

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Молодежный центр» города Сарова

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
№ 4 от 11.06.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Молодежного центра  
Березкина В.В.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Танцевальное искусство»

Направленность - художественная  
составитель программы:  
Брагин Д.Г., педагог  
дополнительного образования  
срок реализации: 5 лет  
возраст обучающихся: от 7 лет

г. Саров,  
2024 г.

## Пояснительная записка

Данная образовательная программа направлена на усиление эстетического развития современного школьника и повышение его общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы спортивных (бальных) танцев. Бальный танец воспитывает у них культуру общения. Своеобразие и оригинальность заключается в том, что спортивный (или бальный) танец с его высокой этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания всесторонне развитой, гармоничной личности. Данный 5-летний курс освоения одного из самых элегантных видов танцевального искусства включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающий детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде. Он развивает в человеке целеустремлённость, чувство собственного достоинства, уважение к другим, а также умение выражать в движении весь свой неповторимый внутренний мир. Специфика хореографии состоит в том, что она передаёт его мысли, чувства, переживания без помощи речи, посредством мимики и движения тела.

В процессе освоения международной программы спортивных танцев предполагается изучение и смежных хореографических дисциплин, таких как основы классического танца, современной пластики, музыкальной грамоты и истории хореографии.

Ритмическая свобода, мышечная раскрепощённость, эмоциональная выразительность, уверенность в себе, скоординированность движений, развитой мышечный аппарат - вот только некоторые из арсенала средств, которыми ребёнок овладевает в ходе освоения данной программы. Методика преподавания включает в себя регулярный тренаж, который служит средством подготовки костно-мышечного аппарата к изучению элементов танцевального репертуара. Программа построена таким образом, что информационные и физические нагрузки увеличиваются постепенно с использованием игровых форм и приёмов подачи материала.

По окончании полного курса дети имеют представление об основах музыкальной грамоты, могут свободно двигаться практически под любую музыку, обладают высокой культурой поведения и общения, получают полное представление о программе спортивных танцев. В качестве промежуточного финиша предлагается проведение зачётов внутри коллектива с приглашением специалистов, участие в концертах и фестивалях. Естественным итогом является участие детей в конкурсах по спортивным танцам.

Специфика спортивного бального танца предполагает возможность добора учащихся в начале и в течение учебного года на первый и последующие года обучения посредством диагностики физической и личностной готовности к занятиям бальными танцами.

### Этапы программы и сроки реализации

Программа обучения исполнителей спортивных бальных танцев является долгосрочной и включает в себя следующие этапы:

**Этап 1. «Путь к совершенству»** - это долгосрочная программа для исполнителей спортивных бальных танцев, прошедших дополнительную общеразвивающую программу «Основы танцевальной культуры», имеющих танцевальные классы «Д» и «С» и выступающих на соревнованиях. (для групп первого, второго, третьего и четвертого годов обучения). Срок реализации - 4 года.

**Этап 2. «Дорога на пьедестал»** - это долгосрочная программа для исполнителей спортивных бальных танцев, прошедших дополнительную общеразвивающую программу «Основы танцевальной культуры», имеющих танцевальные классы «С» и «В» и выступающих на соревнованиях. Срок реализации - 1 год.

### **Цель программы**

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце.

Цель 1 и 2 этапов - совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства.

### **Задачи программы**

#### **1. Обучающие:**

- дать углубленные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

#### **2. Развивающие:**

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма; - развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары; - развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

#### **3. Воспитывающие:**

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Программа рассчитана на детей 7-18 лет со сроком реализации 5 лет, годовой объём программы: 180 часов.

### **Условия реализации программы**

Занятия спортивным танцем являются составной частью всестороннего гармоничного развития личности, делают жизнь подростков и детей духовно богатой, многогранной, а тело физически развитым, совершенным, здоровым, что является весьма актуальным в настоящее время.

В рамках реализации программы используются различные формы работы обучающимися: проводятся теоретические занятия (объяснения, беседы, лекции, экскурсии), наглядные (видеопказы, показательные выступления профессиональных пар и коллективов), и практические (изучения движений, фигур, композиций; постановка концертных номеров, участие в конкурсах, зачётах, семинарах).

Обучающиеся получают на первых годах обучения разнообразные навыки, осваивают принципы красивого, грамотного, органичного движения, общения в паре, в коллективе, изучают историю бального танца.

В дальнейшем эти танцевальная лексика совершенствуется, по мере укрепления мышечного аппарата движения усложняются, общение и взаимодействие в паре выходит на новый уровень. Принцип обучения от простого к сложному является основополагающим при построении данной программы.

К концу 5 года обучения танцоры достигают уровня танцевания, соответствующего танцевальному классу «В» .

Наряду с использованием приёмов массового обучения на занятиях применяется дифференцированный подход к ученикам, учитывая при этом и уровень физических данных, способности к восприятию. При этом менее одарённые дети получают возможность показать свои результаты на зачётах, открытых уроках, отчётном концерте. А наиболее подготовленные танцоры пробуют силы на официальных спортивных соревнованиях, борясь за финальные и призовые места, набирают очки для перехода из класса в класс (по общепринятой международной системе в спортивных танцах).

Источниками информации в ходе реализации программы являются учебные пособия по спортивным танцам, танцевальные журналы, учебное видео, записи различных конкурсов, фестивалей, концертов, личное участие в таковых, а также многолетний опыт педагога.

Развитие творческих и педагогических способностей способствуют постановки опытных танцоров с учениками 1 года обучения. Это также помогает систематизировать собственные знания и навыки, углубить их, развивает дружбу, чувство ответственности и взаимопомощи в коллективе. Таким образом реализуется принцип преемственности и последовательности в обучении.

### **Ожидаемые результаты**

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

- углубленный (1, 2, 3, 4 и 5 годы обучения);

***В конце 1 года обучения ребенок знает:***

- историю бальных танцев (углубленные знания);

- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы СТСР для класса «Д»;
- музыкальные ритмы танцев программы «Путь к совершенству» с 1 по 3 ступень;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса «Д» на соревнованиях СТСР;
- правила проведения соревнований СТСР для танцоров-спортсменов класса «Д».

***В конце 1 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «Путь к совершенству» в объеме с 1 по 3 ступень;
- исполнять программу СТСР для танцоров-спортсменов класса «Д»;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях СТСР.

***В конце 2 года обучения ребенок знает:***

- историю балльных танцев (углубленные знания);
- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.
- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы СТСР для класса «Д»;
- музыкальные ритмы танцев программы «Путь к совершенству» с 4 по 6 ступень;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса «Д» на соревнованиях СТСР;
- правила проведения соревнований СТСР для танцоров-спортсменов класса «Д».

***В конце 2 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «Путь к совершенству» в объеме с 4 по 6 ступень;
- исполнять программу СТСР для танцоров-спортсменов класса «Д»;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях СТСР.

***В конце 3 года обучения ребенок знает:***

- историю балльных танцев (углубленные знания);
- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.
- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы СТСР для класса «С»;
- музыкальные ритмы танцев программы «Путь к совершенству» с 7 по 8 ступень;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса «С» на соревнованиях СТСР;
- правила проведения соревнований СТСР для танцоров-спортсменов класса «С».

***В конце 3 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «Путь к совершенству» в объеме с 7 по 8 ступень;
- исполнять программу СТСР для танцоров-спортсменов класса «С»;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-

спортсменов;

- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях СТСР.

***В конце 4 года обучения ребенок знает:***

- историю балльных танцев (углубленные знания);

- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы СТСР для класса «С»;

- музыкальные ритмы танцев программы «Путь к совершенству» с 9 по 10 ступень;

- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса «С» на соревнованиях СТСР;

- правила проведения соревнований СТСР для танцоров-спортсменов класса «С».

***В конце 4 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «Путь к совершенству» в объеме с 9 по 10 ступень;

- исполнять программу СТСР для танцоров-спортсменов класса «С»;

- выполнять комплекс упражнений классической хореографии;

- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;

- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях СТСР.

***В конце 5 года обучения ребенок знает:***

- историю балльных танцев (углубленные знания);

- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы СТСР для класса «В»;

- музыкальные ритмы танцев программы «Дорога на пьедестал» с 1 по 5 ступень;

- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса «В» на соревнованиях СТСР;

- правила проведения соревнований СТСР для танцоров-спортсменов класса «В».

***В конце 5 года обучения ребенок знает и умеет:***

- исполнять программу «Дорога на пьедестал» в объеме с 1 по 5 ступень;

- исполнять программу СТСР для танцоров-спортсменов класса «В»;

- выполнять комплекс упражнений классической хореографии;

- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;

- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях СТСР.

## **Способы проверки ожидаемых результатов**

**1 год обучения:**

1. Зачёты по фигурам «Д» класса (раз в полгода).

2. Концертное выступление.

3. Участие в конкурсах.

**2 год обучения:**

1. Тесты для определения прогресса в освоении возможностей своего тела.
2. Зачёты по фигурам «Д» класса (раз в полгода).
3. Рефераты по истории бальных танцев.
4. Участие в конкурсах.

#### **3 год обучения:**

1. Зачёты по фигурам «С» класса (раз в полгода).
2. Участие в концертных номерах отчётного концерта.
3. Участие в конкурсах.

#### **4 год обучения:**

1. Зачёты по фигурам «С» класса (раз в полгода).
2. Участие в концертных номерах отчётного концерта.
3. Участие в конкурсах.

#### **5 год обучения:**

1. Зачёты по фигурам «В» класса (раз в полгода).
2. Участие в концертных номерах отчётного концерта.
3. Участие в конкурсах.

### **Отличительная особенность программы**

Данная программа открывает перед учащимися мир бального танца, приобщает их к танцевальной культуре, создает базу для, более серьезного занятия спортивными бальными танцами в парах и достижения танцевального мастерства, участвуя в межклубных, рейтинговых турнирах и набирая очки для перехода из класса в класс по правилам СТСП.

Программа обеспечивает взаимосвязь и преемственность всех направлений деятельности, складывающихся в единую структуру: открытые уроки, итоговые зачетные конкурсы, постановка танцевальных номеров, общих концертных программ. Программа студии бального танца «ДеКа» открывает перед учащимися богатый мир танцевального искусства, предоставляет возможность для самореализации и самосовершенствования как танцора-спортсмена, стремящегося к вершинам танцевального мастерства, так и танцора-любителя, не ставящего перед собой цель достичь спортивно-танцевальных высот.

### **Методы обучения**

**1. Словесные:** открытого диалога; объяснение с показом, беседы по истории бальной хореографии, а также знакомство с современными достижениями лидеров спортивного танцевания в России, Европе и Море в различных видах программ: конкурсном личном танцевании, секвее, формейшн (ансамбли). Прослушивание образцов музыкальной классики. Особое внимание в процессе обучения обращается на связь эволюции бальной хореографии с социальными изменениями в обществе, с развитием музыкальной культуры, эволюцией костюма, с национальными истоками бальной хореографии.

**2. Наглядные:** показ педагога, просмотр фото- и видеоматериалов с конкурсами, концертами, фестивалями; посещение открытых уроков в хореографических коллективах города и области; наблюдение и анализ работы в других коллективах.

**3. Практические:** коллективное творчество на занятиях, индивидуальные занятия с

педагогом, самостоятельная работа, самоанализ, импровизация, непосредственное участие детей в концертах, конкурсах, фестивалях.

### Формы и организация учебного процесса

1. Практические занятия.
2. Беседы и тематические занятия.
3. Тесты.
4. Открытые уроки.
5. Лекции.
6. Зачёты.
7. Конкурсы.
8. Концерты.
9. Фестивали.
10. Участие в семинарах и сборах.

### Этап 1. «Путь к совершенству» УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы тестации контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	16	6	10	зачет
3.	Основы музыкальных ритмов	16	8	8	зачет
4.	Общая и спортивная этика	16	8	8	тесты
5.	1 ступень программы «Путь к совершенству»	37	17	20	концерт
6.	2 ступень программы «Путь к совершенству»	37	17	20	конкурс
7.	3 ступень программы «Путь к совершенству»	37	17	20	конкурс
8.	Хореография	16	6	10	зачет
9.	Итоговое занятие	3	-	3	концерт
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ

#### **Вводное занятие.**

Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий. Особенности концертной деятельности, программы соревнований. Инструктаж по технике безопасности. **Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц

корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

### ***Основы музыкальных ритмов.***

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Самба - 1) Медленно и Медленно 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4 и счет 1 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

Практическая часть. Отработка движений под музыку.

### ***Общая и спортивная этика.***

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований МФТС. Правилах спортивного костюма для танцоров класса «Д». Выработка имиджа.

### ***Программа «Путь к совершенству».***

Ее особенности:

- степень поворота (1/8, 3/8, 5/8, 1/4, 1/2, 3/4, 4/4).

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства. Этапы промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков; система аттестационных испытаний последовательно по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований СТСП.

#### ***1 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: Поступательное шассе вправо.

Танго: Открытый левый поворот.

Квикстеп: Левый пивот.

Самба: Виски с поворотом дамы под рукой.

Ча-ча-ча: Закрытый хип-твист.

Румба: Чек из открытой ПП и КПП.

Джайв: Удар бедром.

#### ***2 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: открытый телемарк.

Танго: Левый поворот на поступательном боковом шаге.

Квикстеп: Кросс свивл.

Самба: Роки назад.

Ча-ча-ча: Закрытая и открытая хип-твист спираль.

Румба: Алемана.

Джайв: Двойной хлыст троуэвэй.

Практическая часть. Отработка движений под музыку.

#### ***3 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: кросс хэзитэйшн.

Танго: Открытый променад.  
 Квикстеп: Закрытый импетус.  
 Самба: Натуральный ролл.  
 Ча-ча-ча: Закрещенное основное движение.  
 Румба: Закрытый хип-твист.  
 Джайв: закрученный хлыст.  
 Программа СТСР по европейским танцам для танцоров класса «Д».  
 Программа СТСР по латиноамериканским танцам для танцоров класса «Д».  
 Танцевальные фигуры. Композиции.  
 Практическая часть. Конкурсное исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей программы СТСР.

### ***Хореография.***

Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, grand battement, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

### ***Итоговое занятие.***

Подготовка и участие в отчетном концерте.

## **Этап 1. «Путь к совершенству» УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	16	6	10	зачет
3.	Основы музыкальных ритмов	16	8	8	зачет
4.	Общая и спортивная этика	16	8	8	тесты
5.	4 ступень программы «Путь к совершенству»	37	17	20	концерт
6.	5 ступень программы «Путь к совершенству»	37	17	20	конкурс
7.	6 ступень программы «Путь к совершенству»	37	17	20	конкурс
8.	Хореография	16	6	10	зачет
9.	Итоговое занятие	3	-	3	концерт
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	

### ***Вводное занятие.***

Собрание группы. Знакомство с программой занятий, программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

### ***Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.***

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и

латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

### ***Основы музыкальных ритмов.***

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - 1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв -1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - Счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4).

### ***Общая и спортивная этика.***

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований СТСР.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса «Д».

### ***Программа «Путь к совершенству».***

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах. Знакомство с особенностями промежуточной и итоговой проверкой качества усвоения знаний и навыков, с системой аттестационных испытаний по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований СТСР.

#### ***4 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: Двойной левый спин.

Танго: Кортэ назад.

Квикстеп: Левый шассе поворот.

Самба: Дропшт вольта.

Ча-ча-ча: Плечо к плечу.

Румба: Рука к руке.

Джайв: Усложненное звено.

#### ***5 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: Левый пивот.

Танго: Правый твист поворот.

Квикстеп: Правый спин поворот.

Самба: Аргентинские кроссы.

Ча-ча-ча: Туда и обратно.

Румба: Кубинские роки.

Джайв: Перекрученный фоллэвэйтроуэвэй.

#### ***6 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: Закрытый телемарк.

Танго: Правый променадный поворот.

Квикстеп: Правый пивот поворот.

Самба: Мэйпоул.

Ча-ча-ча: Раскрытие вправо.

Румба: Раскрытие вправо и влево.

Джайв: Перекрученная смена мест слева направо.

Программа СТСР по европейским танцам для танцоров класса «Д».

Программа СТСР по латиноамериканским танцам для танцоров класса «Д».

### ***Хореография.***

Комплекс упражнений классической хореографии направлен на формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

### ***Итоговое занятие.***

Выступление перед родителями, педагогами и воспитанниками Молодежного центра.

## **Этап 1. «Путь к совершенству» УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	16	6	10	зачет
3.	Общая и спортивная этика	16	8	8	тесты
4.	7 ступень программы «Путь к совершенству»	64	24	40	концерт
5.	8 ступень программы «Путь к совершенству»	64	24	40	конкурс
6.	Хореография	16	6	10	зачет
7.	Итоговое занятие	2	-	2	концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>69</b>	<b>111</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ**

#### ***Вводное занятие.***

Программа занятий и выступлений.

Инструктаж по технике безопасности.

#### ***Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.***

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

#### ***Общая и спортивная этика.***

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований СТСР.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса «С».

***Программа «Путь к совершенству».***

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах. Знакомство с особенностями промежуточной и итоговой проверкой качества усвоения знаний и навыков, с системой аттестационных испытаний по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований СТСР.

***7 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: Крыло. Закрытое крыло.

Танго: Методы выхода в ПП.

Квикстеп: Бегущее окончание.

Самба: Левый поворот. Раскручивание.

Ча-ча-ча: Дробный кубинский брэйк.

Румба: Поворот под рукой вправо и влево.

Джайв: Муч.

***8 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: Наружный спин. Поворотный лок вправо.

Танго: Променадное звено.

Квикстеп: Наружная перемена. Кросс шассе.

Самба: Поворот на трех шагах.

Ча-ча-ча: Левый волчок.

Румба: Аида. Спираль.

Джайв: Левый хлыст.

***Хореография.***

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Отработка репертуара. Ориентирование на сценической площадке.

***Итоговое занятие.***

Отчетный концерт.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	16	6	10	зачет
3.	Общая и спортивная этика	16	8	8	тесты
4.	9 ступень программы «Путь к совершенству»	64	24	40	концерт
5.	10 ступень программы «Путь к совершенству»	64	24	40	конкурс
6.	Хореография	16	6	10	зачет
7.	Итоговое занятие	2	-	2	концерт
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>69</b>	<b>111</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

### ***Вводное занятие.***

Программа занятий и выступлений.

Инструктаж по технике безопасности.

### ***Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.***

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

### ***Общая и спортивная этика.***

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований СТСР.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса «С».

### ***Программа «Путь к совершенству».***

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах. Знакомство с особенностями промежуточной и итоговой проверкой качества усвоения знаний и навыков, с системой аттестационных испытаний по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований СТСР.

### ***9 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: Изогнутое перо из ПП. Ховер кортэ

Танго: Фор стэп.

Квикстеп: Бегущий правый поворот.

Самба: Самба шассе в сторону.

Ча-ча-ча: Чейс.

Румба: Левый волчок. Раскрытие из левого волчка.

Джайв: Испанские руки.

### ***10 ступень «Путь к совершенству».***

Медленный вальс: Левый фоллэвэй и слип пивот.

Танго: Открытый променад назад.

Квикстеп: Четыре быстрых бегущих. Закрытый телемарк.

Самба: Методы смены ног.

Ча-ча-ча: Возлюбленная.

Румба: Локон.

Джайв: Простой спин.

**Хореография.**

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

**Итоговое занятие.** Отчетный концерт.

**Этап 2. «Дорога на пьедестал»  
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
5-го года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	16	6	10	тесты
3.	Общая и спортивная этика	16	8	8	концерт
4.	1 ступень «Дорога на пьедестал»	25	10	15	конкурс
5.	2 ступень «Дорога на пьедестал»	25	10	15	конкурс
6.	3 ступень «Дорога на пьедестал»	25	10	15	конкурс
7.	4 ступень «Дорога на пьедестал»	25	10	15	конкурс
8.	5 ступень «Дорога на пьедестал»	25	10	15	конкурс
9.	Хореография	19	9	10	зачет
10.	Итоговое занятие	2	-	2	концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>74</b>	<b>106</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Вводное занятие.**

Программа занятий и выступлений.

Инструктаж по технике безопасности.

**Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.**

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

### ***Общая и спортивная этика.***

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований СТСР.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса «В».

### ***Программа «Дорога на пьедестал».***

Фигуры и нестандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах. Знакомство с особенностями промежуточной и итоговой проверкой качества усвоения знаний и навыков, с системой аттестационных испытаний по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований СТСР.

#### ***1 ступень «Дорога на пьедестал».***

Медленный вальс: Фоллэвэй виск.

Танго: Фоллэвэй променад.

Фокстрот: Перо шаг.

Квикстеп: Фиштэйл.

Самба: Вольта в продвижении в теневой позиции.

Ча-ча-ча: Ритм «гуапача».

Румба: Роуп спиннинг.

Пасодобль: Аппэль.

Джайв: Майами спешал.

#### ***2 ступень «Дорога на пьедестал».***

Медленный вальс: Фоллэвэй правый поворот.

Танго: Виск. Виск назад.

Фокстрот: Тройной шаг.

Квикстеп: Шесть быстрых бегущих.

Самба: Вольта по кругу в теневой позиции.

Ча-ча-ча: Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения.

Румба: Фэнсинг.

Пасодобль Синкопированный аппэль.

Джайв: Кёли вип.

#### ***3 ступень «Дорога на пьедестал».***

Медленный вальс: Бегущий спин поворот.

Танго: Чейс.

Фокстрот: Правый поворот.

Квикстеп: Румба кросс.

Самба: Контра бота фога.

Ча-ча-ча: Хип твист спираль.

Румба: Скользящие дверцы.

Пасодобль: На месте.

Джайв: Шоулдер спин.

#### ***4 ступень «Дорога на пьедестал».***

Медленный вальс: Проходящий правый поворот.

Танго: Левый фоллэвэй и слип пивот.

Фокстрот: Левый поворот.

Квикстеп: Типси вправо и влево.

Самба: Карусель.

Ча-ча-ча: Следуй за мной.

Румба: Три тройки.

Пасодобль: Основное движение.

Джайв: Чаггин.

**5 ступень «Дорога на пьедестал».**

Медленный вальс: Быстрое правое плетение из ПП.

Танго: Открытый правый поворот.

Фокстрот: Перо окончание.

Квикстеп: Ховер кортэ.

Самба: Правый ролл.

Ча-ча-ча: Методы смены ног.

Румба: Синкопированные кубинские роки.

Пасодобль: Шассе вправо и влево.

Джайв: Катапульта.

**Хореография.**

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность.

**Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы за год: просмотр видеоматериалов выступлений. Отчетный концерт.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Эффективность занятий хореографией определяется хорошей организацией учащихся, доступностью и эмоциональностью преподнесения материала, правильной методикой обучения.

Процесс обучения делится на несколько этапов. Выделяется начальный этап, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования обучения хореографии.

На начальном этапе существенное значение имеет создание представления о движении, что достигается путем словесного объяснения, путем демонстрации упражнения педагогом. Словесное объяснение должно быть кратким, доступным, образным, а используемые термины, обозначающие то или иное движение - постоянными. Показ упражнения отдельного движения должен сопровождаться последующим объяснением.

Важно, чтобы уже на первых этапах освоения движений учащиеся могли словесно описать его и мысленно представить. При разучивании несложных упражнений применяются целостные методы. Упражнения сначала выполняются без музыкального сопровождения, а затем под музыку, медленно, в четко выраженном ритме. При обучении сложным движениям, комбинациям, применяется расчлененный метод. При этом методе движения разучиваются по отдельности, затем объединяются.

На начальном этапе разучивания необходимо постоянно говорить учащимся о качестве выполнения упражнения, добиваться четкости и техничности выполнения. На этапе углубленного разучивания уточняются движения,

совершенствуется техника, ускоряется ритм, оттачивается слитность и свобода выполнения.

Этап совершенствования может быть закончен, если ученик выполняет его свободно, эмоционально. После этого данное упражнение можно выполнять с другими движениями в различных комбинациях и комплексах. Не следует забывать о возрастных особенностях учащихся, а так же навыков наработки техники исполнения.

В теории и практике хореографической подготовки работу можно разделить на четыре составные части: физическая, техническая, психологическая, тактическая.

Физическая подготовка включает в себя развитие двигательных качеств, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

В технической подготовке, прежде всего, необходимо уделять внимание усовершенствованию соответствующих двигательных навыков и овладению правильной техники.

Наиболее важной частью подготовки танцоров является психологическая подготовка, которая предполагает развитие таких волевых качеств как боевитость, упорство, решительность, смелость, сосредоточенность.

Объединяет все эти качества тактическая подготовка, которая позволяет достичь наивысшего результата на основе знаний и навыков, полученных в процессе физической, технической и психологической подготовки.

Средства физической и технической подготовки составляют основу тренировочного процесса, а качество, приобретенные в результате занятий обеспечивают результат.

Ввиду того, что дети особенно подвержены стрессовым ситуациям в школе и дома, особое внимание уделяется и психологической подготовке. Физическая и техническая подготовка - составляют основу специализации. Психологическая и тактическая подготовка - влияют на уровень результата.

Возможно, выделить основные критерии содержания тренировки: объективные и субъективные.

Объективные критерии:

- \* характерные дисциплины
- \* технические особенности
- \* психологические особенности
- \* тактические особенности
- \* время года
- \* питание
- \* социальные условия
- \* условия регенерации
- \* наличие и состояние станка, зеркал, партера, музыкального сопровождения.

Субъективные критерии:

- \* талант
- \* физическое состояние
- \* духовное состояние
- \* возраст
- \* пол
- \* состояние тренированности

\* состояние организма

\* восстановительные способности

В структуре физиологических свойств и способностей человека мышечная сила занимает первостепенное положение. От силы мышц в большей или меньшей степени зависит спортивный результат. Замечено, что высокий уровень мышечной силы благоприятно влияет и на психику ребенка, у него возрастает чувство уверенности. Работа педагога заключается не только в развитии физических и технических качеств, но и в воспитании в детях чувства прекрасного. Вместе с обучением танцу, навыкам красивого движения, педагог формирует вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Исполнение современных танцев предполагает определенный уровень развития музыкальных способностей. Движения танцующих должны совпадать с темпом музыки, изменяться соответственно изменению ритма.

Наибольшую сложность для педагога представляют начинающие, так как они быстро устают, допускают много ошибок, часто забывают пройденное. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании детей, педагог должен сделать урок интересным, умело сочетать занимательное с мало интересным, но необходимым. Занятия должны быть разнообразны, как по содержанию, так и по набору применяемых методов. При повторении одного упражнения в течение нескольких занятий исключаются однообразие и скука, предлагаются новые требования и ставятся новые задачи в выполнении движений.

### **Материальное обеспечение.**

#### Форма одежды.

для занятий танцами:

мальчики – светлая рубашка, черные брюки, специальные танцевальные туфли; девочки – светлая блузка или светлый хореографический купальник, черная юбка, специальные танцевальные туфли.

Для выступления на концертах и конкурсах необходим костюм, соответствующий классу танцора.

#### Техническое оснащение.

Занятия должны проводиться в просторном зале с ровным покрытием (желательно паркет). Занятия по ритмике могут проводиться в спортивном зале. Желательным является наличие зеркал в зале, перед которыми возможно отрабатывать движения.

Особое внимание следует уделить гигиеническим нормам (влажная уборка зала перед занятиями, аккуратная и чистая одежда учащихся и педагога).

Для реализации программы необходим аудиомэгнитофон с CD проигрывателем, USB входом и AUX входом.

Аудиозаписи:

- детская танцевальная музыка,
- современная ритмичная музыка,
- специальные записи мелодий балльных танцев для начинающих с хорошо прослушиваемым ритмом,
- классические мелодии балльных танцев,
- современные мелодии и песни, обработанные под ритмы балльных танцев.

## **Формы проведения занятий**

Для сознательного и прочного усвоения детьми материала, развития творческой активности и изобретательности, для развития эмоционального восприятия используются следующие формы работы:

- учебные занятия: теоретические, практические, деловые игры: «соревнование» и «аттестация»;
- концерты и показательные выступления;
- участие в фестивалях;
- аттестации по ступеням мастерства;
- внутренние соревнования танцевально-спортивного клуба «ДеКа»;
- соревнования СТСП;
- участие в организации аттестаций и соревнований;
- клубные дни;
- летние учебно-тренировочные сборы.

## **Список литературы для педагогов:**

1. Говард Гай. Техника европейских танцев.- М. «Артис».2003.
2. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.«Артис».2003
3. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях.- Киев, «Музична Украина», 1985.
4. Бекина С. И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.. Музыка и движение.- М.,«Просвещение». 1983.
5. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.- М., «Искусство». 1989.
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца.- Ленинград. «Искусство». 1986.
7. Беликова А.Н.Бальные танцы.- М., «Советская Россия», 1984.
8. Основы современной пластики. Программа Тамбовского института культуры,2000.
- 9.Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия», 1981. 10. Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 1989.

## **Список литературы для обучающихся:**

1. Звёзды над паркетом//Газета для танцоров. 1999-2009г.г.
2. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. - М.- С.-Пб., «Rest»,1993.
3. Пин Ю.С.Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-С.-Пб., «Rest»,1992.
4. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2002.
5. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго

Интернейшнл принт»,2001.

6. Формейшн для двоих.// «Квик».-№ 4,2006.