

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Одесский Дом детского творчества»



Утверждаю  
Директор МКУДО «ОДЦТ»  
Л.Ю. Мотунова  
31.08.2017 г.

Обсуждена и одобрена на  
заседании педагогического совета  
МКУДО «ОДЦТ»  
протокол от 30.08.2017 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТАПЦКЛУБ»**

Направленность: художественная

Срок реализации: 2 года

Уровень реализации: основное общее образование

Возраст: 11-15 лет

Подготовила педагог  
дополнительного образования

Лукьянчук Вера Федоровна

Одесс 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность программы.** Бальный танец играет немаловажную роль в воспитании молодежи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-этического развития и образования.

Музыка – ритмическая основа любого танца, она создает эмоциональную основу, определяет характер и развитие танца. Дети учатся слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах музыки, получать удовольствие от ее красоты. Всему этому учит танец.

**Цель обучения** – научиться слушать музыку, понимать ее образный язык, получать удовольствие от красоты танца.

Освоение бального танца, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому занятия предполагается начинать с тренировочных упражнений в комплексе с собственно танцем, что дает значительную физическую нагрузку. Особенностью танца является гармоническое развитие мышц тела без гипертрофии его отдельных мышц.

Бальный танец формирует и внутреннюю культуру человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, культуры общения между людьми, т.е. помогают формировать характер человека.

Учебный процесс протекает в коллективе, а это развивает чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Бальный танец – одно из средств создания положительного фона жизни, т.к. владение своим телом, точность, красота и пластичность движений создают атмосферу радости и служат источником эстетического удовлетворения.

Танец – это всегда творческий процесс, что позволяет ребенку выразить через него свои творческие способности. Проявить внутренние качества, выразить мировоззрение.

Бальный танец является средством организации молодежного досуга и формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход энергии, наполняет жизнь молодежи бодростью, создает ощущение праздника. Это средство массового общения, и везде танец несет радость, украшает жизнь и быт.

Таким образом, программа творческого объединения детей «Танцевальный клуб» ставит **следующие задачи:**

*Образовательные* - научить слушать и понимать музыку, разбираться в ее характере, свойствах выразительности и т.д.; - научить культуре общения между людьми, коллективной ответственности;

*Воспитательные* - занять свободное время подростков радостной и полезной формой активного отдыха; - помочь в преодолении подростковых комплексов и недостатков;

*Развивающие* - гармонически развивать мышцы тела, учить владеть ими свободно, легко и в соответствии с музыкальным образом;

- создать условия для творческого самовыражения.

Практикуются занятия: групповые, малыми группами 2-5 человек, индивидуально.

Дополнительная образовательная программа «Танцклуб» носит художественную направленность, уровень реализации основного общего образования.

Наполняемость группы: оптимальная – 10 человек, допустимая - до 15 человек.

Занятия рассчитаны на 2 года по 4 часа в неделю, т.е. 144 часа в год.

Программа составлена на основе экспериментального курса Л.В. Богомоловой «Основы танцевальной культуры» и в 2017 г. приведена в соответствие с «Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей», утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России от 3.06.2003 г.», а также требованиями СанПиНа.

### В конце 1-го года обучения дети должны

**Знать:** - историю танца, основные и вспомогательные позиции;  
названия и выполнение основных фигур вальса, блюза, ча-ча-ча, самба.

**Уметь:** - ориентироваться в танцевальном зале, правильно пригласить и проводить партнера, свободно двигаться под знакомую музыку;  
самостоятельно определять характер музыки;  
легко и красиво двигаться в соответствии с характером музыки.

### В конце 2-го года обучения дети должны

**Знать:** - историю танца, основные и вспомогательные позиции;  
- названия и выполнение основных фигур вальса, румба, сальса.

**Уметь:**

- ориентироваться в танцевальном зале, свободно двигаться в соответствии с характером музыки;
- составлять композиции из знакомых движений,
- планировать работу и достигать конечного результата.
- высказывать и обосновывать свое суждение о стиле исполнения танца и мастерства исполнителя;
- иметь практику самостоятельной работы по составлению программ молодежных дискотек;
- исполнять индивидуальную композицию на заданную тему (литературную) или тренинг на заданный стиль танца.

### **Методика работы по осуществлению программы.**

В системе обучения танцу на первый план выходит внутренняя связь движений, их единство с музыкой.

Создавая атмосферу творческой заинтересованности, дети, как правило, сами следят за дисциплиной.

Мышечное ощущение каждого движения тела вырабатывается осознанно систематическими упражнениями.

1. Перед разучиванием нового танца педагог сообщает некоторые исторические сведения (например, полонез – старинный танец польского происхождения.) Затем педагог говорит о характере танца, отмечает характерные особенности музыки и хореографии.
2. Затем предлагается послушать музыку, определить ее темп, характер, музыкальный размер, определить строение (части, фразы).
3. Следующий этап – разучивание элементов танца, танцевальных движений, переходов, рисунки. Педагог объясняет и показывает движения, требует точного повторения учащимися. Процесс разучивания идет чаще под счет.

Работа над техническим совершенством танца не является самоцелью. Овладение тем или иным навыком должно носить художественно-творческий характер.

### **Методическое обеспечение**

Магнитофон, музыкальные установки, музыкальные записи, костюмы.

## Учебный план программы

### Первый год обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Ритмика	40	8	32
3	Дискотанцы	20	3	17
4	Фигурный (московский) вальс	20	2	18
5	Социальные танцы (блюз)	20	2	18
6	Ча-ча-ча	20	2	18
7	Самба	22	2	20
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

### Второй год обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Ритмика	40	8	32
3	Дискотанцы	20	3	17
4	Медленный вальс (бостон)	20	2	18
5	Клубные танцы (Хаус, хип-хоп)	20	2	18
6	Румба	20	2	18
7	Сальса	22	2	20
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

**Учебно-тематический план**  
Первый год обучения

№	Тема.	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	Вводное занятие.	2	2	-
<b>2.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
	Разминка	20	4	16
	Основы танцевальных движений	20	4	16
<b>3.</b>	<b>Дискотанцы</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
	Ритм – источник танца	4	1	3
	Виды дискотанцев	16	2	14
<b>4.</b>	<b>Фигурный (московский) вальс</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
	Историческая справка	2	2	
	Основные движения	18		18
<b>5.</b>	<b>Социальные танцы.( Блюз)</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
	Из истории возникновения танца	2	2	
	Основные движения	18		18
<b>6.</b>	<b>Ча-ча-ча</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
	Из истории возникновения танца	2	2	
	Основные движения	18		18
	<b>Самба</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
	Из истории возникновения танца	2	2	
	Основные движения	22		20
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

Второй год обучения

№	Тема.	Общее кол-во часов	Теория	Практика
<b>1.</b>	Вводное занятие.	2	2	-
<b>2.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
	Разминка	20	4	16
	Основы танцевальных движений	20	4	16
<b>3.</b>	<b>Дискотанцы</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
	Ритм – источник танца	4	1	3
	Виды дискотанцев	16	2	14
<b>4.</b>	<b>Медленный вальс (бостон)</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
	Историческая справка	2	2	
	Основные движения	18		18
<b>5.</b>	<b>Клубные танцы (Хаус, хип-хоп).</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
	Из истории возникновения танцев	2	2	
	Хаус, основные движения	9		9
	Хип -хоп, основные движения	9		9
<b>6.</b>	<b>Румба</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
	Из истории возникновения танца	2	2	
	Основные движения	18		18
<b>7</b>	<b>Сальса</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
	Из истории возникновения танца	2	2	
	Основные движения	22		20
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

## Содержание программы.

### 1 год обучения.

**1. Вводное занятие.** Правила ТБ и поведения на занятиях. Гигиена обучающихся.

#### **2. Ритмика**

**Теория:** знакомство с основными позициями рук и ног, влияние ОРУ на развитие отдельных групп мышц, ритмические движения – как основа народного танца.

**Практика:**

обучение, совершенствование и закрепление навыков движений:

положения и движения ног, положения и движения рук, шаги, переходы, приставки, притопы;

Сочетание движений, развивающие упражнения для рук, развивающие упражнения для ног, приседания, подъем на п/пальцах, отведение ноги, отведение ноги с поворотом, круговые движения ноги, броски маленькие и большие, упражнения для корпуса, повороты, наклоны, круговые движения.

#### **3. Дискотанцы.**

**Теория:** Ритм – источник танца. Знакомство с различными видами танцев: народный, классический, салонный, современный. Историческая справка о возникновении и создании данного танцевального направления.

**Практика:**

обучение, совершенствование и закрепление навыков движений в ритме Джаз – данца, рейгтайма, степа, блюза, свинга, модерн-данца. Пластика рок-музыки.

#### **4. Вальс фигурный**

**Теория:** Историческая справка. Просмотр видеоматериала.

**Практика:** обучение, совершенствование и закрепление навыков движений:

позиции в паре, шаг вальса «Качели», сольный поворот, парный поворот, шаг – глиссад вперед – назад, правый поворот, левый поворот. Примерная композиция.

#### **5. Блюз**

**Теория.** Историческая справка о возникновении и создании данного танцевального направления. Просмотр видео.

**Практика.**

обучение, совершенствование и закрепление навыков движений:

основной ход, сольный поворот, парный поворот, «Кик» с поворотом, проход с разворотом, обводка, шаг глиссад, кружение, поклон. Примерная композиция.

#### **6. Ча-ча-ча**

**Теория.** Историческая справка о возникновении и создании данного танцевального направления. Просмотр видео.

**Практика.**

Обучение, совершенствование и закрепление навыков движений:

основной ход, движение в паре, поворот правый, левый, поворот парный, сольный, выпады вперед, назад, витье. Примерная композиция.

#### **7. Самба**

**Теория.** Историческая справка о возникновении и создании данного танцевального направления. Просмотр видео.

**Практика.**

Обучение, совершенствование и закрепление навыков движений: пружина, основной ход, поступательный ход, движения в паре, «Виск», самба – ход вперед, на месте, в бок, соло-поворот, самба- поворот. Примерная композиция.

## **2 год обучения.**

### **1. Вводное занятие.**

ТБ и правила поведения на занятиях. Определение допустимого риска в процессе занятий. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня.

### **2. Ритмика**

**Теория:** знакомство с основными позициями рук и ног, влияние ОРУ на развитие отдельных групп мышц, ритмические движения – как основа народного танца.

**Практика:**

обучение, совершенствование и закрепление навыков движений:

положения и движения ног, положения и движения рук, шаги, переходы, приставки, притопы;

Сочетание движений, развивающие упражнения для рук, развивающие упражнения для ног, приседания, подъем на п/пальцах, отведение ноги, отведение ноги с поворотом, круговые движения ноги, броски маленькие и большие, упражнения для корпуса, повороты, наклоны, круговые движения.

### **3. Диско-танцы**

**Теория.** Ритм – источник танца. Закрепление знаний о различных видах танцев: народный, классический, салонный, современный. Понятие о современном массовом искусстве. Работа диджея. Просмотр видео.

**Практика.**

Совершенствование и закрепление навыков движений в ритме Джаз – данца, рейгтайма, степа, блюза, свинга, модерн-данца. Пластика рок-музыки. Примерная композиция. Наша дискотека. Составление образца программы дискотеки. Зрительный ряд дискотеки. Составление музыкального репертуара дискотеки.

### **4. Медленный вальс (бостон)**

**Теория:** Историческая справка. Просмотр видеоматериала.

**Практика:** обучение, совершенствование и закрепление навыков движений:

позиции в паре, Зигзаг вперед, назад, Зигзаг с задержкой, Правый поворот, «Волна», «Спираль».

Примерная композиция.

### **5. Клубные танцы**

**Теория:** новые направления в танцевальном движении - хаус, хип-хоп, тин-тоник, флеш-моп. Просмотр видеоматериалов.

**Практика.**

обучение, совершенствование и закрепление навыков движений:

Хаус: ритм, работа руками, ногами, движения с поворотом, движения с приседанием.

Примерная композиция.

Хип-хоп: ритм, работа в темпе, положение рук, ног, движения в повороте, движение в приседании. Примерная композиция.

### **6. Румба**

**Теория.** Историческая справка о возникновении и создании данного танцевального направления. Просмотр видео.

**Практика.**

обучение, совершенствование и закрепление навыков движений:

основной ход, поворот, соло-поворот, совместный поворот, выпады вперед, связки, поступательный ход, кручение, «волчек», «кукарача», спираль, витье. Примерная композиция.

### **7. Сальса (Самба)**

**Теория.** Историческая справка о возникновении и создании данного танцевального направления. Просмотр видео.

**Практика.**

обучение, совершенствование и закрепление навыков движений:

основные положения в паре, основные движения: пружина и др., основной ход, поступательный ход, «Виск», самба – ход вперед, на месте, в бок, соло-поворот, правый поворот, бото-фаго. Примерная композиция.

**Календарно – тематический план  
программы «Танцевальный клуб»  
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Дата
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2</b>	<b>Ритмика</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	
	Положения и движения ног	1	1	
	Положения и движения рук	1	1	
	Шаги, переходы, приставки, притопы	1	7	
	Сочетание движений	1	7	
	Общеразвивающие упражнения для рук	1	1	
	Общеразвивающие упражнения для ног	1	1	
	шаги, приседания		1	
	Подъем на п/пальцах		1	
	Отведение ноги		1	
	Отведение ноги с поворотом		2	
	Круговые движения ноги		1	
	Переходы		2	
	Броски маленькие и большие		2	
	Упражнения для корпуса	1	1	
	Повороты		1	
	Наклоны	1	1	
	Круговые движения		1	
<b>3</b>	<b>Диско-танцы</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
	Ритм – источник танца. Народный, классический, салонный, современный	1	3	
	Джаз – данс. Рейгтайм, степ, блюз, свинг	1	9	
	Модерн-данс. Пластика рок-музыки	1	5	
<b>4</b>	<b>Вальс фигурный</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	Историческая справка. Просмотр видео.	2		
	Позиции в паре		4	
	Шаг вальса «Качели»		2	
	Сольный поворот		2	
	Парный поворот		2	
	Шаг – глиссад вперед - назад		2	
	Правый поворот		2	
	Левый поворот		2	
	Примерная композиция		2	
<b>5</b>	<b>Блюз</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	Просмотр видео	2		
	Основной ход		2	
	Сольный поворот		2	
	Парный поворот		2	
	«Кик» с поворотом		2	
	Проход с разворотом		2	
	Обводка		2	
	Шаг глиссад		2	
	Кружение		2	
	Поклон		2	
<b>6</b>	<b>Ча-ча-ча</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	Просмотр видеоматериала	2		
	Отработка движений: основной ход		4	
	Движение в паре		2	
	Поворот правый, левый		2	



	Поворот парный		2	
	Поворот сольный		2	
	Выпад вперед		2	
	Выпад назад		2	
	Витье		2	
<b>7</b>	<b>Самба</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	Просмотр видео	2		
	Пружина		2	
	Основной ход		2	
	Поступательный ход		2	
	Движения в паре		2	
	«Виск»		2	
	Самба – ход вперед, на месте, в бок		2	
	Соло-поворот		2	
	Самба- поворот		2	
	Примерная композиция		2	
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

,

**Календарно – тематический план  
программы «Танцевальный клуб»**

2 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Дата
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2</b>	<b>Ритмика</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	
	Положения и движения ног	1	1	
	Положения и движения рук	1	1	
	Шаги, переходы, приставки, притопы	1	7	
	Сочетание движений	1	7	
	Общеразвивающие упражнения для рук	1	1	
	Общеразвивающие упражнения для ног	1	1	
	шаги, приседания		1	
	Подъем на п/пальцах		1	
	Отведение ноги		1	
	Отведение ноги с поворотом		2	
	Круговые движения ноги		1	
	Переходы		2	
	Броски маленькие и большие		2	
	Упражнения для корпуса	1	1	
	Повороты		1	
	Наклоны	1	1	
	Круговые движения		1	
<b>3</b>	<b>Диско-танцы</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
	Ритм – источник танца. Народный, классический, салонный, современный	1	3	
	Джаз – данс. Рейгтайм, степ, блюз, свинг	1	7	
	Модерн-данс. Пластика рок-музыки	1	3	
	Наша дискотека. Составление образца программы дискотеки	1	1	
	Зрительный ряд дискотеки		1	
	Музыкальный репертуар дискотеки		1	
<b>4</b>	<b>Медленный вальс (бостон)</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	Историческая справка. Просмотр видеоматериала	2		
	Позиции в паре		2	
	Зигзаг вперед, назад		2	
	Зигзаг с задержкой		2	
	Правый поворот		2	
	«Волна»		2	
	«Спираль»		2	
	Примерная композиция		6	
<b>5</b>	<b>Клубные танцы</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	Просмотр видео	2		
	Хаус: ритм, работа руками, ногами		2	
	Движения с поворотом		2	
	Движения с приседанием		2	
	Примерная композиция		2	
	Хип-хоп. Ритм, работа в темпе		2	
	Положение рук, ног		2	
	Движения в повороте		2	

	Движение в приседании		2	
	Примерная композиция		2	
<b>6</b>	<b>Румба</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
	Просмотр видеоматериала	2		
	Отработка движений: основной ход		2	
	Поворот, соло-поворот		2	
	Совместный поворот		2	
	Выпады вперед, связки		2	
	Поступательный ход		2	
	Кручение, «волчек», «кукарача»		4	
	Спираль		2	
	Витье		2	
<b>7</b>	<b>Сальса (Самба)</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
	Просмотр видео	2		
	Основные положения в паре		2	
	Основные движения: пружина и др.		2	
	Основной ход		2	
	Поступательный ход		2	
	«Виск»		2	
	Самба – ход вперед, на месте, в бок		2	
	Соло-поворот, правый поворот		2	
	Бото-фаго		2	
	Примерная композиция		4	
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

## Литература

1. Т. Затымина, Л. Стрепетова «Музыкальная ритмика», Москва, издательство «Глобус», 2009 г.
2. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры. М. 1993
3. ред. Стригановой В.Ш. Современный бальный танец. М. 1978
4. Бальные танцы Рига 1954
5. Ж. Фирилева, Е. Сайкина «Са-фи-дансе». СПб, «Детство-пресс», 2006
6. Современные бальные танцы М. 1981