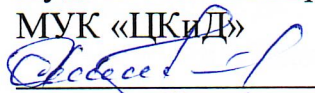


СОГЛАСОВАНО

Художественный руководитель

МУК «ЦКиД»



С.А. Степанченко

26 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУК «ЦКиД»



М.Е. Петрова

26 августа 2026 г.



ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
клубного формирования
ансамбль спортивного бального танца "Драйв"

2026 год

Пояснительная записка

Бальный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Плавные, ритмичные и энергичные движения под мелодичную, красивую и зажигательную музыку доставляют эстетическое наслаждение детям, которые в силу своих возрастных наклонностей особенно стремятся к движениям, к ритмике.

Занятия бальными танцами положительно сказываются на физическом развитии детей: соразмерно развивается фигура. Устраняется ряд физических недостатков, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Большое внимание, уделяемое на занятиях осанке, общей собранности, точности и четкости движений, заставляет детей следить за правильной постановкой корпуса и головы, прямо и подтянуто держаться. Заметно улучшается координация движений. Дети начинают более ловко, красиво, четко двигаться не только во время занятий, но и в быту. Систематические тренировки и участие в различных турнирах делают детей более крепкими и выносливыми.

Танец учит логическому, целесообразно-организованному, а потому грациозному движению. Он оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка. Занятия бальными танцами органически связаны с освоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость - это черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Цель программы

- ~ научить воспитанников технически правильно и эмоционально исполнять латиноамериканскую и европейскую танцевальные программы;
- ~ работать в ансамбле.

Целевая аудитория

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение спортивного танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения балльных танцев, доступные детям и взрослым 7-60 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Обучающие задачи:

- ~ выполнение элементов сложности класса "Н", "Е", "Д";
- ~ объяснить детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- ~ привить интерес к занятиям, любовь к танцам;
- ~ гармонически развить танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- ~ развить выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- ~ воспитать культуру поведения и общения;
- ~ развить творческие способности;

Формы и методы работы с детьми:

1. Словесный: рассказ, объяснение.
2. Наглядный: показ выполнения движений.
3. Практический: упражнения, развивающие пластику; исполнение танцевальных вариаций.
4. Музыкальный: слушание музыкальных отрывков, определение ритма и такта, исполнение движений под музыку.

Учебно-материальная база:

1. Просторный зал.
2. Музыкальное сопровождение.
3. Наличие специальной одежды и обуви.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года. В течение учебного года проводятся еженедельные групповые занятия (2-4 раза в неделю). Продолжительность занятия – 1 час.

Контроль за уровнем усвоения материала

- Конкурсы
- Концерты

Предполагаемый результат занятий:

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
2. обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
3. выполнение ритмических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

По окончании курса обучающийся сможет:

1. Спортивные танцы

- иметь понятия и двух основных программ:
 - европейская, латиноамериканская;
 - исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- техническое исполнение шагов;
- работа рук, скоординированная с шагами;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- иметь навыки актерской выразительности.

2. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности.

Принципы обучения:

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными

движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Содержание работы.

Основная часть данной программы построена на основе классификации фигур международной организации WDSF, рекомендаций Российского профессионального союза, документов и положений Московской Федерацией спортивного танца при Комитете по физической культуре и спорту Правительства Москвы, а также на основе научно-методической работы.

1. Комплекс общеразвивающих физических и специальных упражнений

Комплекс общеразвивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность, пластика).

2. Комплекс танцевальных упражнений

Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца.

3. Основы музыкальных ритмов

Даются основные понятия музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт, метрический размер, период, предложение, фраза, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с похлопыванием и притопыванием

4. Общетанцевальная подготовка

К данному разделу относятся вопросы об общих принципах построения, ориентации в хореографическом зале, на сцене, на танцевальном паркете, позиции руки ног, танцевальные позиции в паре.

5. ОФП

Общездоровьесберегающая подготовка содержит в себе специальные упражнения для укрепления и растяжки различных групп мышц.

6. Европейская программа

Европейская программа состоит из 5 танцев: медленный вальс, танго,

венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп. Каждый танец строится на специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются тренером-педагогом из специального репертуара, составляющего классификацию фигур.

7. Латиноамериканская программа

Латиноамериканская программа состоит из 5 танцев: самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв. Каждый танец строится на специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются тренером-педагогом из специального репертуара, составляющего классификацию фигур.

8. Концертно-показательная программа выступлений

Пары изучают и отрабатывают командные и индивидуальные показательные номера, составленные, как правило, на основе, конкурсных композиций танцоров, а также специально составленные номера эстрадно-показательной программы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

Первый год обучения:

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год
1	Вводные занятия. Инструктажи по безопасности	30
2	Комплекс общеразвивающих упражнений	80
3	Основы музыкальных ритмов	120
4	Общетанцевальная подготовка	130
5	Европейская программа	130
6	Латиноамериканская программа	130
7	Открытые занятия	40
8	Подготовка к концертам, конкурсам	140
9	Участие в концертной деятельности, конкурсах	80
ИТОГО в ГОД		880

Второй год обучения:

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год
1	Вводные занятия. Инструктажи по безопасности	30
2	Повторение и закрепление пройденного материала	60
3	Комплекс общеразвивающих	80

	упражнений	
4	Общетанцевальная подготовка	130
5	Европейская программа	160
6	Латиноамериканская программа	160
7	Открытые занятия	40
8	Подготовка к концертам, конкурсам	140
9	Участие в концертной деятельности, конкурсах	80
	ИТОГО в ГОД:	880

Третий год обучения:

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год
1	Вводные занятия. Инструктажи по безопасности	30
2	Повторение и закрепление пройденного материала	60
3	Комплекс общеразвивающих упражнений	80
4	Общетанцевальная подготовка	130
5	Европейская программа	160
6	Латиноамериканская программа	160
7	Открытые занятия	40
8	Подготовка к концертам, конкурсам	140
9	Участие в концертной деятельности, конкурсах	80
	ИТОГО в год:	880

Литература.

1. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам», Санкт-Петербург, 2006 г.
2. Юлия Плахотина «Методика преподавания спортивных бальных танцев на начальном этапе обучения в разновозрастных группах», Москва, 2007 г.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
 4. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
 5. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
 6. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
 7. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)

