

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ  
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»  
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007


Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

«Рассмотрено»

Методист по  
дополнительному  
образованию

 /Одаренко Л.В./

«Согласовано»

Заместитель директора  
ГБОУ Школа № 1288

 /Лебедева С.Е./

«Утверждаю»

Директор  
ГБОУ Школа № 1288



/Мартынова Е.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: Художественная

Название: «Астерия»

Уровень: Ознакомительный

Срок реализации: 1 учебный год

Количество часов обучения: 76 часов

Возраст учащихся: 1-7 класс

Программу составил (а)  
педагог дополнительного образования  
Говоров Н.В.

город Москва  
2016 год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность.**

Любой, пусть даже самый маленький, ребенок, — прежде всего, творческая личность. Дети по своей природе очень восприимчивы, эмоциональны и впечатлительны. Но им обязательно нужно как-то выразить свои переживания, чувства и мысли. Каждый ребенок по-своему ищет пути самовыражения. Вот тут главное — не заглушить, не «забить» любые наклонности в ребенке, а постараться помочь ему.

Из всех увлечений огромная роль принадлежит танцу. Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и свое тело, и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и легкость движений, красота и пластичность радуют и танцоров, и зрителей. И само обучение танцу является активным творческим процессом.

Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, человек познает красоту танцевального творчества. Мы живем на рубеже веков — и в танце тоже отражаются веяния времени. Результатом стремительного развития бальной хореографии стал выход танца на спортивную арену.

Конечно, не все, любящие искусство танца, становятся участниками соревнований. Но каждый, желающий научиться танцевать, может освоить минимум движений, исполнять их и получать при этом удовольствие. Систематические занятия танцами развивают фигуру и вырабатывают красивую осанку, делают все движения грациозными, а внешность — элегантной.

*Образовательная программа по бальным танцам направлена на раскрытие творческих способностей учащихся, развитие их художественного вкуса, оказывает помощь в социальной адаптации через погружение в мир музыки и танцевального искусства.*

Занятия в коллективе показывают, что дети, участвующие в реализации данной программы, психологически успешнее своих сверстников, интеллектуальнее, меньше страдают от одиночества, так как имеют возможность самовыражения и, — как следствие этого, — у них меньше проблем со сверстниками. Обучающиеся имеют представление о своей значимости, ценности, востребованности, у них сформированы основные гуманистические нормы морали и этики. Все это способствует более успешному обучению в школе и их жизненному самоопределению.

**Новизна программы** заключается в том, что в коллектив могут быть приняты учащиеся младшего школьного возраста, независимо от уровня подготовки, физических данных и танцевальных способностей. Занятия проводятся в хореографическом зале ЦЭВД. И одним из важных факторов является развитие мотивации у учеников к занятиям. Для этого с начального этапа обучения ребята активно привлекаются к концертно-исполнительской деятельности на различных мероприятиях, что позволяет реализовать им свой творческий потенциал в полной мере.

**Отличительными особенностями** данной программы являются:

- 1) большая работа педагога по подбору пар (девочка + мальчик), преодолению у них чувства закомплексованности и снятию психологических зажимов, свойственных подростковому возрасту;
- 2) привлечение к занятиям широких масс детей младшего школьного возраста, сохранение контингента на протяжении всего учебного года;
- 3) создание «ситуации успеха».

Эти факторы способствуют повышению самооценки, самоутверждению, самореализации и дальнейшему развитию личности в целом.

**Цель данной программы** — развитие творческого потенциала учащихся посредством погружения в мир музыки и танца.

### **Задачи программы:**

- 1) *образовательные:*

- выявление стартовых возможностей, развитие интереса и мотивации к занятиям бальными танцами;

- определение оптимальной программы обучения танцевальными дисциплинами (ритмике, партерной гимнастике, музыкальной грамоте, танцевальной азбуке, историческим, отечественным, диско и современным танцам);

2) *воспитательные:*

- формирование культуры общения, терпимости и толерантного отношения друг к другу;

- развитие личностных качеств у учащихся путем передачи эмоциональных состояний (сопереживание, сострадание, искренность, такт, трудолюбие);

3) *развивающие:*

- укрепление физических качеств учащихся;

- преодоление индивидуальных, возрастных и психологических проблем.

Программа является **долговременной**, так как рассчитана на пятилетний курс обучения; **комплексной**, так как направлена не только на изучение и реализацию «программы по бальным танцам», но и на воспитание ребенка, развитие его индивидуальных способностей, художественного вкуса и коррекцию недостатков психофизического развития.

Данная программа предназначена для занятий учащихся младшего школьного возраста (принятых в коллектив «Астерия» без специального отбора и подготовки) предусматривает три этапа обучения.

I этап - начальный (2 года обучения);

II этап - базовый (2 года обучения);

III этап - творческого самоопределения (1 год обучения).

Продолжительность занятий на I этапе 2 раза в неделю по 2 часа.

В группе занимаются от 12 до 14 человек (6-7 пар). Занятия проводятся в хореографическом зале, оборудованном зеркалами и музыкальной техникой.

На уроки учащиеся приходят в специальной тренировочной форме. Аккуратность внешнего вида также способствует адекватности усвоения программного материала.

## Характеристика возрастных особенностей.

Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций:

- опорно-двигательных и мышечных ощущений и восприятий;
- сенсомоторных процессов;
- памяти;
- внимания и мышления.

Возрастной рубеж 6-7 лет - один из функциональных этапов жизни ребёнка. Чрезвычайная подвижность и подражательная активность обучающегося говорят о колоссальной потенциальной возможности его развития. В то же время чрезмерная нагрузка может привести к быстрой утомляемости и смене настроения. Поэтому в программу целенаправленно включены игровые танцы.

У обучающихся 8-9 лет возрастает скорость движений, но точность их еще не высока в связи с несформировавшейся координацией. Но для них характерно высокое чувство ответственности, трудолюбие и стремление показать свои успехи.

Для обучающихся 10-11 лет важна профилактика нарушения осанки, так как в школе учащиеся подвержены отрицательному воздействию на организм (длительное «сидение за партой», школьные перегрузки). Отсюда — незавершенность окостенения позвоночника, недостаточная сформированность мышечного корсета.

В программе уделяется большое и серьезное внимание **основам бального танца и технике их исполнения.**

Программа предполагает активное включение современных танцев: полька, диско, модерн, джазовых композиции, творческие импровизации.

Все возрастные категории обучающихся серьезно осваивают партерную гимнастику как основу танцевального искусства и укрепления общего здоровья.

Программа обучения включает в себя 5 латиноамериканских и 5 европейских танцев:

- |                                 |                                      |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Самба (S) - 34 фигуры;       |                                      |
| 2. Ча-ча-ча (Cha) - 36 фигур;   | 1. Медленный вальс (M.W.) - 38 фигур |
| 3. Румба (R) - 32 фигуры;       | 2. Танго (T) - 39 фигур              |
| 4. Джайв (J) - 28 фигур;        | 3. Венский вальс (W.W.) - 4 фигуры   |
| 5. Пассодобль (Ps) - 32 фигуры. | 4. Быстрый фокстрот (Q) - 39 фигур   |

## 5. Медленный фокстрот (S.F.) - 31 фигура

По достигнутому уровню мастерства все танцевальные пары делятся на квалификационные группы: E, D, C, B, A, S и M классы. А также по возрасту: на ювеналов, юниоров, молодежь, взрослых танцоров и профессионалов. E класс присваивается паре, когда она овладела не менее чем половиной фигур D класса. Для перехода в следующий класс пара должна набрать определенное количество зачетных очков на соревнованиях. Для каждого танца установлено количество фигур, разрешенных положением Федерацией Танцевального Спорта для соревнований. Классификация распространяется на следующие возрастные категории:

1. 9 лет и моложе;
2. 10-11 лет;
3. 12-13 лет;
4. 14-15 лет;
5. 16-18 лет;
6. 19-35 лет;
7. 35 и старше (сеньоры).

Программа включает в себя 3 основных раздела, которые органично связаны между собой. Это — *музыкальная грамота, танцевальная азбука, танцевальная хореография*. В свою очередь, каждый из разделов делится на *теоретическую* (знания) и *практическую* (умения и навыки) части. Раздел **«музыкальная грамота»** включает основные понятия, которые необходимо знать танцорам для общего развития и грамотного сознательного подхода к музыкальному сопровождению. Практические занятия этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной реакции на музыку.

Раздел **«танцевальная азбука»** включает сведения и понятия, которые надо знать каждому танцору для сознательного восприятия упражнений и танцевального материала. Здесь же даются различные упражнения, обеспечивающие общее развитие двигательного аппарата и выработки хорошей осанки, гибкости и специальных сценических навыков. Поскольку специальные упражнения не

имеют разработанной терминологии, большинство упражнений именуется по названию фигур, которые являются их основной составной частью.

Далее в разделе «**танцевальная хореография**» дается перечень фигур по каждому танцу для танцоров различных классов. Материал по каждому из 3-х разделов располагается по возрастной трудности. Поэтому педагог при составлении годового плана для 1-го года обучения включает материал, который дается в начале. Например, по 3-му разделу в 1-й год обучения включается 8-10 фигур по каждому танцу из программы фигур D класса. Во 2-й год обучения - остальные и т.д.

В процессе обучения педагог постоянно руководствуется такими основными принципами, как сознательность, постепенность, преемственность, наглядность обучения и доступность предлагаемого учащимся материала.

### **Организация образовательной деятельности.**

Построение учебного занятия может быть различным. Это зависит от цели, которую преследует данный урок. На одних занятиях основное внимание уделяется разучиванию нового материала, на других - отработке или повторению ранее изученного. Например, перед соревнованиями (конкурсами) или выступлениями занятия имеют тренировочный характер.

Однако каждое занятие начинается с построения группы, приветствия, разминки и сообщения темы и цели данного занятия. В конце урока подводится итог, поклон.

Для воспитания личностных качеств учащихся большое значение имеют различные формы занятий, такие как: беседы, лекции, коллективные просмотры видеофильмов, спектаклей и концертов с последующим обсуждением, вечера отдыха, коллективные выезды за город и др. массовые мероприятия, которые дают возможность лучше узнать своих учеников и помогают в создании дружного коллектива.

### **Механизм оценки получаемых результатов.**

В течение первого этапа обучения проводится педагогический мониторинг, который позволяет педагогу отслеживать позитивную динамику каждого учащегося и перспективы его дальнейшего развития.

В течение второго и третьего этапов обучения качественный уровень определяется переходом танцоров-спортсменов из одного класса в другой, улучшая свой разряд. Для оценки обучающихся достаточно видеть их танцевальный рост в виде овладения и хорошего исполнения фигур, достойного внимания и положительной оценки зрителей.

### **Ожидаемые результаты.**

*К концу 1 -го года обучения ребёнок будет знать:*

#### массовые (групповые) танцы:

- Диско;
- Вару-Вару;
- Полька.

#### бальные танцы:

- M.W.:
  - закрытые перемены;
  - правый и левый четвертные повороты.
- Q:
  - изучают подготовительный танец «Прогулка»
- S:
  - основной шаг с левой ноги (ЛН);
  - виск;
  - пружинка.
- Cha:
  - тайм степ;
  - основной шаг;
  - Алемана
- R:



- повороты;
- уголок.
- J:
  - прыжки;
  - кик;
  - перехват рук;
  - боковое шассе;
  - рок.

*Умеют* двигаться по линии и по кругу, ритмически исполнять движения, поворачиваться на 90°, 180°, 360°, понимать положение ступни каблук-носок.

*Владеют* ритмическими рисунками изученных танцев и элементарной техникой исполнения обязательных фигур бальных танцев на данном этапе.

***К концу 2-го года обучения*** ребёнок будет знать:

В бальных танцах освоение специфических форм и особенностей постановки корпуса в европейских танцах и позициях в паре: закрытая позиция, позиция променада.

- M.W.:
  - виск;
  - синкопированное шассе;
  - спин-поворот.
- Q:
  - четвертной поворот;
  - прогрессивное шассе;
  - лок-степ вперед и назад.

В латиноамериканских танцах знают закрытую и открытую позиции, специфику постановки в этой программе, позиции рук.

- S:

- стационарный шаг;
- променадный ход;
- боковой ход
- четвертной поворот.
- Cha:
  - основное движение в открытой и закрытой позициях;
  - хип-твист;
  - чек;
  - Нью-Йорк;
  - лок-степ вперед и назад.
- J:
  - фолэвей-рок;
  - фолэвей разделение;
  - звено и рок звено;
  - смена мест справа-налево и наоборот.

*Умеют* танцевать в закрытой и открытой позициях, в позициях променада, работать руками для украшения движений.

*Владеют* балансом шага, равновесием, согласованностью рук, ног и корпуса, приемом противодвижения корпуса для освоения позиции «сбоку партнера».

***В конце 3-го года обучения*** ребёнок будет знать:

*бальные танцы(европейская программа) :*

- M.W.:
  - правый спин-поворот;
  - синкопированное шассе;
  - перемена хезитейшн;
  - внешняя перемена;
  - импульс;
- Q:
  - правый спин-поворот;

- типл-шассе;
- левый шассе-поворот;
- бегущее окончание.
- W.W.:
- правый поворот;
- конкурсный темп.
- T:
- основной ход;
- прогрессивный боковой ход;
- рок-поворот;
- прогрессивное звено;
- закрытый променад.

бальные танцы(латиноамериканская программа) :

- S:
- левый поворот;
- корта-джака;
- ботофого с продвижением вперед и назад;
- вольта с продвижением;
- осевой вольта-поворот направо и налево.
- Cha:
- веер;
- осевые повороты вправо, влево под рукой;
- рука к руке;
- плечо к плечу;
- закрытый хип-твист;
- три чачача;
- правый волчок;
- хоккейная клюшка.
- J:
- смена рука за спиной;
- простой спин;

- американский спин;
- хлыст;
- свободная композиция.

*Умеют* исполнять фигуры с усложненным ритмическим рисунком.

*Владеют* постановкой корпуса, головы и рук на более сложных фигурах и композициях, пластичностью и техникой исполнения движений.

***К концу 4-го года обучения*** ребёнок будет знать:

*бальные танцы(европейская программа) :*

- M.W.:

- внешняя перемена;
- шпилька;
- проходящий левый поворот;
- телемарк;
- плетение;

Усложняются композиции, применяются импровизация.

- Q:

- V-6;
- зигзаг.

На данном этапе особое внимание уделяется музыкальности, ритмичности и исполнению танца без прыжков и подъемов.

-W.W.:

- левый поворот;
- вариации с левым поворотом и переменной.

-T:

- открытый левый поворот (партнер в линию с партнершей, закрытое окончание;

- рок левой и правой ноги;
- степ;
- файвстеп;
- открытое окончание;

- променадное окончание.

Бальные танцы(латиноамериканская программа) :

-S:

- теневая вольты;
- променадный бег;
- ролл от руки;

Составление композиций, совершенствование техники.

-Cha:

- турецкое полотенце;
- синкопированные повороты;
- кубинский брейк;
- ронды;

Следить за более резким исполнением движений.

-J:

- цыплячий шаг;
- ронд;
- синкопированное исполнение движений;
- различные вариации кика с левой и правой ноги.

-R:

- основное движение;
- веер;
- хоккейная клюшка;
- чек;
- осевые повороты вправо, влево под рукой;
- Нью-Йорк
- открытый и закрытый хип-твист.

*Умеют* ритмически верно исполнять танцы танго и румбу, импровизировать, музыкально преподнести танец зрителям.

*Владеют* техникой исполнения, пластичностью своего тела, движением бедер при неподвижной верхней части корпуса, красивыми движениями рук при танцевании.

*К концу 5-го года* обучения обучающийся будет в большей степени заниматься бальными танцами, совершенствуют пластику, музыкальность, технику исполнения движений.

*бальные танцы(европейская программа) :*

- М.W.:
- на балансе;
- лок назад;
- импетус-поворот;
- открытый импетус-поворот;
- открытый телемарк;
- крое хезитейшн;
- крыло;
- лок в повороте;
- чейз.
- Т:
- открытый променад;
- фолэвей променад;
- внешний свивл;
- браш-теп;
- фолэвей форстеп;
- чейз;
- Q:
- быстрый открытый левый поворот;
- шоссе-свивл;
- кортэ;
- телемарк, открытый телемарк;
- импетус-поворот, открытый импетус-поворот;
- фиш тейл;
- шесть быстрых бегущих.
- M.F.:
- шаг перо (вперед и назад);

- тройной шаг;
- правый поворот;
- левый поворот;
- открытый импетус-поворот;
- телемарк, открытый телемарк;
- плетение, плетение из позиции променада.
- W.W.:

- правый поворот;
- левый поворот;
- вариации с переменной в локе;

балльные танцы(латиноамериканская программа) :

- S:
- закрытый рок с правой и левой ноги;
- открытый рок с правой и левой ноги;
- непрерывный осевой поворот вольты вправо, влево, по дуге и в теневой

позиции.

- Cha:
- левый волчок;
- кросс бейзик;
- спираль;
- закрытый и открытый хип-твист со спиральным окончанием;
- хип-твист с продвижением;

- R:
- левый волчок;
- раскрытие из левого волчка;
- альтернативное основное движение;
- аида-спираль;
- раскрытие вправо, влево, в боковую позицию;
- скользящие дверцы.

- Изучение танца Пасодобль.

- J:
- цыплячий ход;

- свивл-носок-каблук;
- флик брейк;
- двойной скрещенный хлыст;

*Умеют:* во всех танцах сложные ритмические рисунки. В европейских танцах - постановку корпуса, головы, рук на сложных фигурах, позицию фолловея. В латиноамериканских танцах закрытую компактную позицию, теневые позиции, контр-позиции.

*Владеют:* пластичностью, музыкальностью, техникой исполнения движений, исполнительским мастерством, приемом «парение» (ховер), твистовым поворотом.

### Тематический план 1 года обучения

Тема	Количество часов		
	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1. Организационная работа	2	5	7
3. Разминка	1	5	6
2. Элементы музыкальной грамотности	1	5	6
4. Танцевальная азбука			
5. Отечественные бальные танцы			
6. Исторические бальные танцы			
7. Современные бальные танцы	5	20	25
8. Диско-танцы	4	15	19
Всего	13	50	63

### Тематический план 2 года обучения

	Количество часов



Тема	Количество часов		
	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1. Организационная работа	1	2	3
2. Элементы музыкальной грамотности	3	10	13
3. Разминка	1	10	11
4. Танцевальная азбука (элемент классического танца, партерная гимнастика)	0	10	10
5. Отечественные балльные танцы	0	0	0
6. Исторические балльные танцы	0	0	0
7. Ансамбль	0	0	0
8. Современные балльные танцы	3	11	14
9. Диско-танцы	2	10	12
Всего	10	53	63

### Тематический план 3 года обучения

Тема	Количество часов		
	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1. Организационная работа	9	13	22
2. Элементы музыкальной грамотности	2	2	4
3. Разминка	9	16	25
4. Танцевальная азбука (элемент классического танца, партерная гимнастика)	15	24	39
5. Отечественные балльные танцы	18	16	24

танцы			
6. Исторические бальные танцы	3	8	11
7. Ансамбль	9	15	24
8. Современные бальные танцы	20	47	67
9. Танцы различных направлений	4	8	12
Всего	79	149	228

### Тематический план 4 года обучения

Тема	Количество часов		
	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1. Организационная работа	9	13	22
2. Элементы музыкальной грамотности	2	2	4
3. Разминка	10	14	24
4. Танцевальная азбука	16	24	40
5. Современные спортивные танцы	35	74	109
6. Ансамбль	9	15	24
7. Танцы современных направлений	2	3	5
Всего	83	145	228

### Тематический план 5 года обучения

Тема	Количество часов		
	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов

1. Организационная работа	5	5	10
3. Разминка	10	14	24
4. Танцевальная азбука	10	14	24
5. Современные спортивные танцы	30	113	143
6. Ансамбль	8	14	22
7. Танцы современных направлений	2	3	5
Всего	65	163	228

## **Содержание программы**

### **Музыкальная грамота.**

Танец - это органическое единство музыки и движения. Поэтому каждый исполнитель должен хорошо разбираться в танцевальной музыке, знать законы и выразительные средства ее построения. Только в этом случае возможна наиболее полная передача характера музыки в движении и правильное, логичное построение спортивных (конкурсных) композиций. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому своих учеников. Музыка должна быть мелодичной, эмоционально-выразительной, точно передавать характер, ритм и темп. При плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна играть важную роль в эстетическом воспитании и развитии музыкального слуха и чувства ритма.

### **Теоретические знания.**

Музыка как искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически организованных сочетаниях звуков и тонов. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Музыкальная фраза, предложение и тема. Расчлененность и связанность музыкальной речи. Мелодический рисунок. Динамика - как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамичный ритм». Мелодия и аккомпанемент. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом в других. Одночастная и двучастная формы. Джазовый квадрат, повтор и не повтор как основные методы построения танцевальной музыки. Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех- и четырехдольные метры.

Основные музыкальные размеры танцевальной музыки. Длительности  $1/2$ ,  $1/4$ ,  $1/8$ ,  $1/16$ . Сильные и слабые доли. Затакт. Синкопа. Темп, ритм и их связь с характером музыки. Легато, стаккато.

Построение музыкальной пьесы танца пасодобль:  $16$  тактов +  $2$  +  $16$  +  $8$  + +  $2$  +  $16$  +  $2+1$  +  $16$  +  $16$  +  $8$  +  $2+1$  (всего  $122$  такта). Позы на  $44$ ,  $79$  и  $122$  тактах. Инструментовка (оркестровка), аранжировка.

Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальная тема и художественный образ. Музыкальные размеры, темп и длительности изучаемых танцев.

### **Практические знания.**

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение слабых и сильных долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой, дирижирование).

### **Танцевальная азбука.**

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала. Большинство занятий начинается с упражнений. Упражнения необходимы для:

- 1) подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения к предстоящей физической нагрузке;
- 2) выработки правильной осанки - постановки корпуса, головы, рук, ног;
- 3) развития необходимых физических качеств - ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок;
- 4) усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;
- 5) подготовки к восприятию нового материала.

Изучение нового материала базируется на предварительно сформированных двигательных навыках. Тренаж включает различные упражнения:

1) *Классический и народный экзерсис*, развивающий общую культуру телодвижений. Большинство спортивных (конкурсных) танцев имеет народную основу, поэтому в тренировочные упражнения включаются наиболее характерные движения этих танцев. Использование классического и народного экзерсиса является основой формирования двигательных навыков. Если есть возможность, то с танцорами 1-2 часа в неделю специалист занимается классическим танцем.

2) *Общеразвивающие* (спортивная разминка, ритмическая гимнастика, движения диско-танцев).

3) *Специальные упражнения*, включающие элементы разучиваемых танцев и основные фигуры.

### **Теоретические знания.**

1. Основные позиции ног (1, 3, 6), проходящие (2,5). Шаг и ход. Направления движения и «указывая». Направления корпуса по отношению к залу (основные: по линии танца, против линии танца, к стене, к центру зала).

2. Открытая позиция (с соединением левой руки с правой рукой, правой руки с правой рукой, с двойным соединением и без соединения рук).

3. Веерная позиция.

4. Променадная позиция (закрытая и открытая).

5. Обратная позиция (закрытая и открытая).

6. Встречная позиция (закрытая и открытая).

7. Фолэвей позиция (закрытая и открытая - основная, с соединением левой руки с правой рукой; развернутая - без соединения рук, испанская линия).

8. Обратная фолэвей позиция (закрытая и открытая - основная, с соединением левой руки с правой рукой; развернутая - без соединения рук, испанская линия).

9. Теневая позиция, правая (с двойным соединением: правая рука с левой рукой и левая рука с правой рукой; левая рука с левой рукой, а правая рука - на правой лопатке партнерши).

10. Правая боковая позиция (правая рука на лопатке, левая рука партнерши на плече и без соединения).

11. Левая боковая позиция.

12. Тандем позиция, в затылок (партнерша или партнер впереди).

### **Практические знания.**

#### *Упражнения классического и народного тренажа.*

Полуприседания, подъемы на полупальцах в сочетании с полуприседаниями, вынос ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону. То же с полуприседаниям при подставлении ноги. Полукруг и круг ногой по точкам. Броски ноги — большие и маленькие (батманы). Наклоны корпуса вперед, назад и в стороны. Прыжки. Вращения (шене). Перевод рук из подготовительного положения в 1, 2 позиции и опускание в исходное положение. Перевод рук из подготовительного положения в 1, 2, 3 позиции и опускание в исходное положение. Перевод рук из подготовительного положения в 1 и 3 позиции, затем поочередный перевод в 1 и 2 позиции и опускание их в исходное положение. Поочередный перевод рук из 2 позиции в 1 и обратно. Поочередный перевод рук из 2 позиции в 3 и обратно. Перевод рук из подготовительного положения в 1, а затем в 3 позиции, перевод правой руки в 1 позицию, потом во 2, перевод левой руки в 1 позицию, потом во 2, опускание обеих рук в исходное положение. Пластические и другие упражнения по выбору педагога.

## **Общеразвивающие упражнения.**

Сгибание и разгибание пальцев, вращения рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах: в одном направлении и в разных.

Движение плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.

Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед и назад, движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения в плечевом поясе вправо-влево, наклоны назад.

Подъем на носках и опускание, то же с последующим подъемом носков, правая нога на носке, левая нога — на каблучке, затем наоборот. Различные растяжки и выпады, подскоки на одной ноге и двух.

Сюда же включаются различные движения диско-танцев и ритмической гимнастики.

## **Прогнозируемые результаты обучения.**

Результатом обучения на всех этапах является полученное техническое мастерство, умение воспользоваться полученными знаниями.

### ***Результаты 1 этапа обучения:***

#### **Практические навыки.**

1. Направления шага относительно движения работающей и опорной ноги.
2. Ориентация в зале по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене, диагонально к центру, против линии танца.
3. Повороты, поворот корпуса и движущейся ноги относительно опорной.
4. Подъемы и опускания.
5. Противодвижение в европейских танцах.
6. Наклоны.

7. Работа стопы, последовательность и характер касания с полом определенной части стопы (носок, каблук, подушечка плоско, вся стопа, внутреннее ребро и т.д.).

8. Ритм, ритмический рисунок каждой танцевальной фигуры.

9. Позиция в паре.

10. Положения рук в латиноамериканских и европейских танцах.

На основе простейших движений и танцев исполнять основы спортивного бального танца.

#### *Латиноамериканские танцы.*

- Освоение специфических особенностей постановки корпуса, позиция в паре.

- Основная закрытая позиция.

- Открытая позиция.

- Позиция «веера».

- Правая и левая боковые позиции.

- Позиция променада и контр-променада.

#### *Европейские танцы.*

- Освоение специфических особенностей постановки корпуса, позиция в паре.

- Закрытая позиция.

- Позиция променада.

Работа над балансом шага, устойчивостью, согласованностью движений рук и ног, корпуса. Знакомство с приемом «противодвижение корпуса» для освоения поворотов корпуса и приемом «позиция противодвижения корпуса» для освоения позиции корпуса на шагах «сбоку» партнера.

#### ***Результаты 2 этапа обучения.***

Результаты обучения на втором этапе разделяются на две составные части: практические и технические навыки и теоретические знания.



### Практические и технические навыки.

Умение воспользоваться практическими и техническими знаниями с возможностью демонстрации их на открытых уроках, внутренних соревнованиях (конкурсах) и аттестациях на соревнованиях начинающих спортсменов. Для успешных выступлений на соревнованиях исполняемая техника соответствует самым высоким требованиям и оценивается по целому ряду критерием, прописанных для судей (IDSF), оценивающих данный вид спорта.

### Теоретические знания.

Музыкальная грамота и танцевальная азбука. Основным критерий для оценки результатов на данном этапе — это спортивные достижения. Отличным можно считать результат, если 50% выступлений на соревнованиях занятых мест составляют первую треть соревнований участвующих спортсменов. Хорошим можно считать результат, если 25% выступлений на соревнованиях занятых мест составляют первую треть соревнований участвующих спортсменов. Неудовлетворительный результат, когда 0% выступлений на соревнованиях занятых мест составляют первую треть соревнований участвующих спортсменов.

### ***Результаты 3 этапа обучения.***

Основным критерий для оценки результатов на данном этапе — это спортивные достижения. Отличным считается результат, если 50% выступлений на соревнованиях занятых мест составляют призовые места или финальная часть соревнований (6 пар) участвующих спортсменов. Хорошим считается результат, если 25% выступлений на соревнованиях занятых мест составляют призовые места или финальная часть соревнований (6 пар) участвующих спортсменов. Неудовлетворительный результат, когда 0% выступлений на соревнованиях занятых мест составляют призовые места или финальная часть соревнований (6 пар) участвующих спортсменов.

### **Методическое обеспечение**

Методическое обеспечение реализации программы включает, прежде всего, разнообразные формы проведения занятий. Используются следующие формы занятий:

- ознакомительное (беседа, показ, просмотр, встреча с деятелем искусства и др.);
- исполнительское (тематическое или предметное); творческое (импровизационное, сочинительское);
- комбинированное или комплексное.

В ходе ознакомительного занятия дети знакомятся с различными аспектами вида искусства, являющегося предметом образовательной или творческой деятельности объединения.

Показ элементов балльного танца, сопровождаемый объяснением, проводится, как правило, самим педагогом. При просмотре в роли исполнителя выступает другой профессиональный исполнитель или пары из коллектива. Педагог в таком случае выполняет роль комментатора в начале или после просмотра.

Наиболее часто используемой в ознакомительном занятии формой является беседа - целенаправленно организованный и содержательный диалог с ведущей ролью педагога на заранее запланированную тему. Методика проведения беседы ориентирована на включение в разговор всей группы. Результаты беседы активно используются в последующей работе.

В ходе исполнительского занятия главной решаемой задачей является развитие технических навыков и художественных способностей детей в исполнительской деятельности на разных ее этапах. Оно занимает центральное место в деятельности творческого объединения. Подобные занятия могут быть тематическими или предметными и проводятся в коллективной или индивидуальной формах. Следует отметить, что в конце каждого занятия педагог обязательно оценивает деятельность детей с точки зрения динамики изменения их исполнительского роста, а также, чтобы и сами учащиеся приобретали в ходе таких занятий навыки самооценки.

Предметное исполнительское занятие имеет четкую внутреннюю структуру (разминка, тренинг, работа над закреплением старого материала, разучивание

нового, оценка проведенной работы). Тематическое исполнительское занятие имеет более свободную структуру, в нем комбинируются различные виды деятельности детей, и иногда имеет игровую форму (внутренний конкурс).

В творческом занятии создаются условия для развития общих и специальных творческих способностей детей на основе создания конкретных продуктов детского творчества. Типовой структуры здесь не предполагается. Условно такое занятие можно охарактеризовать как «импровизация, сочинительство, поиск».

Творческое занятие может проводиться как самостоятельное или комплексное. При импровизационной форме педагог направляет деятельность детей на ту или иную интерпретацию (исполнение его в определенном стиле). В другом случае ставится задача «сочинить» или «досочинить». Такая работа может носить индивидуальный или коллективный характер.

Комбинированные и комплексные занятия решают задачи художественно-эстетического развития личности учащегося в различных направлениях (танец + театр, танец + литературное творчество и т.д.), являясь технологическим воплощением идеи синтеза искусств и артпедагогического подхода в образовании. Такое занятие сочетает элементы различных форм и позволяет развивать разные личностные стороны учеников.

### **Условия реализации программы.**

Для полного образовательного процесса необходимо следующее оборудование:

- Акустическая система и усилительная аппаратура.
- Звуковоспроизводящая аппаратура (CD-проигрыватель).
- Специализированная обувь.
- Средства для подготовки и обработки паркета.

### **Наглядно-дидактический материал.**

В процессе реализации программы используются следующие наглядно-дидактические материалы:

- раздаточный материал по терминологии; видеоинформация;

- учебно-методические материалы;
- видеоотчеты о проведенных соревнованиях и других мероприятиях;
- общеразвивающие материалы;
- книги (рекомендованная литература);
- индивидуальные дневники (мониторинг + контроль родителей);
- классификационные книжки спортсменов (мониторинг + контроль Федерации танцевального спорта России);
- фотоальбомы по всем направлениям деятельности.

### **Список используемой литературы.**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
  2. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. 1,11. - Челябинск: ЧГИК, 1993.
  3. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. - М., 1999.
  4. Выгодский Л.С. Психология искусства. - М.: Искусство, 1995.
  5. Гюнтер Х. Джазовый танец. История, теория, практика. - Берлин, 1982.
  6. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. - М., 1988.
  7. Кнебель М.О. О действенном анализе пьесы и роли. - М.: ВТО, 1998.
  8. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
  9. Кристи Г.В. Воспитание актера школы Станиславского. - М.: Искусство, 1999.
  10. Макаренко А.С. Воспитание гражданина (Сборник статей). - М.: Просвещение, 1998.
  11. Морозова Г.В. Сценический бой. - М.: Искусство, 1990.
  12. Речь на сцене (Сборник). - М.: Искусство, 2001.
  13. Станиславский К.С. Работа актера над ролью. - М.: Искусство, 1985.
  14. Станиславский К.С. Работа актера над собой. - М.: Искусство, 1987.
  15. Судакова И.Н. От этюда к спектаклю. - М.: Искусство, 1996.
- общеразвивающие материалы; книги (рекомендованная литература);

индивидуальные дневники (мониторинг + контроль родителей);  
классификационные книжки спортсменов (мониторинг + контроль Федерации танцевального спорта России); фотоальбомы по всем направлениям деятельности.

Список используемой литературы.

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
2. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. 1,11. - Челябинск: ЧГИК, 1993.
3. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. - М., 1999.
4. Выгодский Л.С. Психология искусства. - М.: Искусство, 1995.
5. Гюнтер Х. Джазовый танец. История, теория, практика. - Берлин, 1982.
6. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. - М., 1988.
7. Кнебель М.О. О действенном анализе пьесы и роли. - М.: ВТО, 1998.
8. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
9. Кристи Г.В. Воспитание актера школы Станиславского. - М.: Искусство, 1999.
10. Макаренко А.С. Воспитание гражданина (Сборник статей). - М.: Просвещение, 1998.
11. Морозова Г.В. Сценический бой. - М.: Искусство, 1990.
12. Речь на сцене (Сборник). - М.: Искусство, 2001.
13. Станиславский К.С. Работа актера над ролью. - М.: Искусство, 1985.
14. Станиславский К.С. Работа актера над собой. - М.: Искусство, 1987.
15. Судакова И.Н. От этюда к спектаклю. - М.: Искусство, 1996.