуар конкурсных и сценических танцев (160 часов)**

*Теория.* Беседа и демонстрация движений и элементов различных танцев:

**Ча-ча-ча** (Закрытое Основное Движение, Тайм-степ, Нью-Йорк, Спот Поворот Влево и Вправо, ритмическая основа).

**Самба** (Основное Движение слевой ноги, Виски самбы Влево и Вправо, Променадный Ход самбы, Стационарные Ходы самбы, ритмическая основа).

**Румба** (Основное Движение в Закрытой позиции, Алемана, Спот-поворот, ритмическая основа).

**Джайв** (Основное движение на месте, Основное Движение в Фоллэвее, ритмическая основа).

**Медленный вальс** (Основное Движение, Закрытая Перемена с правой ноги вперед и с левой назад, Поворот по Четвертям, ритмическая основа).

**Венский вальс** (Основное движение, Правый Поворот, ритмическая основа).

**Квикстеп** (Основное Движение, Четвертные Повороты, ритмическая основа).

*Практика.* Тренинг освоенных фигур и групп движений изучаемых танцев. Просмотр номеров и наблюдение за правильностью исполнения схем движения, техники, ритма и линий.

Постановка 2-х концертных номеров коллективного исполнения. Тренинг постановочных номеров репертуара. Обсуждение.

### **7. Просмотр видеоматериалов (5 часов)**

Просмотр видео с концертов, обсуждение. Просмотр видео с различных конкурсов, концертов, семинаров, демонстрация и показы ведущих специалистов.

### **8. Организационная работа (4 часа)**

*Практика.* Участие в массовых мероприятиях

Участие в концертных программах ДДТ; участие в городских мероприятиях Федерации современных и эстрадных танцев Санкт-Петербурга или иных организаций. Обсуждение

### **9. Беседы об искусстве (10 часов)**

Темы бесед: «Что такое танец?», «Сценический образ», «Социальные танцы», «Массовый танец».

### **10. Итоговое занятие (4 часа)**

Экскурсии, посещение театров, концертов, участие в конкурсах.

Выезды в различные театры на танцевальные постановки. Посещение концертов. Участие в концертных программах ДДТ; участие в городских мероприятиях Федерации современных и эстрадных танцев Санкт-Петербурга или иных организаций. Обсуждение.

## **Третий год обучения**

### **1. Водное занятие (1 час)**

Анализ прошлых лет, просмотре видео. Знакомство с программой третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Азбука музыкального движения (6 часов)**

Рисунки в танце (круг, двойной круг, колонна, шахматный порядок квадрат, ромб, треугольник). Быстрая смена рисунков, коллективная работа, самостоятельная работа, постановка этюдов. Поддержки, повороты, позы.

### **3. Элементы классического танца (9 часов)**

- плие, гранд плие на  $\frac{3}{4}$ , постановка корпуса, четыре пордебра на середине. Ронд де жан портер с плиена  $\frac{3}{4}$ . Батман тандю на  $\frac{2}{4}$ . Ганд батман. Релеве. Первая, вторая третья пятая позиция. Прыжки с 2-ног (шажмандепье, патишамбе), батман тандю жете, пти батман.

### **4. Элементы историко- бытового танца (5 часов)**

Полонез, вальс по 3-й позиции, вальс меньйон. Поклоны 17 и 18 века. Связь танца с эпохой. Правила исполнения движений по 3-й позиции ног. Уровень рук. Знакомство с народными танцами 17 и 18 века. Перенос корпуса с одной ноги на другую. Па-глисе – одинарный скользящий шаг вперед. Фигурный вальс.

### **5. Пластические и ритмические упражнения (12 часов)**

Растяжка, упражнения для укрепления мышц спины, партерные упражнения для укрепления мышц ног спины пресса. Упражнения необходимы для разогрева и тренировки дифференцированного мышечного

чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела. Упражнения на координацию, прыжки, стойки, планки.

#### **6. Репертуар конкурсных и сценических танцев. Постановочная работа (160 часов)**

Теория. Беседа и демонстрация движений и элементов различных танцев:

**Ча-ча-ча** (Закрытое Основное Движение, Тайм-степ, Нью-Йорк в п и вл, Спот Поворот Влево и Вправо, ритмическая основа, алимана, веер три ча-ча-ча). Новая вариация

**Самба** (Основное Движение слевой ноги, Виски самбы Влево и Вправо, Променадный Ход самбы, Стационарные Ходы самбы, ритмическая основа повороты, крусадес). Новая вариация.

**Румба** (Основное Движение в Закрытой позиции, Алемана, Спот-поворот, ритмическая основа, раскрытия, дверцы, рука в руке).

**Джайв** (Основное движение на месте, Основное Движение в Фоллэвее, ритмическая основа, стоп энд гоу, раскрытие, смена мест). Новая вариация.

**Медленный вальс** (Основное Движение, Закрытая Перемена с правой ноги вперёд и слевой назад, Поворот по Четвертям, ритмическая основа пивод, шоссе). Новая вариация.

**Венский вальс** (Основное движение, Правый Поворот, ритмическая основа, смена ног, поза). Новая вариация.

**Квикстен** (Основное Движение, Четвертные Повороты, ритмическая основа).

Практика. Тренинг освоенных фигур и групп движений изучаемых танцев. Просмотр номеров и наблюдение за правильностью исполнения схем движения, техники, ритма и линий. Новая вариация, работа над вертуозностью.

**Танго** (основной шаг, променад, выход в променад)

Практика. Постановка 2-х концертных номеров коллективного исполнения. Тренинг постановочных номеров репертуара. Обсуждение

#### **7. Просмотр видеоматериалов (5 часов)**

Просмотр видео с концертов, обсуждение. Просмотр видео с различных конкурсов, концертов, семинаров, демонстрация и показы ведущих специалистов.

#### **8. Организационная работа (4 часа)**

Практика. Участие в массовых мероприятиях

Участие в концертных программах ДДТ; участие в городских мероприятиях Федерации современных и эстрадных танцев Санкт-Петербурга или иных организаций. Обсуждение.

#### **9. Беседы об искусстве (10 часов)**

Беседы: «Что такое фармейшен, сольный номер, постановочный?»

#### **10. Итоговое занятие. Экскурсии, посещение театров, концертов, участие в конкурсах (4 часа)**

Выезды в различные театры на танцевальные постановки. Посещение концертов. Участие в концертных программах ДДТ; участие в городских

мероприятиях Федерации современных и эстрадных танцев Санкт-Петербурга или иных организаций. Обсуждение.

## Четвертый год обучения

### 1. Водное занятие (1 час)

Анализ прошлых лет, просмотре видео. Знакомство с программой четвертого года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Элементы классического танца (15 часов)

Плие, гранд плие на  $\frac{3}{4}$ , постановка корпуса, четыре пордебра на середине. Ронд де жан портер с плиена  $\frac{3}{4}$ . Батман тандю на  $\frac{2}{4}$ . Ганд батман. Релеве. Первая, вторая третья пятая позиция. Прыжки с 2-ног (шажмандепье, патишамбе), батман тандю жете, пти батман, ронд де жамб ан леер, сюрле ку де пье, батман фрапэ, релевелаянт, адажио, пор де бра, асамбле.

### 3. Элементы историко-бытового танца (5 часов)

Полонез, вальс по 3-й позиции, вальс меньйон. Поклоны 17 и 18 века. Связь танца с эпохой. Правила исполнения движений по 3-й позиции ног. Уровень рук. Знакомство с народными танцами 17 и 18 века. Перенос корпуса с одной ноги на другую. Па-глисе – одинарный скользящий шаг вперед. Фигурный вальс

### 4. Пластические и ритмические упражнения (12 часов)

Растяжка, упражнения для укрепления мышц спины, партерные упражнения для укрепления мышц ног спины пресса. Упражнения необходимы для разогрева и тренировки дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела. Упражнения на координацию, прыжки, стойки, планки.

### 5. Репертуар конкурсных и сценических танцев. Постановочная работа (160 часов)

Теория. Беседа и демонстрация движений и элементов различных танцев:

**Ча-ча-ча** (Закрытое Основное Движение, Тайм-степ, Нью-Йорк, Спот Поворот Влево и Вправо, ритмическая основа, алимана, веер три ча-ча-ча. Закрытый хип твист. Закрытый хип твист. Плечо к плечу). Новая вариация.

**Самба** (Основное Движение слевой ноги, Виски самбы Влево и право, Променадный Ход самбы, Стационарные Ходы самбы, ритмическая основа повороты, крусадес, Ритм баунсВольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой) Крисс кросс бота фого Коса. Новая вариация.

**Румба** (Основное Движение в Закрытой позиции, Алемана, Спот-поворот, ритмическая основа, раскрытия, дверцы, рука в руке, Кукарача, Веер, Спираль)

**Джайв** (Основное движение на месте, Основное Движение в Фоллэвее, ритмическая основа, стоп энд гоу, раскрытие, смена мест. Смена рук за спиной. Удар бедром. Флик боллчеиндж. Шаги цыпленка). Новая вариация

**Медленный вальс** (Основное Движение, Закрытая Перемена с правой ноги вперёд и с левой назад, Поворот по Четвертям, ритмическая основа пивод, шоссе Виск, Виск назад, локстеп вперед и назад, крыло). Новая вариация

**Венский вальс** (Основное движение, Правый Поворот, ритмическая основа. Смена ног поза). Новая вариация

**Квикстеп** (Основное Движение, Четвертные Повороты, ритмическая основа).

*Практика.* Тренинг освоенных фигур и групп движений изучаемых танцев. Просмотр номеров и наблюдение за правильностью исполнения схем движения, техники, ритма и линий. Новая вариация, работа над виртуозностью.

**Танго** (основной шаг, променад, выход в променад, поступательный боковой шаг, рок, корте, открытое окончание, свивл).

## **6. Просмотр видео материалов (5 часов)**

Просмотр видео с концертов, обсуждение. Просмотр видео с различных конкурсов, концертов, семинаров, демонстрация и показы ведущих специалистов.

## **7. Организационная работа (4 часа)**

*Практика.* Участие в массовых мероприятиях

Участие в концертных программах ДДТ; участие в городских мероприятиях Федерации современных и эстрадных танцев Санкт-Петербурга или иных организаций. Обсуждение

## **8. Беседы об искусстве (10 часов)**

Беседы: «Что такое фармейшен, сольный номер, постановочный?»

## **9. Итоговое занятие. Экскурсии, посещение театров, концертов, участие в конкурсах (4 часа)**

Выезды в различные театры на танцевальные постановки. Посещение концертов. Участие в концертных программах ДДТ; участие в городских мероприятиях Федерации современных и эстрадных танцев Санкт-Петербурга или иных организаций. Обсуждение.

# **Пятый год обучения**

## **1. Вводное занятие (1 час)**

*Теория.* Анализ итогов работы прошлого года. Проверка уровня освоения пройденного теоретического и практического материала, знаний и умений. Рассказ о самом высоком уровне программы - Школе современного бального и эстрадного танца. Задачи и темы на текущий год. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Анкетирование.

## **2. Азбука музыкального движения (6 часов)**

Элементы музыкальной грамоты. Ритмический тренинг основных музыкальных размеров (2/4,  $\frac{3}{4}$ , 4/4). Демонстрация ритмической выразительности корпуса, головы, рук, ног. Ритмический тренинг базовых

фигур и движений изучаемых танцев (Стрит, Хип-хоп, Рок - н - ролл, Ча-ча-ча, Самба, Румба, Джайв, Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп). Акцентирование ритма. Беседа о целостном восприятии музыки и движения. Выразительность музыкальной и танцевальной фразы. Интерпретация основных ритмов, синкопирование ритма. Характер музыки: веселая, спокойная, грустная; темп: медленный, умеренный, быстрый; музыкальный размер- 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о такте и затакте. Ритмические основы танцев.

Практика. Движения в затакте и темпе музыки. Шеренга, колонна. Построение в круг, сужение, расширение. Танцевальный шаг (с носка), шаг на полу пальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Перестроение в пары, обход одним партнером другого, смена места с поворотом друг к другу и т. д.

Прислушивание и анализ танцевальной музыки. Музыкальный и ритмический тренинг освоенных упражнений и Основных Движений изучаемых танцев. Анализ и наблюдение за правильностью исполнения ритма в танце.

### **3. Элементы классического танца (9 часов)**

Демонстрация комплекса упражнений на позиции корпуса, головы, рук, ног. Классический танец как азбука танца. Постановка корпуса, ног, правила азбуки классического танца.

Тренинг освоенных упражнений, наблюдение за правильностью исполнения. Позиции ног, рук. Деми плие, град плие, батман тандю, плие деми и гранд, роле жамб портер, гранд батман, релеве и т.д. Порде бра. Поддержки. Шанель.

### **4. Элементы историко-бытового танца (4 часа)**

Характеристика историко-бытового танца. Связь танца с эпохой. Правила исполнения движений по 3-й позиции ног. Уровень рук.

Композиции Менуэта или Полонеза. Перенос корпуса с одной ноги на другую. Па-глисе – одинарный скользящий шаг вперед. Па вальса. Поклоны и реверанс. Па галопа по 6-й позиции.

### **5. Пластические и ритмические упражнения (12 часов)**

Демонстрация упражнений шейпинга для мышц туловища (в положении лежа на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины), для мышц бедра (в положениях лежа на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра), для мышц рук и плечевого пояса (варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях). Упражнения на гибкость и пластику, растяжки. Тренинг освоенных общеразвивающих упражнений. Наблюдение за правильностью исполнения

### **6. Репертуар конкурсных и сценических танцев. Постановочная работа (160 часов)**

Беседа и демонстрация движений и элементов различных танцев: *Теория.* Беседа и демонстрация движений и элементов различных танцев:

*Ча-ча-ча* (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Закрытая Хип-Твист Спираль, Кубинский Брек в Открытой позиции, Турецкое Полотенце, Натуральный Волчок, Кёрл, Свитхат).

**Самба** (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Променадный бег, Локи Крузадос в Теневой Позии, Коса, Натуральный Ролл, Мэйпоул, Карусель, Аргентинские Шассе).

**Румба** (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Продолженный Круговой Хип-Твист, Кубинские Роки, Спираль, Обратный Волчок, Фоллавей, Роуп Спиннинг, Кёрл).

**Пасодобль** (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Шассе Плащ, Испанская Линия, Обратный Фоллавей, Бандерильяс, Ля Пассе, Шестнадцать, Большой Круг, Удары Фламенко, Фреголина).

**Джайв** (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Мельница, Цыплячий Ход, Раскручивание, Закрученный Хлыст, Обратный Хлыст, Троек Хлыст, Двойной Закрученный Хлыст, Кики, Флики, БоллЧейндж, Испанские Руки, Флики в Брейк).

**Медленный вальс** (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Закрытый Импетус, Основное Плетение, Двойной Левый Спин, Левый Пивот, Наружная Перемена, Поворотный Лок, Тэлемарк, Ланч, ДрегХезитейшн, Рудольф).

**Венский вальс** (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Правый Поворот, Левый Поворот, Лок-степ Вперёд и Назад, Чек, Флякер-Волчок).

**Медленный фокстрот** (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Перо, Тройной Шаг, Правый Поворот, Левый Поворот, Закрытый Импетус, Перо-окончание, Правое Плетение, Смена Направления, Ланч, Ховэр Перо).

**Квикстеп** (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Типпл Шассе, Левый Пивот, Двойной Левый Спин, Закрытый Импетус, Правый Спин Поворот, Кросс свивл, Фиш тэйл, Четыре быстрых Бегущих).

**Танго** (Базовые элементы фигур «С» класса сложности: Правый променадный поворот, Правый твист поворот, Браштэп, Левый поворот на поступательном боковом шаге, Форстеп, Чейс, Роки).

Тренинг освоенных фигур и групп движений изучаемых танцев. Анализ и наблюдение за правильностью исполнения схем движения, техники, ритма и линий.

Постановка концертных номеров индивидуального и коллективного исполнения. Тренинг постановочных номеров репертуара Ансамбля. Обсуждение.

### **7. Просмотр видеоматериалов (5 часов)**

Просмотр видео с концертов, обсуждение. Просмотр видео с различных конкурсов, концертов, семинаров, демонстрация и показы ведущих специалистов.

### **8. Организационная работа (4 часа)**

Практика. Участие в массовых мероприятиях

Участие в концертных программах ДДТ; участие в городских мероприятиях Федерации современных и эстрадных танцев Санкт-Петербурга или иных организаций. Обсуждение

Репетиционная работа.

Тренинг постановочных номеров репертуара Ансамбля. Демонстрация и обсуждение.

**9. Беседы об искусстве (10 часов)**

**10. Итоговое занятие (4 часа)**

Выезды в различные театры на танцевальные постановки. Посещение концертов. Участие в концертных программах ДДТ; участие в городских мероприятиях Федерации современных и эстрадных танцев Санкт-Петербурга или иных организаций. Обсуждение.

**Участие в массовых мероприятиях**

Участие в концертных программах ДДТ; участие в городских мероприятиях Федерации современных и эстрадных танцев Санкт-Петербурга или иных организаций. Обсуждение.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1-16.	Детский бальный танец (все разделы)	1) словесные (рассказ, объяснение, беседа, опрос), 2) наглядные (исполнение учителя движения), 3) практические (исполнение и отработка движений).	учебное занятие, просмотр видеоматериала с последующим обсуждением, репетиция, постановка танца	1) учебно-методическое пособие, 2) магнитофон, 3) флеш-карта, 4) зеркало, 5) аудиозаписи, 6) видеоматериал.

### Репертуар использованных произведений:

Ритмы медленного вальса, венского вальса, полонеза, польки, квик степа, танго, медленного фокстрота, самбы, ча-ча-ча, румбы, джайва, посадобля.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: уч. пособие. 3-е изд., испр. и доп. СПб. Издательство «Лань», 2006.
2. Браиловская Л.Б. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Ростов-на-Дону «Феникс», 2003.
3. Балакшин Р. А. Избранные жития святых для детей: в 2 т. М. Изд-во Сретенского монастыря, 2008.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб. 2002.
5. Бурмистрова И. Школа танца для юных. – М: Эксмо, 2003.
6. Ваганова А. Основы классического танца. М.; Л., 1963, 1980.
7. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М: Наука, 2000.
8. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.
9. Гай Говорд Техника европейских танцев
10. Громов Ю. И. От Школы на Руси к Школе на Фучика. Хореографическая педагогика. СПб. СПбГУП, 2001.
11. Данилюк А. Я., Кондаков А. М., Тишков В. А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России учебное пособие. Серия «Стандарты второго поколения». – М: Просвещение, 2009.
12. Зубкова Л. Ю. Танцуй, кроха. Образовательная программа «Обучение хореографии с 2-х до 7-ми лет». СПб, 2007.
13. Ивановский Н. П. Бальный танец XVI-XIX веков. Худ. С. Горячев. Оформл. С. Плаксина. Калининград. «Янтарный сказ», 2004.
14. Кондратенко Г. М. Танцы и игры для детей 6-летнего возраста. СПб, 2007.
15. Кондратенко Г. М., Петрова Н. Е. В помощь педагогу. Методические рекомендации. ГБНОУ «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных», ГМО педагогов дополнительного образования детей по направлению «Бальный танец (ритмика)», СПб, 2014.
16. Мур Алекс. Бальные танцы. А. Мур; пер. с англ. С. Ю. Бардиной. М. ООО «Издательство АСТ». ООО «Издательство Астрель», 2003.
17. Неменский Б. Н. Мудрость красоты. М., "Просвещение", 1992.
18. Павлов Владимир. Система стимулирующего танцевального обучения, МАУТ, СПб, 2005.
19. Педагог как практический психолог в системе ДО. – СПб, 2005.
20. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам (из опыта работы ведущих танцевальных объединений учителей танцев Великобритании) / описания танцев/. СПб, частное издание, 1995.
21. Современный бальный танец / Под.ред. В.М. Стриганова, В.И. Уральской, Москва, 1978.
22. Темлянцева С.Н: Школа латиноамериканского бального танца / Барнаул, 2002.
23. Уолтер Лайерд. Техника латиноамериканских танцев. Перевод и редакция Л.Д. Весновского.

В данном документе пронумеровано, прошито, скреплено печатью

ДОКУМЕНТОВЕД

*В.А. Барданова*  
В.А. Барданова  
20.08.2018

Лист 2

