

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1

СОГЛАСОВАНО

Директор СДЮСШОР №1

Иньков Е.В.

Протокол педагогического совета

№ 3 от «29» мая 2014



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Катунова М.Р.

Приказ № 1573 от «11» 06 2014

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
**«Школа танцев. Углубленное обучение»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Авторы: **Княстяпина Юлия Юрьевна**- руководитель клуба «Ритм»,  
**Горелик Яков Шмеркович**,  
**Залевская Ирина Александровна**,

Рассмотрено Методическим советом  
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 7 от «10» июня 2014

Санкт-Петербург  
2014

## **Пояснительная записка**

Представленная программа является составной частью комплексной общеобразовательной (общеразвивающей) программы клуба спортивного бального танца «Ритм».

Танцевальное воспитание детей предполагает приобретение ими навыков и знаний в области бальной хореографии, умения красиво и свободно двигаться, танцевать, а также формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие. Важно также то, что юный танцор вместе с интересным занятием приобретает и здоровье, становится обладателем стройной подтянутой фигуры, хорошей осанки и походки. Кроме того, занятия бальными танцами развивают фантазию, выразительность и образную память детей, обогащая их представление об искусстве, учат естественному и гармоничному общению в танцевальном дуэте на основе взаимного уважения друг к

**Направленность:** художественно-эстетическая.

### **Актуальность программы**

- теснее становится связь ребенка с родителями, поскольку такое увлечение ребенка не должно и не может быть только его личным делом.

- дети начинают понимать и чувствовать эстетику поведения в быту, подтянутость и вежливость в отношениях с окружающими становится нормой их поведения.

### **Новизна программы**

- для улучшения результатов в конкурсных соревнованиях и раскрытия артистических возможностей исполнителей – использование видеозаписей и он-лайн трансляции выступлений обучающихся с последующим анализом, разбором ошибок и недостатков выступающих и выработки путей их исправления.

- Замена исполнителей в танцевальных дуэтах, чередование их различных сочетаний для наработки навыков ведения партнёрши, независимо от её физических данных.

### **Педагогическая целесообразность**

- ребенок становится более дисциплинированным;

- учится лучше организовывать свое свободное время, что в свою очередь влияет и на успехи в школьном обучении;

- следит за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и прически.

- развивается коммуникативная культура ребенка, появляется необходимость поиска компромиссного решения для достижения общей цели.

### **Цель:**

Раскрытие развитие индивидуальных способностей и особенностей каждого ребенка в области танцевального искусства.

### **Задачи:**

*обучающие*

- освоить программу танцевального мастерства 1 и 2 ступени по программе «Массовый спорт»;

- принять участие в конкурсах СФТССПБ по программе «Массовый спорт» по 1 и 2 ступням»

– познакомить учащихся с видами танцевального искусства с точки зрения их особенностей, выразительных средств и разнообразных жанров, познакомить с творчеством лучших танцевальных дуэтов и ансамблей.

*развивающие*

- развивать координацию, двигательные способности, укреплять мышцы тела, формировать правильную осанку;
  - повысить функциональные возможности организма, физическую и умственную работоспособность;
  - развивать творческие способности;
- воспитательные*
- научить рационально использовать свободного время.
  - развивать коммуникативную культуру

### Отличительные особенности программы

- данная программа является составной частью комплексной программы клуба «Ритм»
- программа ориентирована на развитие индивидуальных способностей каждого ребенка;
- используя возможности коллектива, организация массовых мероприятий в клубе (см. клубная работа) воспитание культуры общения, организаторские способности каждого обучающегося .

### Условия набора

Данная программа предназначена для детей 8-9 лет, успешно закончивших обучение в школе танцев первого года обучения (7-8 лет) и желающих продолжить обучение с целью повышения своего мастерства, расширения кругозора и овладения танцевальными навыками.

Дети 8-9 лет отличаются еще слабым физическим развитием, недостаточным развитием первоначальных двигательных навыков, неустойчивым вниманием, но их отличает большая подвижность.

Для успешного освоения данной программы, начинающий танцор должен владеть необходимыми элементами музыкальной грамоты и некоторыми танцевальными базовыми основами.

Школьники обучающиеся прежде в других танцевальных коллективах и желающие продолжить обучение в «Ритме» должны пройти просмотр и показать знания и умения соответствующие требованиям данной программы.

### Срок реализации

Длительность обучения по программе составляет 1 год.

## Сводный учебный план

	1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.	4 год обуч.	5 год обуч.	6 год обуч.	7 год обуч.
Школа танцев. Первые шаги.	144 часа	-	-	-	-	-	-
<b>Школа танцев. Углубленное обучение.</b>	-	<b>216 часов</b>	-	-	-	-	-
Спортивный бальный танец.	-	-	216 часов	-	-	-	-
Спортивный бальный танец .Углубленное обучение.	-	-	-	288 часов	288 часов	288 часов	288 часов
Хореография.	-	-	72 часа	72 часа	72 часа	72 часа	72 часа

## Этапы обучения в рамках комплексной общеобразовательной (общеразвивающей) программы клуба «Ритм»

Название образовательной программы	Этапы обучения		
	1 начальный	2 углубленный	3 спортивное мастерство
	Сроки реализации		
Школа танцев. Первые шаги.	1 год		
Школа танцев. Углубленное обучение.	1 год		
Спортивный бальный танец на паркете.		1 год	
Спортивный бальный танец на паркете – углубленное обучение			4 года
Хореография для групп спортивного бального танца		1 год	4 года

### Условия реализации

#### *Наполняемость группы*

16-20 человек, равное количество мальчиков и девочек

#### *Режим занятия*

3 раза в неделю по 2 академических часа.

#### *Формы реализации*

- Объяснения материала в зале;
- ;Выполнения самостоятельных заданий, позволяющих развивать воображение учащихся, использовать их творческий потенциал;
- Обучение с привлечением игровых ситуаций, развивающих внимание, реакцию, чувство ритма;
- Открытые занятия;
- Учебные конкурсы, организация учебного процесса в условиях соревнований Танцевальные праздники;
- Участие в конкурсах СФТС СПб в категории «Массовый спорт» по 1 и 2 ступеням.

### Ожидаемый результат

*Результаты освоения предметного содержания*

- Умение двигаться в определенном музыкальном размере по одному и в паре;
  - Элементы музыкально-ритмических навыков;
  - Навыки правильной постановки корпуса и координации движений;
  - Освоение программа «Массовый спорт» 1 и 2 ступени.
  - Навыки выступления на конкурсах межклубного, городского уровней по программе «Массовый спорт» 1 и 2 ступень;
  - Знание правил этикета на танцевальных праздниках;
  - Активное участие в клубных массовых мероприятиях
- Личностные изменения*
- Развитие внимания, музыкальной памяти;
  - Эмоциональная мотивация к спортивным танцам;
  - Становление самостоятельности и дисциплинированности;

Обучающиеся успешно окончившие обучение по данной программе переходят на следующий этап обучения «Углубленный» по программе «Спортивный бальный танец на паркете». *Танцоры которые не смогли освоить программу могут ее повторить. т.к. каждый ребенок осваивает каждый уровень за необходимое ему для этого время согласно его способностям и потребностям.*

### Формы оценки результативности

Виды контроля	Формы и методы контроля	Периодичность
Предварительный	-конкурсный просмотр абитуриентов -анкетирование родителей и детей -собеседование	1 раз в год
Текущий	-наблюдение -практические задания -опрос (освоение теоретического материала) -анализ регулярности посещения учебных занятий учащимися -индивидуальные беседы с учащимися и родителями. -анализ конкурсных выступлений учащихся на конкурсах СТССПБ в категории «Массовый спорт» по 1 и 2 ступеням	Ежеурочно 1 раз в месяц 1 раз в месяц  Еженедельно  Еженедельно
Периодический	-открытый урок -участие в праздниках и учебных конкурсах -родительское собрании -участие в учебных конкурсах	1 раз в п/г
Итоговый	-зачет (итоговый урок). - участие в итоговом празднике «Закрытие сезона» - анализ конкурсных выступлений учащихся на конкурсах СТССПБ в категории «Массовый спорт» 1 и 2 ступень	1 раз в год

## Учебно-тематический план

	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Элементы музыкальной грамоты	12	4	8
2	Танцевальная азбука	56	6	50
3	Историко-бытовые и отечественные танцы	8	2	6
4	Спортивные танцы			
5	Европейская программа	42	4	38
6	Латино-американская программа	54	6	48
7	Открытые занятия	4		4
8	Праздники клуба	4		4
9	Выступления	36		36
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

### Содержание

#### 1. Элементы музыкальной грамоты

Включает в себя слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения должны способствовать развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Ознакомление с музыкальными размерами 3/4, 4/4. Ритмические упражнения с различными движениями ног в танцевальных ритмах, танцевальных шагов, прыжков, движения рук, головы, корпуса.

#### 2. Танцевальная азбука

В этом разделе речь идет о движениях классических, народно-характерных танцах, основных танцевальных шагах и упражнениях по 6 позициям. Тренировочные упражнения способствуют развитию танцевальных способностей, вырабатывают осанку, гибкость, координацию и культуру движения.

Главное дело педагога – научить детей красиво, свободно и правильно двигаться и ориентироваться в пространстве, передвигаясь по танцевальной площадке согласно определенному рисунку, запоминая порядок движения и фигур, согласовывая их с музыкой.

#### 3. Историко-бытовые и отечественные танцы

Историко-бытовые танцы включены в программу для знакомства детей с национальной культурой разных стран с целью расширения кругозора и ознакомления с танцевальными обычаями многих народов. Проживая в Санкт-Петербурге, занимаясь в Аничковом дворце, имевшем традиции проведения знаменитых балов, ребята неизбежно каждый день сталкиваются с историей.

Разучиванию историко-бытовых танцев в программе любого года обучения отведено особое место, поскольку эти танцы учат музыкально и выразительно передавать стиль эпохи и национальный характер.

*Теоретические занятия:*

- История создания бытовых танцев.

- Техника использования.
- Стиль и манера исполнения.

Практические занятия.

#### **«Миньон».**

Отечественные танцы. Танцы, включенные в этот раздел, вырабатывают выразительность рук, выворотность и красивые линии ног, умение танцевать корпусом. Все танцы композиционно последовательны, поэтому от учащегося требуется четкое знание танца, и разучивая год от года все более сложные танцы, у ребят развивается зрительная и мышечная память, поскольку любой сложный танец построен на элементах простых. Поэтому – то особое внимание отводится танцам, разучиваемым во втором году обучения, приведенным ниже.

Теоретические занятия.

- История народно- характерного танца.
- особенности бального исполнения отечественных танцев.
- Техника исполнения.
- Характер исполнения.

Практические занятия.

**«Сударушка».** Авторская композиция . Хореография А.Тарасова. Музыкальный размер 2/4.

**«Карнавальная полька».** Постановка И.Маркина и В.Смирнова  
Музыкальный размер 2/4, темп умеренно быстрый.

**«Рилио»**Постановка А.Генейтис, музыка Вайткевичюс

#### **4. Спортивные танцы.**

*Теоретические занятия.*

- ритм
- работа ступни
- направления движения в зале
- подъем и снижение
- постановка корпуса

Практические занятия:

#### **5. Европейская программа .**

##### **Медленный вальс.**

«Правый поворот», «Левый поворот», «перемена хэзтейшн», «Виск», «Синкопированное шоссе», «натуральный спин». Венский вальс. «Правый поворот» **Квикстеп.**  
«Четвертый поворот», «Локстеп», «Типль шоссе», «натуральный спин», составление учебных вариаций в различных сочетаниях.

#### **6. Латиноамериканская программа**

**Самба** Осн.движениен, «Виск», «самба ход», «бота fogo», «вольза», «Стоп-поворот»

##### **Ча-ча-ча**

«Основное движение», «раскрытие», «рука в руке», «соло – поворот» «веер алемана», «веер клюшка».

**Джайв** «Основное движение», «выход справа –на-лево» и «с-лева-на-право», «американский спин», «смена рук за спиной», «хлыст». Составление учебных вариаций с различными сочетаниями фигур..

#### **7. Открытые занятия**

С целью ознакомления родителей с учебным планами, а также достижениями детей один раз в полугодие проводятся открытые занятия.

## 8 Праздники клуба

Традиционно в клубе проходят два праздника в которых принимают участие все обучающиеся :

Декабрь «День рождения клуба»;

Апрель «Закрытие танцевального сезона»

## 7.Выступления

В течение учебного года обучающиеся участвуют в конкурсах по спортивным бальным танцам СФТССПБ в категории «Массовый спорт» по 1 и 2 ступеням.

### Методическое обеспечение образовательного процесса

Результаты освоения учащимися программы «Школа танцев. Углубленное обучение»

20\_\_\_\_/\_\_\_\_ учебный год.

Группа \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

№	Фамилия Имя	Участие в открытых уроках	Участие в учебных конкурсах	Участие в танцевальных праздника	Количество конкурсов СФТССПБ по 1 и 2 ступеням	Итог

### ПЛАН РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ КЛУБА СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «РИТМ»

1. Расписание учебных занятий на учебный год.
2. Правила поведения учащихся во Дворце творчества юных.
3. Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным бальным танцам и хореографии.
4. Расписание занятий в бассейне.
5. Оформление договоров на оказание образовательных услуг (бюджетные группы).
6. Диспансеризация учащихся. Оформление специальных медицинских страховок.
  
7. Представление списка необходимого клубу материально-технического оснащения и командировок в данном учебном году. Правила оформления договоров добровольного пожертвования и договоров на охрану.
8. График контрольных и итоговых уроков.
9. План массовых мероприятий клуба «Ритм» для учащихся и родителей на учебный год.
10. Участие в конкурсах ФТССПБ. График конкурсов на 1 полугодие.
11. Правила ограничения фигур и спортивного костюма СТСП.



12. График выездных турниров в России и за рубежом.
13. График выездов на учебно-тренировочные сборы в течении учебного года.
14. Индивидуальные консультации с родителями: периодичность, темы.
15. Ответы на вопросы родителей.
16. Индивидуальные вопросы родителей к педагогам клуба.

*Нормативное обеспечение:*

- Конституция Российской Федерации ст.43
- Закон Российской Федерации «Об образовании»
- Закон о спорте
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844
- Об аттестации педагогических и руководящих работников государственных образовательных учреждений
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования
- Устав государственного образовательного учреждения дополнительного образования
- Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным бальным танцам и хореографии СДЮСШОР № 1
- Сборник нормативных документов Союза танцевального спорта России.
- Положение о массовом танцевальном спорте СТСП

*Методические разработки:*

- «Формы и методы контроля результативности освоения образовательной программы клуба спортивного бального танца» Кнестяпина Ю.Ю.
- «Формирование конкурсных танцевальных пар в подростковом возрасте» Горелик Я.Ш.
- «Методы и принципы общей физической подготовки танцоров в процессе спортивного совершенствования, как средство хореографии» Кнестяпина Ю.С.
- «Разнообразии метро-ритмических структур для работы над чувством ритма на занятиях с младшими школьниками» Минеева Л.И.
- «Комплексная образовательная программа клуба спортивного бального танца «Ритм»
- Сценарии клубных праздников
- « Два мира в одной паре» Кнестяпина Ю.Ю,
- «Музыка бальных танцев» Минеева Л.М.

*Диагностические материалы:*

- Стартовые книжки танцоров
- Личные таблицы учащихся (таблицы результативности)
- Анкеты обучающихся и родителей
- Сводные протоколы спортивных мероприятий
- Протоколы контрольных и контрольно-переводных испытаний

### *Аудиоматериалы:*

- CD диски с записью фонограмм танцевальной музыки:
  - для начинающих,
  - латино-американская программа
  - европейская программа
  - отечественная программа
  - детская музыка (песни и пьесы)
  - для показательных выступлений

### *Видеоматериалы:*

- Концертные выступления коллектива.
- Выступления учащихся клуба «Ритм» на танцевальных конкурсах.
- Открытые занятия и клубные праздники.
- Методика преподавания спортивного бального танца «Принципы обучения начинающих» (латино-американские и европейские танцы)
- Каталог основных, базовых фигур (латино-американская и европейская программа)
- Чемпионаты и первенства России по европейской и латино-американской программам 2008-2013 г.г.
- Танцевальные конгрессы в г. Блэкпул и г. Москва.
- Открытые первенства стран: Дания (Копенгаген), Германия (Штудгард), Финляндия (Хельсинки), Эстония (Таллин).
- Музыкальные фильмы (шедевры мирового балетного искусства)

### *Материально-техническое обеспечение:*

- Танцевальный зал (паркет, зеркала)
- Хореографический класс (спец. покрытие, станок, зеркала, душевые)
- Раздевалки
- Коврики для стрейчинга
- Скакалки
- Эспандеры
- CD, DVD, MD проигрыватели
- Усилитель, микшерский пульт
- звуковые колонки
- музыкальные центры
- Электронные клавишные музыкальные инструменты
- Телевизоры
- Видеокамеры
- Ноутбук, планшет
- Ксерокс, принтер

### *Электронные ресурсы:*

- [www.balrum.ru](http://www.balrum.ru)
- [www.tansor.ru](http://www.tansor.ru)
- [www.dansesport.ru](http://www.dansesport.ru)
- [www.interdanse.ru](http://www.interdanse.ru)

- [www.stardanse.com.ua](http://www.stardanse.com.ua)
- [www.ftsspb.ru](http://www.ftsspb.ru)
- [nsportal.ru](http://nsportal.ru)

*Литература для педагогов:*

- Кроповницкий О.В. «Психология подростка. Тренинг личностного роста»- М.,2001.
- Кузнецов А.Ю. «Анатомия фитнеса. 2-е издание»- М., 2007.
- Дубровский В «Гигиена физического воспитания и спорта» -«Владос» 2003.
- Звездочкин В.А. «Классический танец»- Ростов-на- Дону, «Феникс», 2003.
- Андерсон Боб «Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов»- М.,2007.
- Блок Л.Д. Классический танец. История и современность.- М.,1987.
- Лаерд. Б «Техника исполнения латиноамериканских танцев»- Лондон, Неоднократное переиздание. 2005.
- Ховард Г. «Техника исполнения европейских танцев» - Лондон. Новое издание.2011.
- Руднева С., Фин Э. «Бальные танцы» М.: Просвещение. 1970.
- Руднева С., Фин Э., «Музыкальное движение» М.: Просвещение. 1972.
- Туртова Т., Беликова А., Кветная О. Учить детей танцевать. Гуманитарный издательский центр «Владос».-М. 2003.
- Рубинштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым»,- М., 2000.
- Рябчиков А. Методические рекомендации по работе со спортивными парами.- Кафедра гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена-СПб ., 2003.
- Сборник нормативных документов. Составитель исполком Союза танцевального спорта России.- М., ЗАО ФИД Деловой экспресс. 2001.
- Положение СТСР о допустимых танцах и фигурах.- М. 2012.

*Литература для учащихся и родителей:*

- Иванова О. Детские праздники в школе, оздоровительном лагере, дома. – М., Просвещение, 2000.
- Основы европейских и латиноамериканских танцев. – Т. Артис, 2003.
- Правила спортивного костюма СТСР. М.,2011.
- «Танцевальный вестник» ООО издательство «Сириус-Пи»
- «Мир танца», информационно-аналитический журнал.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Твое здоровье» - СПб., Акцент, 2003.
- Малов В.И. «Сто великих спортивных достижений»- М., Вече, 2007.
- Худенков С.Н. «Всеобщая история танца» - М.,Эксмо, 2006.
- Худенков С.Н. «Иллюстрированная история танца» - М., Эксмо, 2006.