

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЯРОСЛАВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ПИОНЕРОВ»**

«Утверждаю»
Директор МОУ ДО «Дворец пионеров»



Л. В. Попова
19 сентября 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
АНСАМБЛЯ БАЛЬНОГО ТАНЦА «ПОДСНЕЖНИК»**

Срок реализации – 4 года
Возраст – 5-13 лет
Направленность – художественная

*Авторы-составители:
Индрич О.В., Климов А.С.,
педагоги дополнительного
образования*

ЯРОСЛАВЛЬ, 2016

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время бальный танец как вид танцевального искусства завоевывает все более широкую популярность в России и во всем мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на эстетическое, но и на физическое развитие учащихся. Человек, увлекающийся бальными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой. Занятия бальными танцами активизируют музыкальное восприятие учащихся через движение, прививают навык осознанного отношения к музыке, развивают их музыкальные и творческие способности. Занимаясь бальными танцами, учащиеся активно участвуют в передаче характера музыки, её ритма, темпа, динамики, формы.

Одной из особенностей бального танца является исполнение танца в паре, что и определяет специфику обучения. Дети, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения. Данная программа является *адаптированной*: она составлена на основе изучения и переработки различных источников по художественно-эстетическому воспитанию учащихся, раскрывает характер обучения бальным танцам как комплексный процесс формирования у обучающихся танцевальной культуры, развития познавательной и творческой активности.

При создании программы был использован опыт и идеи коллег-педагогов дополнительного образования Титовой Е.П., Чекушикой Т.К., Котий Л.А. и Дудочкиной С.А.

Программа ансамбля бального танца «Подснежник» реализуется с 2009 года, рассчитана на четыре года обучения учащихся в возрасте 5-13 лет. Количество учащихся в группе первого года обучения — не менее 13 человек, второго-пятого годов обучения — не менее 8 человек. Занятия проводятся для групп первого года обучения 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа). Для групп второго, третьего и четвёртого годов обучения — 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов). Для учащихся всех групп предусмотрены резервные часы, которые могут быть использованы для подготовки тех, кто по тем или иным причинам (болезнь, отъезд и т.д.) вовремя не осваивает программу, а также индивидуальные занятия для подготовки к конкурсам и внеплановым мероприятиям.

Учащихся, пришедшие в коллектив бального танца, имеют возможность реализовать свои танцевальные способности, принимая участие в концертах и конкурсах в качестве дуэтных танцоров, а также в ансамблевых постановках.

Совместные занятия помогут ребятам найти новых друзей. Занимаясь в танцевальном коллективе, учащиеся смогут стать сильными, стройными, раскованными и уверенными в себе людьми.

В основе бальной хореографии лежат две программы, составляющие современный бальный танец: латиноамериканская и европейская программы. Каждая из них содержит пять танцев и описание технических аспектов исполнения фигур.

Процесс обучения по данной программе основан на следующих этапах:

- начальная подготовка (учащиеся пяти-шести лет) – воспитание интереса к бальным танцам, начальное обучение технике;
- подготовительный этап (учащиеся семи-девяти лет) – воспитание общих физических качеств и с учетом специфики бального танца; начало конкурсной деятельности;
- освоение мастерства (учащиеся десяти-тринадцати лет) – формирование базовой технико-тактической, физической подготовки. Воспитание соревновательных качеств. Активная конкурсная и начало концертной деятельности;
- совершенствование мастерства (учащиеся четырнадцати-пятнадцати лет и старше) – формирование специально-физической, специально-технической, тактической подготовки. Активная конкурсная, концертная деятельность.

Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес и познавательную активность учащихся, учет индивидуальных способностей учащегося, принцип природосообразности, принцип дифференциации, принцип психологической поддержки. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого учащегося, но и танцевального коллектива в целом.

Цель данной программы – создать оптимальные организационные и психолого-педагогические условия для развития танцевальных способностей учащихся, для их творческой самореализации средствами бальной хореографии.

Основные задачи программы

Образовательные:

- познакомить учащихся с основами музыкальной грамоты и с историей возникновения танцев;
- обучить учащихся основам классического танца;

- обучить техническим основам танцев европейской и латиноамериканской программ;

- научить учащихся создавать и передавать танцевальный образ, импровизировать;
- сформировать у учащихся двигательные умения и навыки, правильную осанку.

Развивающие:

- развить познавательную активность учащихся;
- способствовать интеллектуальному и нравственному развитию личности;
- способствовать развитию у учащихся музыкального слуха, чувства ритма, темпа, художественного вкуса, творческого воображения и творческой инициативы;

- способствовать развитию индивидуальных хореографических данных учащихся.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию у учащихся самостоятельность и инициативность;
- содействовать формированию позитивных жизненных ценностей: трудолюбие, упорство, терпение, чувство коллективизма, дружбы и др.;
- воспитать умение радоваться успехам друг друга и сопереживать по поводу неудачи.

Ожидаемые результаты

При успешном выполнении программы учащиеся *первого года* обучения будут:

- уметь слушать музыку и ритмично двигаться;
- знать основные шаги и элементы по четырём танцам (Медленный вальс, Полька, Самба, Ча-ча-ча);
- знать основные элементы классического танца;
- уметь держать осанку и правильную позицию в танце.

При успешном выполнении программы учащиеся *второго года* обучения будут:

- уметь синхронно двигаться в паре;
- уметь исполнять короткие учебные связки по шести танцам (Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Джайв);
- знать историю возникновения изучаемых танцев;
- владеть навыками коммуникабельного общения в таком микроколлективе, как танцевальная пара;
- проявлять настойчивость, трудолюбие, терпение в процессе обучения.

При успешном выполнении программы учащиеся *третьего года* обучения будут:

- уметь исполнять более сложные вариации по восьми танцам (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Танго, Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв);
- совершенствовать технику исполнения танцев;

- привыкать танцевать на разных танцевальных площадках;
- уметь наиболее полно выражать характер танца;
- принимать участие в концертных программах;
- иметь навыки ансамблевого исполнения.

Учащиеся *четвёртого года* обучения будут:

- уметь исполнять композиции всех десяти танцев международной программы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв);

- самостоятельно повышать технический уровень исполнения;
- принимать участие в фестивалях и конкурсных программах;
- уметь проводить разминки для начинающих;
- уметь самостоятельно составлять танцевальные композиции;
- иметь навыки ансамблевого исполнения.

Промежуточные результаты проверяются в форме открытых занятий, где выделяется личный вклад каждого учащегося в подготовку и освоение технических основ танцевания. Показателями могут служить: выворотность, постановка основных позиций, умение сохранять правильные танцевальные позиции во время танца, музыкальный слух, умение показать характер танца, синхронное движение в паре и т.д.

Результативность работы по программе проверяется участием учащихся в конкурсах, концертах, фестивалях. О результатах можно судить по изменению внешнего вида участников коллектива бального танца, их поведению в школе, в быту и на сцене; по творческим результатам участников конкурсов и концертов. Изменяется не только внешний вид, но и отношение самих ребят к занятиям, друг к другу. У них появляется чувство ответственности. Приобретается хорошая физическая форма. У учащихся проявляется творчество, что в будущем может повлиять на выбор их жизненного пути (профессии). Кто-то сможет реализовать себя в качестве конкурсных танцоров, а кто-то как участник концертных программ.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые учебные занятия для родителей;
- конкурсы внутри коллектива;
- участие в конкурсах и фестивалях различного уровня;
- участие в массовых мероприятиях;
- показательные выступления;
- отчетный концерт

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический тренаж	8	10	18
3	Ритмика	-	18	18
4	Танец «Полька»	2	18	20
5	История Западно-Европейской программы	2	-	2
6	Медленный вальс	2	18	20
7	История Латино-Американской программы	2	-	2
8	Ча-Ча-Ча	2	18	20
9	Самба	2	18	20
10	Показательные выступления	-	4	4
11	Резерв	-	10	10
12	Аттестация		6	6
13	Заключительное занятие	2	-	2
	ИТОГО:	16	128	144

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический тренаж	2	16	18
3	История Западно-Европейской программы	2	-	2
4	Медленный вальс	4	22	26
5	Быстрый фокстрот	4	26	30
6	История латиноамериканской программы	2	-	2
7	Ча-Ча-Ча	4	22	26
8	Самба	4	24	28
9	Джайв	4	26	30
10	Работа в парах	2	8	10
11	Репертуар	-	10	10
12	Показательные выступления	-	4	4
13	Резерв	-	10	10
14	Марафон	-	10	10
15	Аттестация	-	6	6
16	Заключительное занятие	2	-	2
	ИТОГО:	32	184	216

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический тренаж	2	16	18
3	История Западно-Европейской программы	2	-	2
4	Медленный вальс	2	10	12
5	Быстрый фокстрот	2	10	12
6	Венский вальс	2	18	20
7	Танго	4	16	20
8	История латиноамериканской программы	2	-	2
9	Ча-Ча-Ча	2	10	12
10	Самба	2	10	12
11	Джайв	2	10	12
12	Румба	4	18	22
13	Работа в парах	2	8	10
14	Репертуар	-	10	10
15	Ансамблевая работа	-	16	16
16	Показательные выступления	-	4	4
17	Резерв	-	10	10
18	Марафон	-	10	10
19	Аттестация	-	6	6
20	Семинарские занятия	2	2	4
21	Заключительное занятие	2	-	2
	ИТОГО:	32	184	216

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический тренаж	2	16	18
3	Медленный фокстрот	2	16	18
4	Медленный вальс	2	8	10
5	Быстрый фокстрот	2	8	10
6	Венский вальс	2	12	14
7	Танго	2	14	16
8	Пасадобль	2	16	18
9	Ча-Ча-Ча	2	8	10
10	Самба	2	8	10
11	Джайв	2	8	10
12	Румба	2	16	18
13	Работа в парах	2	8	10
14	Репертуар	-	8	8
15	Ансамблевая работа	-	12	12

16	Показательные выступления	-	4	4
17	Резерв	-	8	8
18	Марафон	-	10	10
19	Аттестация	-	6	6
20	Семинарские занятия	2	2	4
21	Заклочительное занятие	2	-	2
	ИТОГО:	28	188	216

Для учащихся всех годов обучения могут быть предусмотрены индивидуальные занятия. Для групп третьего и четвёртого годов обучения проводятся семинарские занятия на базе танцевального клуба «Весна» в рамках творческого сотрудничества

Перечень фигур по годам обучения.

Медленный вальс (Waltz)

Русское название	Часы по программе
Фигуры первого года обучения	
Закрытые перемены	
– Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)	1
– Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)	1
Правый поворот	3
Левый поворот	3
Правый спин поворот	5
Виск	1
Шассе из ПП	4
Перемена хэзитэйшн	1
Наружная перемена	1
Фигуры второго года обучения	
Левое кортэ	5
Виск назад	4
Лок назад (Лок стэп назад)	2
Поступательное шассе вправо	2
Поступательное шассе (Описание фигуры см. в танце квикстеп)	2
Закрытый импетус (Импетус поворот)	5
Основное плетение (Плетение в ритме вальса)	6
Фигуры третьего года обучения	
Двойной левый спин	2
Дрэг хэзитэйшн	2
Левый пивот	1
Плетение из ПП	2
Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)	1
Открытый тэлемарк	2
Кросс хэзитэйшн	2
Фигуры четвёртого года обучения	
Крыло	1
Открытый импетус (Открытый импетус поворот)	1

Русское название	Часы по программе
Наружный спин	1
Поворотный лок	1
Поворотный лок вправо	1
Закрытое крыло	1
Левый фоллэвэй и слип пивот	2
Ховер кортэ	1
Бегущий спин поворот	1

Танго (Tango)

Русское название	Часы по программе
Фигуры третьего года обучения	
Ход	1
Поступательный боковой шаг	1
Поступательное звено	1
Альтернативные методы выхода в ПП	2
Закрытый променад	1
Открытое окончание	1
Открытый променад	1
Рок поворот (Правый рок поворот)	1
Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)	1
Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или открытым окончанием)	1
Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББМ ББМ»	1
Кортэ назад	1
Левый поворот на поступательном боковом шаге	1
Рок на ЛН, Рок на ПН	1
Правый твист поворот	1
Правый променадный поворот	1
Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево	1
Фор стэп	1
Открытый променад назад	1
Фигуры четвертого года обучения	
Наружный свивл	1
Фоллэвэй променад	2
Фор стэп перемена	1
Браш тэп	1
Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп	2
Фоллэвэй фор стэп	2
Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББи ББМ»	2
Чейс	3
Левый фоллэвэй и слип пивот	2

Венский вальс (Viennese Waltz)

Русское название	Часы по программе
Фигуры третьего года обучения	
Правый поворот	20
Фигуры четвёртого года обучения	
Левый поворот	6
Перемена вперед из правого поворота в левый	2
Перемена вперед из левого поворота в правый	2
Перемена назад из правого поворота в левый	2
Перемена назад из левого поворота в правый	2

Квикстэп (Quickstep)

Русское название	Часы по программе
Фигуры второго года обучения	
Четвертной поворот вправо	3
Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)	3
Правый поворот	2
Правый поворот с хэзитэйшн	2
Правый пивот поворот	2
Правый спин поворот	2
Поступательное шассе	1
Левый шассе поворот	2
Лок вперед (Лок стэп вперед)	2
Лок стэп назад (Лок назад)	1
Поступательное шассе вправо	2
Типпл шассе вправо	2
Бегущее окончание	2
Кросс шассе	2
Типпл шассе влево	2
Фигуры третьего года обучения	
Закрытый импетус	1
Левый пивот	1
Двойной левый спин	1
Быстрый открытый левый	1
Бегущий правый поворот	1
Четыре быстрых бегущих	1
Ви 6	2
Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)	1
Кросс свивл	1
Зигзаг, лок назад и бегущее окончание	1
Смена направления	1

Русское название	Часы по программе
Фигуры четвёртого года обучения	
Фиштэйл	2
Шесть быстрых бегущих	1
Румба кросс	2
Типси влево и вправо	1
Ховер кортэ	2
Бегущий спин поворот	2

Самба (Samba)

№	Русское название	Часы по программе
Фигуры первого года обучения		
1.	Основные движения	3
2.	Виски (Самба виски) влево и вправо	2
3.	Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево)	2
4.	Самба ход в ПП (Променадный самба ход)	1
5.	Самба ход в сторону	1
6.	Самба ход на месте	1
7.	Ритмическое баунс движение	1
8.	Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции)	1
9.	Бота фого в продвижении	1
10.	Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого)	2
11.	Бота фого в променад и контр променад (Променадные ботафого)	2
12.	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево)	2
13.	Сольная вольта на месте	1
Фигуры второго года обучения		
14.	Левый поворот	5
15.	Корта джака	2
16.	Закрытые роки	2
17.	Открытые роки	4
18.	Роки назад	4
19.	Коса	3
20.	Раскручивание	4
21.	Аргентинские кроссы	4
Фигуры третьего года обучения		
22.	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)	2
23.	Поворот на трёх шагах	1
24.	Самба локи (Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП)	4
25.	Методы смены ног	1
26.	Вольта в продвижении в теневой позиции	1
27.	Вольта по кругу в теневой позиции	3
Фигуры четвёртого года обучения		
28.	Контра бота фого	2
29.	Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)	1

№	Русское название	Часы по программе
30.	Правый ролл	1
31.	Левый ролл	2
32.	Бег из променада в контр променад	3
33.	Крузадо шаги и локи	1

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№	Русское название	Часы по программе
Фигуры первого года обучения		
1.	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:	7
2.	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)	6
3.	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)	3
4.	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо	1
5.	Поворот под рукой влево и вправо	2
6.	Плечо к плечу	1
Фигуры второго года обучения		
7.	Рука к руке	2
8.	Три ча-ча-ча	6
9.	Шаги в сторону (влево и вправо)	1
10.	Туда и обратно	2
11.	Тайм стэп	1
12.	Веер	4
13.	Алемана	2
14.	Хоккейная клюшка	8
Фигуры третьего года обучения		
15.	Правый волчок	1
16.	Раскрытие вправо	1
17.	Закрытый хип твист	1
18.	Открытый хип твист	1
19.	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:	1
20.	Левый волчок	1
21.	Раскрытие из левого волчка	1
22.	Аида	1
23.	Спираль	1
24.	Локон	1
25.	Роуп спиннинг	1
27.	Кубинский брэйк	1
Фигуры четвёртого года обучения		
28.	Ритм «гуапача»	1
29.	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения	1
30.	Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием)	2
31.	Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием)	2
32.	Возлюбленная	2
33.	Следуй за мной	2

Румба (Rumba)

№	Русское название	Часы по программе
Фигуры третьего года обучения		
1.	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)	1
2.	Альтернативные основные движения	1
3.	Кукарача	1
4.	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)	2
5.	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо	2
6.	Поворот под рукой вправо и влево	2
7.	Плечо к плечу	1
8.	Рука к руке	1
9.	Поступательные шаги вперед и назад	1
10.	Шаги в сторону влево и вправо	1
11.	Шаги в сторону и кукарача	2
15.	Хоккейная клюшка	2
16.	Правый волчок	1
17.	Раскрытие вправо и влево	1
18.	Раскрытие вправо	1
19.	Закрытый хип твист	1
20.	Открытый хип твист	1
Фигуры четвёртого года обучения		
26.	Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс)	2
27.	Синкопированные кубинские роки	4
28.	Скользящие дверцы	6
29.	Три тройки	4
30.	Три алеманы	2

Пасодобль (Paso Doble)

№	Русское название	Часы по программе
Фигуры четвёртого года обучения		
1.	Основное движение	1
2.	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)	1
3.	Дрэг	2
4.	Перемещение (включая Атаку)	2
5.	Экар (Фоллэвэй виск)	1
6.	Разъединение	1
7.	Открытый тэлемарк	2
8.	Ла пасс	1
9.	Бандерильи	1
10.	Твист поворот	1
11.	Левый фоллэвэй поворот	1
12.	Испанские линии	1
13.	Дроби фламенко	1
14.	Вращения в продвижении из ПП	1
15.	Твисты	1

Джайв (Jive)

№	Русское название	Часы по программе
Фигуры второго года обучения		
1.	Основное движение на месте	6
2.	Фоллзвэй рок (Основное движение из позиции фоллзвэй)	2
3.	Фоллзвэй троузвэй	5
4.	Звено	1
5.	Смена мест справа налево	3
6.	Смена мест слева направо	3
7.	Смена рук за спиной	3
8.	Удар бедром (Толчок левым плечом)	2
9.	Американский спин	3
10.	Стоп энд гоу	2
Фигуры третьего года обучения		
11.	Хлыст	2
12.	Хлыст троузвэй	2
13.	Свивлы с носка на каблук	2
14.	Усложненное звено (Брэйк)	2
15.	Перекрученный фоллзвэй троузвэй	2
16.	Перекрученная смена мест слева направо	2
Фигуры четвертого года обучения		
20.	Левый хлыст	1
21.	Ветряная мельница	1
22.	Испанские руки	1
23.	Раскручивание	1
24.	Простой спин	1
25.	Майами спешиап	1
26.	Кёли вип	2
27.	Шаги цыпленка	1
28.	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)	1