

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"  
экспертным советом

Протокол № 3

" 19 " июня 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ - Школа № 814

М.Н. Иванцов

" 19 " июня 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ВОСХОДЯЩИЕ ЗВЕЗДЫ»**

**спортивные бальные танцы**

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Рыбалко Ирина Михайловна,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Рыбалко Ирина Михайловна

МОСКВА, 2016 г.

# Образовательная программа по спортивным бальным танцам «ВОСХОДЯЩИЕ ЗВЕЗДЫ»

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации - 3 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Только в Москве более 150 клубов Московской федерации танцевального спорта объединяют в своих рядах более 10 тысяч спортсменов. Эти цифры еще не учитывают исполнителей спортивных бальных танцев из групп начальной подготовки (школы танцев), которые с нуля в течение одного года или двух лет постигают азы танцевального мастерства и готовятся к будущим соревнованиям.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях (в том числе «Юные таланты Московии», »Фестиваль искусств»), в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

## **Актуальность разработки программы**

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В Московской федерации спортивных танцев (МФСТ) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила МФСТ, учебники по европейским и латиноамериканским танцам ведущих мировых специалистов а также большой личный опыт педагогов являются базой для составления настоящей программы обучения спортивным бальным танцам.

Новизна программы состоит в новых подходах к критериям оценки результативности обучения начинающих танцоров. Автором разработана система поэтапных аттестационных испытаний для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенной ступени обучения.

В настоящее время в Московской Федерации Спортивных Танцев существует только система конкурсных испытаний –соревнований для начинающих танцоров .Несмотря на огромную популярность спортивных бальных танцев, танцевальный спорт Москвы несет сейчас большие потери среди начинающих танцоров: количество детей, бросивших танцы, примерно равно количеству вновь записавшихся детей. То есть ,практически нет прироста начинающих танцоров –спортсменов .Одной из причин этого является то ,что слишком рано дети выходят на соревнования: на 1-2 годах обучения. А ведь для того, чтобы бросить танцы ,ребенку достаточно несколько раз занять последние места или не пройти отборочные туры на соревнованиях .Предлагаемые в программе новые критерии оценки результативности обучения бальным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста детей и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами у детей в течение длительного времени.

## **Этапы программы и сроки реализации**

Программа обучения исполнителей спортивных бальных танцев является долгосрочной и включает в себя следующие этапы:

**«Восходящие звезды»** - это долгосрочная программа для исполнителей спортивных бальных танцев, имеющих спортивные разряды (танцевальные классы Д,С,В,А) и выступающих на соревнованиях. Срок реализации – 3 года. Автором разработаны подготовительные программы : «Первые шаги» и « 7 танцев»(1-4 года обучения),которые предшествуют программе «Восходящие звезды».

### **Цель программы**

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце.

Цель программы «Восходящие звезды» - совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства.

### **Задачи программы**

#### **1. Обучающие:**

- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

#### **2. Развивающие:**

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;

- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

### **3. Воспитывающие:**

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

## **Режим и формы работы**

На этапе «Восходящие звезды» занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час - европейские танцы, 1 час - латиноамериканские танцы);

2 раза в неделю- 1.5 часа (Постановка вариаций и концертных номеров, работа с отдельными парами). Всего 9 часов в неделю.

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 12 до 17 лет.

### **Ожидаемые результаты**

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

- углубленный (5,6 и 7 года обучения).

Автором разработана программа подготовки детей 5-6 лет («Первые шаги»), как 1 ступенька в освоении международной программы бальных танцев (1-2 год обучения), а также программа «7 танцев», как продолжение развития танцевального мастерства (3-4 года обучения).

***В конце 1 года обучения ребенок будет знать:***--позиции корпуса ,рук ,ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы МФСТ для класса Д;

- музыкальные ритмы танцев программы «Восходящие звезды» в объеме «Д» класса

- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса Д на соревнованиях МФСТ

- правила проведения соревнований МФСТ для танцоров-спортсменов класса Д.

***В конце 1 года обучения ребенок будет знать и уметь:***

-исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме «Д» класса

- исполнять программу МФСТ для танцоров-спортсменов класса Д;

- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения;

- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;

-умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях МФСТ

***В конце 2 года обучения ребенок будет знать:***

-позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении программы МФСТ для класса С;

- музыкальные ритмы танцев программы МФСТ для танцоров-спортсменов класса С;

- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса С на соревнованиях МФСТ

- правила проведения соревнований МФСТ для танцоров-спортсменов класса С.

***В конце 2 года обучения ребенок будет знать и уметь:***

-исполнять программу МФСТ для танцоров-спортсменов класса С;

- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 2 года обучения;

- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;

-умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях МФСТ

***В конце 3 года обучения ребенок будет знать:***

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении программы МФСТ для класса В;
- музыкальные ритмы танцев программы МФСТ для танцоров-спортсменов класса В;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса В на соревнованиях МФСТ;
- правила проведения соревнований МФСТ для спортсменов класса В.

***В конце 3 года обучения ребенок будет знать и уметь:***

- исполнять программу МФСТ для танцоров-спортсменов класса В;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 3 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях МФСТ.

### **Концертно-конкурсная деятельность**

Работа по программе предполагает активную концертную деятельность: участие в концертах и мероприятиях ГБОУ «Школа 814», района, округа, города. Предусмотрено участие детей в конкурсах клуба «Анастасия»; в соревнованиях Московской федерации спортивных танцев; в различных фестивалях (в том числе, «Эстафета искусств»).

Промежуточная и итоговая проверки качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляются с помощью поэтапных аттестационных испытаний по ступеням мастерства и внутренних конкурсов клуба.

## ЭТАП 2

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-3 год обучения

№	Название раздела, темы	Тема	Количество часов		
			Всего	Теория	Практик.
1	Европейская программа	Медленный вальс	32	4	28
		Танго	32	3	28
		Венский вальс	32	2	28
		Квикстеп	32	3	28
		Медленный фокстрот	32	4	28
2.	Латино-американская программа	Самба	32	4	28
		Ча-ча-ча	32	4	28
		Румба	32	4	28
		Пассодобль	32	4	28
		Джайв	32	4	28
3.	Беседа об общей и спортивной этике			2	
4.	Особенности конкурсного танцевания			2	
<b>ИТОГО:</b>			<b>324</b>	<b>40</b>	<b>284</b>



# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОСХОДЯЩИЕ ЗВЕЗДЫ»**

**1-й год обучения**

**1.Европейская программа (St).**

**Разучивание фигур. Составление вариаций.**

## **МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС**

- 1.Закрытый телемарк
- 2.Закрытый импетус поворот
- 3.Открытый импетус поворот
- 4.Кросс хэзитэйшн

## **ТАНГО**

- 1.Левый поворот на поступательном боковом шаге
- 2.Правый рок поворот (Рок поворот)
- 3.Кортэ назад
- 4.Рок на ПН
- 5.Рок на ЛН (Рок назад на ЛН
- 6.Правый твист поворот ,  
твист поворот

## **ВЕНСКИЙ ВАЛЬС**

- 1.Правый поворот
- 2.Левый поворот

## **ФОКСТРОТ**

- 1.Перо шаг
- 2.Левый поворот
- 3.Тройной шаг
- 4.Правый поворот

## **КВИКСТЕП**

1. Поступательное шассе вправо
2. Левый поворот (Левый шассе поворот)
3. Типпл шассе вправо
4. Бегущее окончание
5. Правый поворот, лок стэп назад, бегущее Окончание

## **2. Латиноамериканская программа (La). Разучивание фигур. Составление вариаций.**

### **САМБА**

1. Корта джака
2. Закрытые роки на ПН и ЛН
3. Открытые роки вправо и влево
4. Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки)
5. Коса

### **ЧА-ЧА-ЧА**

1. Правый волчок
2. Левый волчок
3. Раскрытие из левого волчка
4. Локон
5. Спираль
6. Роуп спиннинг

### **РУМБА**

1. Кукарача
2. Шаги в сторону и кукарача
3. Веер
4. Хоккейная клюшка
5. Поворот на месте влево или вправо
6. Усложнённое раскрытие

### **ДЖАЙВ**

1. Смена рук за спиной

- 2.Звено
- 3.Двойное звено
- 4.Американский спин
- 5.Стоп энд гоу
- 6.Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
- 7.Троуэвэй хлыст
- 8.Носок –каблук свивлы
- 9.Променадный ход (медленный и быстрый)
- 10.Удар бедром (Толчок левым плечом)

### **3. Беседа об общей и спортивной этике.**

Общие сведения в правилах бального этикета, взаимоотношений партнеров в паре и между соперниками, правила поведения на танцевальном паркете.

### **4. Особенности конкурсного танцевания. Правила поведения на конкурсах.**

Правила поведения на конкурсах, Критерии судейства, оценки выступления. Требования к схемам костюмам, внешнему виду участников.

## **2-й год обучения**

### **1.Европейская программа (St).**

**Разучивание фигур. Составление вариаций.**

## **МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС**

- 1.Крыло
- 2.Закрытое крыло
- 3.Двойной левый спин
- 4.Наружный спин
- 5.Поворотный лок влево
- 6.Поворотный лок вправо
- 7.Левый пивот

## **ТАНГО**

- 1.Правый променадный поворот

2. Променадное звено,  
включая вариант Променадное звено с  
поворотом влево
3. Фор степ
3. Браш тэп
4. Наружный свивл вправо
5. Наружный свивл влево
6. Наружный свивл в повороте влево  
(Наружный свивл в повороте влево,  
методы 3 и 4)

### **ВЕНСКИЙ ВАЛЬС**

1. Перемена вперед с ПН из правого поворота в левый
2. Перемена вперед с ЛН из левого поворота в правый

### **ФОКСТРОТ**

1. Закрытый импетус поворот
2. Перо-окончание
3. Перо из ПП
4. Левая волна
5. Плетение (Основное плетение)
6. Смена  
направления
7. Правое плетение

### **КВИКСТЕП**

1. Кросс шассе
2. Типпл Шассе влево
3. Наружная перемена
4. Закрытый импетус поворот
5. Левый пивот
- 2. Латиноамериканская программа (La).**

**Разучивание фигур. Составление вариаций.**

### **САМБА**

1. Раскручивание
2. Аргентинские кроссы
3. Спиральный поворот дамы на трёх шагах
4. Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП
5. Самба шассе в сторону
6. Методы смены ног
7. Ботафого в теневой позиции

### **ЧА-ЧА-ЧА**

1. Аида
2. Кубинский брэйк
3. Дробный кубинский брэйк
4. Чейс
5. Усложнённое раскрытие вправо
6. Усложнённый хип твист

### **РУМБА**

1. Усложнённый хип твист
2. Левый волчок
3. Раскрытие из левого волчка
4. Фоллэвэй (Аида)
5. Кубикие роки
6. Спираль
7. Локон
8. Роуп спин
9. Фэнсинг

### **ПАССОДОБЛЬ**

1. Аппель
2. Синкопированный аппель
3. Основное движение
4. Марш
5. Шассе вправо
6. Шассе влево
7. Атака
8. Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)

- 9.Дрэг
- 10.Променадная приставка
- 11.Променадное звено
- 12.Фоллэвэй виск (Экар)
- 13.Восемь
- 14.Разъединение
- 15.Разъединение в фоллэвэй виск
- 16.Шестнадцать

## **ДЖАЙВ**

- 1.Перекрученный фоллэвэй троуэвэй
- 2.Перекрученная смена мест слева направо
- 3.Простой спин
- 4.Муч
- 5.Кёли вип
- 6.Левый хлыст
- 7.Ветряная мельница

### **3. Беседа об общей и спортивной этике.**

Общие сведения в правилах бального этикета, взаимоотношений партнеров в паре и между соперниками, правила поведения на танцевальном паркете.

### **4. Особенности конкурсного танцевания. Правила поведения на конкурсах.**

Правила поведения на конкурсах, Критерии судейства, оценки выступления. Требования к схемам костюмам, внешнему виду участников.

## **3-й год обучения**

### **1.Европейская программа (St).**

**Разучивание фигур. Составление вариаций.**

## **МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС**

- 1.Ховер кортэ
- 2.Фоллэвэй виск
- 3.Фоллэвэй правый поворот
- 4.Бегущий спин поворот
- 5.Быстрый правый спин поворот
- 6.Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)
- 7.Бегущее окончание
- 8.Бегущее кросс шассе

## **ТАНГО**

- 1.Фоллэвэй променад
- 2.Открытый променад назад
- 3.Файв степ
- 4.Променад фолловей
- 5.Обратный фолловей и слип пивот
- 6.Мини файвстеп

## **ВЕНСКИЙ ВАЛЬС**

- 1.Перемена назад с ЛН из правого поворота в левый
- 2.Перемена назад с ПН из левого поворота в правый

## **ФОКСТРОТ**

- 1.Закрытый телемарк
- 2.Открытый телемарк
- 3.Проходящий правый поворот из ПП
- 4.Наружный свивл
- 5.Открытый импетус поворот
- 6.Плетение из ПП
- 7.Топ спин
- 8.Правый телемарк
- 9.Ховер перо
- 10.Ховер телемарк
- 11.Быстрое правое плетение из ПП
- 12.Правый твист поворот

13. Быстрый открытый левый поворот
14. Левый пивот
15. Ховер кросс
16. Изогнутое перо

## **КВИКСТЕП**

1. Двойной левый спин
2. Быстрый открытый левый поворот
3. Бегущий правый поворот
4. Четыре быстрых бегущих
5. Закрытый телемарк
6. Зигзаг

## **2. Латиноамериканская программа (La).**

**Разучивание фигур. Составление вариаций.**

**3 год обучения**

## **САМБА**

1. Вольта в продвижении в теневой позиции
2. Дропп вольта в теневой позиции
3. Вольта по кругу в теневой позиции
4. Корта джака в теневой позиции
5. Контра бота фого  
по кругу вправо или влево  
(Карусель)
6. Правый ролл
7. Левый ролл
8. Бег в променад и контр променад
9. Дрэг
10. Крузадо шаги в теневой позиции



## **ЧА-ЧА-ЧА**

1. Ранэвэй шассе (Бегущее шассе)
2. Закрытый хип твист со спиральным окончанием
3. Открытый хип твист со спиральным окончанием
4. Возлюбленная
5. Следуй за мной
6. Методы смены ног (Смены ног)

## **РУМБА**

1. Скользящие дверцы
2. «Хабанера-ритм»
3. Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)
4. Синкопированные кубинские роки
5. Три тройки
6. Три алеманы
7. Непрерывный хип твист
8. Непрерывный хип твист по кругу
9. Ранэвей алемана (Бегущая алемана)
10. Синкопированный открытый хип твист

## **ПАССОДОБЛЬ**

1. Твист поворот
2. Променад в контрпроменад
3. Большой круг
4. Открытый телемарк
5. Бандерильи
6. Синкопированное разъединение
7. Испанская линия
8. Фламенко тэпс
9. Твисты
10. Шассе плащ

## 11. Вращения в продвижении из ПП

### **ДЖАЙВ**

1. Шаги цыпленка
2. Раскручивание
3. Испанские руки
4. Майами спешал
5. Флики в брэйк
6. Крадущиеся шаги, флики и брэйк

### **3. Беседа об общей и спортивной этике.**

Общие сведения в правилах бального этикета, взаимоотношений партнеров в паре и между соперниками, правила поведения на танцевальном паркете.

### **4. Особенности конкурсного танцевания. Правила поведения на конкурсах.**

Правила поведения на конкурсах, Критерии судейства, оценки выступления. Требования к схемам костюмам, внешнему виду участников.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

### УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий необходимы:

- проигрыватель компакт-дисков,
- колонки,
- микрофон,
- компакт-диски с танцевальной музыкой,
- секундомер,
- зеркала,
- специальные спортивные тренажеры.

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь ровный паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой. Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, желательно с душем, а также комната отдыха для педагогов с местом хранения радиоаппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе.

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации выступлений лучших танцевальных пар, определяющих тенденции мирового развития спортивных танцев дополнительно в работе могут использоваться:

- видеомаягнитофон,
- телевизор,
- видеокамера,
- видеокассеты,
- компьютер,
- учебно-методические видеоматериалы.

## ЛИТЕРАТУРА.

- 1.Современные бальные танцы. №5., №7, №9 – 2000 г; №7.,№9,№11 – 2003г;
- 2.Современные бальные танцы. №1., №3, №9 – 2005 г; №7.,№9,№10 – 2006г
3. Э.Смелова . Духовные напевы. Московский фонд культуры. 2001.
4. Юдина Е.И. Азбука музыкального творческого саморазвития. – М.Аквариум.1997.
5. Осовицкая З. Казаринова А. В мире музыки .- М.Музыка, 1997.
6. Васильева Е. Танец.- М, 2001.
7. Воронина И. Историко-бытовой танец.- М,1978.
8. Лайерд. Методическое руководство по латино - американским танцам. - 2004.
9. Федоров Г.П. «Танцы для детей». Учебно-методическое пособие. – М.2001.
10. Федерация танцевального спорта России: сб. нормат. Док. –М.2001.