

Введен в действие

приказом директора

МОУ СШ №54

от « 29 » августа 2025г.

приказ № 302

Директор МОУ СШ №54

Н.А. Белибихина

« 29 » августа 2025г.



Утвержден

решением Педагогического

совета МОУ СШ №54

протокол № 302

от « 29 » августа

Председатель педсовета

Н.А. Белибихина

« 29 » августа 2025г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальные ритмы»

Возраст обучающихся: 15 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Нагов Е.С.

педагог дополнительного образования

Волгоград, 2025

Пояснительная записка

Направленность программы

Название программы «Танцевальные ритмы» по содержанию является художественно- эстетической, по функциональному назначению - специальной.

По форме организации - групповой, по времени реализации – годичная, по уровню освоения программа является - специализированной.

Программа модифицированная разработана с учетом нормативных документов:

- Федерального закона от **29.12.2012 г. № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Министерства образования Российской Федерации от **18.06.2003 г. №28-02-484/16** «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от **11.12.2006 №06-1844** « Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования Российской Федерации от **02.04.2002 г. №13-51-28/13** «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН **2.4.4.3172-14** «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от **04.07.2014 № 41**);
- Уставом школы.

Программа составлена на основе методической разработки С.И. Бекина «Музыка и движение», книги в электронном виде А. Мур, У. Лайред, в которой изменены темы занятий.

Новизна программы состоит в том, что в программе конкретизированы темы занятий и более подробно описано их содержание, в отличие от уже существующих программ.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время одним из путей гуманизации современного танца, повышения художественно-эстетической ценности является поиск новых средств и методов в искусстве. Это, в частности, нашло воплощение в официальном признании бальных танцев в качестве самостоятельной дисциплины, что требует разработки системы подготовки танцоров, начиная с раннего детства. А также, специфика бальных танцев позволяет им стать массовой культурой. Являясь по содержанию художественно- эстетической культурой, несет в себе

выраженные черты эстетической деятельности и глубокий психологический контекст (самовыражение, творчество, взаимопонимание и взаимодействие партнеров в танце и т.п.).

При этом важно, что танец близок и понятен не только взрослым, но и детям. В связи с этим представляется актуальным начинать танцевальную подготовку детей уже в начальной школе. Танец является средством воспитания самоуважения, раскрытия природных данных, формирования эстетического вкуса и соответствующих манер поведения и общения в обществе.

В то же время, искусство танца всегда дает возможность для выражения индивидуальности, исполняя разнообразные по ритму и настроению танцы, плавные лирические или темпераментные, танцор сознательно или неосознанно выражает в них свойства собственного характера и настроения.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что дети, занимающиеся спортивными балльными танцами, получают весьма разностороннее, как интеллектуально-художественное, так и физическое развитие. Танцевальная подготовка художественно-эстетической направленности существенно дополнит влияние физического воспитания на двигательное, психическое и личностное развитие детей.

Целесообразно уметь находить индивидуальный подход к каждому ребёнку и коллективу в целом для эффективной реализации целей и задач этой программы.

На занятиях необходимо применять комплекс методов:

- практические методы;
- объяснительный: рассказ и показ;
- метод анализа и последующего синтеза: разделить танцевальную композицию на отдельные движения с помощью фиксации положений тела, отработать их отдельно и соединить;
- метод моделирования художественного образа в танце;
- метод интегрирования разных подходов.

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решить многие творческие проблемы, сохранить у детей творческую устремленность и укрепить трудолюбие.

Для того, чтобы занятия с детьми проходили интересно, эмоционально и результативно необходимо наличие музыкальной аппаратуры, такой как, музыкальный центр, воспроизводящий музыку с компакт дисков (CD-R,CD-RW) или имеющий USB разъём.

Также следует иметь большое количество музыкального сопровождения и постоянно следить за его обновлениями в интернете или танцевальных магазинах.

Цели программы:

1. обучить умениям и навыкам танцевального мастерства, используя специальные знания по спортивным бальным танцам;
2. активизировать досуговую деятельность детей с целью формирования музыкально-ритмических навыков и творческого поиска;
3. воспитать нравственно-коммуникативные качества личности, приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры.

Задачи:

- развить творческую активность детей и их танцевальные способности в процессе исполнения спортивных бальных танцев; артистизм и эмоциональность;
- создать условия для развития индивидуальности каждой танцевальной пары;
- освоить танцевальные качества: координацию движений, гибкость и пластику; силу, выносливость, скорость;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- улучшить моторико - двигательную и логическую память;
- воспитать стремление к саморазвитию; собранность и дисциплину;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения; эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что в структуру программы входит такой образовательный раздел, как «Хореография», включающий в себя различные упражнения на середине и на полу.

На занятиях дети знакомятся с такими разделами, как «Взаимодействие в паре».

Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Важным этапом занятия является разминка. В данной программе разминка комплексная и разработана не для каждого занятия отдельно, а для всех разделов единая. Состоит из общеразвивающих упражнений и специальных, характерных конкретно для танцев.

Не стоит акцентировать внимание на соревновательном моменте, лучше, если программа танцевальной подготовки обеспечит наилучшие условия для проявления способностей каждого ребенка, роста его потенциальных возможностей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 16-17 лет.

Сроки реализации образовательной программы: 9 месяцев.

Формы занятий:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. Больше количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить как коллективную и творческую деятельность детей. Также предусмотрен индивидуальный подход к воспитанникам, например, при изучении тем раздела «Взаимодействие в паре», где особое внимание уделяется технике выполнения движений в парах.

Огромное значение имеет точное и эффективное исполнение технических двигательных задач. Красота движений достигается во многом за счет легкости, геометрической точности, ритмичности, последовательности, гармоничности сочетания движений и музыки.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 40- минут.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Воспитанник будет знать:

- основные позиции и движения хореографии;
- основные фигуры европейских танцев;
- принципы взаимодействия в паре.

Воспитанник будет уметь:

- выполнять ритмические и танцевальные элементы под музыку;
- исполнять фигуры европейской программы;
- работать в парах.

Способы проверки:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме показательных выступлений или открытого занятия для родителей и гостей, а также проведение соревнований.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Всего
I.	Вводное занятие.	1	-	1
II.	Хореография.	2	38	40
2.1.	Упражнения на середине.	1	19	20
2.2.	Упражнения на ковриках.	1	19	20
III.	Постановка вариаций европейских танцев.	12	95	107
3.1.	Медленный вальс.	3	24	27
3.2.	Квик степ.	3	23	26
3.3.	Венский вальс.	3	24	27
3.4.	Танго.	3	24	27
IV.	Постановка вариаций латиноамериканских танцев.	12	84	96
4.1.	Самба	3	21	24
4.2.	Ча-ча-ча	3	21	24
4.3.	Румба	3	21	24
4.4.	Джайв	3	21	24
V.	Взаимодействие в паре.	5	38	42
5.1.	Давление в паре.	3	18	21
5.2.	Натяжение в паре.	2	19	21
VI	Итоговое занятие.	-	2	2
6.1	Концертно-показательные выступления	-	2	2

Итого:

288 часов

Содержание

Для каждого занятия необходимо *методическое обеспечение*: тетрадь инструктажей, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Для воспитанников: танцевальная обувь, футболка или рубашка, брюки, купальник с юбкой, или обычная юбка, топ.

Раздел I. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие.

Содержание материала:

1. *Теоретическая часть*: знакомство с современными бальными танцами. История танцевальной культуры и ее развитие в России.

2. Знакомство с танцевальным залом. Инструктажи по ТБ и ППБ. Инструкция поведения на рабочем месте.

Форма занятия: фронтальная работа, рассказ, беседа.

Методическое обеспечение: тетрадь инструктажей, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Раздел II. Хореография.

Тема 2.1. Упражнения на середине.

Содержание материала:

1. *Теоретическая часть*: хореографические движения, особый художественно-выразительный язык пластики, составляющий созидательный материал танцевальной образности. Основные выразительные средства хореографического искусства. Композиционный план хореографической постановки.

2. *Разминка*. Упражнения на середине: позиция ног, рук. Основные элементы: положения рук, позиции ног; боковые ходы (с подбивкой), притопы, вращения; наиболее характерные сочетания движений, основные ходы традиционных танцев.

3. *Практическая часть*: прослушивание музыки, анализ, разучивание простейших движений и исполнение их под музыку.

Форма занятия: групповая, ознакомление с новым материалом, рассказ, анализ, практикум.

Методическое обеспечение., журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 2.2. Упражнения на ковриках.

Содержание материала:

1. *Теоретическая часть*: понятие «классическая хореография».

2. *Разминка*.

3. *Практическая часть*: растяжка, упражнения на гибкость, выворотность.

Форма занятия: групповая и индивидуальная, практическая работа, рассказ.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Раздел III. Постановка вариаций европейской программы.

Тема 3.1. Медленный вальс.

Содержание материала:

1. *Разминка.*

2. *Теоретическая часть:* историческая родина вальса, его изменение с течением времени.

3. *Практическая часть:* изучение основных движений, вариаций и отработка технических моментов.

- Основное движение: шаг, шаг в сторону, приставка.
- Характеристика вальса:
 - а) движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.
 - б) подъем и снижение разбирается на фигуре «Квадрат», «раскрытый квадрат»: на 1 движение снизу, вперед или назад, подъем на 2, на 3 опускаемся вниз.
- Вспомогательное упражнение для шеи (в паре) - добиться красоты и элегантной постановки головы.
- Основная позиция (в паре) – отрабатывать постановку корпуса.
- «Закрытая перемена» (стоя враспынную) – различать основной ритм: «раз» - шаг правой ногой вперед; «два» - шаг левой ногой в сторону и слегка вперед; «три» - приставить правую ногу к левой.
- Основной шаг (в паре) – продолжать учить партнера направлять движения партнерши.

Изучение техники выполнения танца осуществляется по следующему плану:

а) изучение основных движений;

б) изучение вариации (мужская и женская партии);

в) изучение вариации в парах;

г) исполнение под счет;

д) исполнение под счет

е) исполнение под музыку.

- Изучение фигур: натуральный спин поворот, перекрученный лок со слипом в окончание, продолженный спин поворот, поворотный лок, фоловей и слип пивот.

Форма занятия: ознакомление с новым материалом, рассказ, показ, практикум, метод практических упражнений, работа в парах.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 3.2. Квикстеп.

Содержание материала:

1. *Разминка.*

2. *Теоретическая часть:* происхождение и развитие танца. Квикстеп стал быстрой версией Фокстрота. Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон.

3. *Практическая часть:* четвертной шаг.

- Характеристики Квикстепа:

а) движение: быстрое, легкое, стремительное, скоростное.

б) подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, Верх/Низ в конце 4.

- Позиция в танце.

- Правый поворот: движение начинать, повернувшись лицом по диагонали к центру.

- Партнер: 1) медленный шаг правой ногой вперед с поворотом корпуса вправо;

2) быстрый шаг правой ногой в сторону, пересекая линию танца;

3) на повороте быстро приставить правую ногу к левой;

4) медленный шаг левой ногой назад с поворачиванием корпуса вправо;

5) медленным скользящим движением приставить правую ногу к левой, повернуться вправо на каблуке левой ноги, повернуться по диагонали к центру, вес тела перенести на правую ногу;

6) медленный шаг левой ногой вперед. Партнерша начинает движения с левой ноги.

- Изучение фигур: натуральный спин поворот, V6, лок-степ вперед, хезитейшн, левый шоссе поворот.

Форма занятия: ознакомление с новым материалом, рассказ, показ, практикум, метод практических упражнений, работа в парах.

Методическое обеспечение: журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 3.3. Венский Вальс.

Содержание материала:

1. *Разминка.*

2. *Теоретическая часть:* история происхождения Венского Вальса и его темп. Первый Венский Вальс датирован 12-13 столетием и применен в танце под названием "Nachtanz". Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как "German".

3. *Практическая часть:* левый поворот, правый спин поворот, виск, синкопированное шассе.

- характеристики Венского Вальса:

а) движение: свинговое (с замахом), летящее, плоское, мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

б) подъем и снижение: без подъема в стопе на внутренней части поворота.

- Основная позиция в танце.
- Правый поворот: партнер начинает и заканчивает движение, повернувшись лицом по линии танца:
 - 1) шаг правой ногой вперед;
 - 2) большой шаг левой ногой в сторону, продолжая поворот;
 - 3) приставить правую ногу к левой, встав спиной по линии танца;
 - 4) шаг левой ногой назад, поворачиваясь вправо;
 - 5) небольшой шаг правой ногой в правую сторону;
 - 6) приставить левую ногу к правой.
- Непрерывное вращение.

Форма занятия: ознакомление с новым материалом, рассказ, показ, практикум, метод практических упражнений, работа в парах.

Методическое обеспечение: журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 3.4. Танго.

Содержание материала:

1. *Разминка.*

2. *Теоретическая часть:* история происхождения Танго и его темп.

3. *Практическая часть:*

- Характеристики Танго:
 - а) движение: компактное, резкое, плавное, плоское, быстрая смена от медленного к быстрому, без свинга (без замаха).
 - б) подъем и снижение: нет, за исключением отдельных элементов.
- Знакомство с основной позицией в паре;
- разучивание основного шага в паре;
- сохранение правильной позиции во время танца;
- умение выполнять основные шаги в паре.
- Изучение фигур: Мини five step, променадное звено, основной обратный поворот, свивл, окончание закрытого променада, смена, прогрессивное звено.

Форма занятия: ознакомление с новым материалом, рассказ, показ, практикум, метод практических упражнений, работа в парах.

Методическое обеспечение: журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

IV. Взаимодействие в паре.

4.1. Давление в паре.

Содержание материала:

1. *Разминка.*
2. *Теоретическая часть:* беседа о том, что такое взаимодействие и что под этим словом понимают дети.
3. *Практическая часть:* перенос веса к друг другу, «падение» друг на друга, мальчики двигают девочку перед собой и наоборот, применяем давление в различных основных фигурах.

Форма занятия: ознакомление с новым материалом, показ, рассказ, практикум, тренировка, индивидуальная и фронтальная работа.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 4.2. Натяжение в паре.

Содержание материала:

1. *Разминка.*
2. *Теоретическая часть:* беседа о том, что такое взаимодействие и что под этим словом понимают дети.
3. *Практическая часть:* перенос веса друг от друга, держась за руки на противовесе сесть на корточки, мальчики тянут девочку за собой и наоборот, применяем натяжение в различных основных фигурах.

Форма занятия: ознакомление с новым материалом, показ, рассказ, практикум, тренировка, групповая работа.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

V. Итоговое.

Тема 5.1. Концертно-показательные выступления.

Содержание материала:

1. *Разминка.*
2. *Практическая часть:* выступление воспитанников для родителей и гостей.

Форма занятия: обобщение и систематизация знаний, умений, навыков, занятие - концерт.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Информационное обеспечение программы.

Литература.

Основная литература:

1. Официальное издание Российского Танцевального Союза – «Профессионал.International» (2001–2007).
2. Официальное издание Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга – «Танцевальный вестник» (1998 – 2007).

Дополнительная литература:

1. Азбука танцев. Донецк, 2004.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. М., 1983.
3. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов, 2004.
5. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.
6. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
7. Газета для танцоров «Звёзды над паркетом» (1997–2007).
8. Книги по спортивным бальным танцам в электронном виде (А. Мур, У. Лайред и др.) – ресурсы Интернета.

Методическое обеспечение.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального танцевального зала, оснащенного зеркалами и звуковой аппаратурой.

CD-R, CD-RW с записями.

Для воспитанников: танцевальная обувь, футболка или рубашка, брюки, купальник с юбкой, или обычная юбка, топ.