

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

Принята на педагогическом совете  
протокол № 2 от 05.10.2017 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУДО  
«Дворец творчества»  
№ 355-01.09 от 05.10.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Художественная направленность  
«Бальные танцы»

Автор – педагог дополнительного образования  
Розе Светлана Алексеевна

Срок реализации программы- 1 год

г. Выборг  
2017 год

## 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.

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 концертах в школах, центрах детского творчества (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.

### ***Задачи предмета***

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению

спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливее. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

### ***Цели программы:***

Приобщить ребенка к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к предмету. Развить творческие способности у ученика. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить основам этикета и красивым манерам.

### ***Задачи программы:***

1. Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
2. Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

3. Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.
4. Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.
5. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.
6. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.
7. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей возраста от 13-15 лет. В каждом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Учитывая разные психофизические особенности детей от 13 до 15 лет, усвоение практически одинаковых тем по спортивным бальным танцам идет по-разному. Поэтому занятия проходят в комбинированной форме, старшие подростки не только являются членами кружка, но и ведут активную волонтерскую работу в рамках кружка и вне его.

### **Сроки реализации программы**

Программа «Спортивный бальный танец» рассчитана на 1 год обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

### **Этапы реализации программы**

#### **1 этап:**

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;

- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;

- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);

- обучение базовым элементам джаза, аэробики;

**2 этап:** разучивание танцевальных движений;

**3 этап:** составление и разучивание танцевальных композиций;

**4 этап:** подготовка конкурсных номеров.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся с детьми два раза в неделю по 1 часу. Численность ребят в группе – 15-20 человек.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев. Группы подбираются в зависимости от степени усвоения ребенком программы.

Форма занятий – групповая, практическая.

### **Каждое занятие состоит из следующих частей:**

- разминка;

- партерная гимнастика;

- показ и разучивание новых танцевальных движений;

- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

В период подготовки конкурсного или концертного номера, помимо групповых, проводятся также индивидуальные занятия с обучающимися.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек: юбки выше колена (только не джинсовые), красивые блузочки, купальники или футболки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в

последствии надо будет приобрести специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок. Для мальчиков: брюки, шорты до колен, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

К концу года обучения дети должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- четко представлять, что такое спортивные балльные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные балльные танцы.
- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи учителя, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по спортивным балльным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий спортивными балльными танцами у

ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

**Входного** контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными бальными танцами.

**Текущий** контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов).

**Итоговый** контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения, в виде концертов и праздников, проводимых школой.

### **Формы подведения итогов**

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения по программе «Спортивные бальные танцы» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях.

### **Учебно-тематический план.**

Объем курса - один год, 68 часов, 2 раза в неделю

### **Содержание программы**

**1. Знакомство с техникой безопасности** (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

**2. Вводное занятие.** Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год.

**3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.**

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Пасодобль», «Джайв».

**4. Ориентирование в зале.**

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

- понятие линии танца, как проходит линия танца.

## **5. Разминка.**

-положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук;

## **6. Общефизическая подготовка. Хореография.**

-знакомство с хореографическими терминами.

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

## **7. Партерная гимнастика (растяжка).**

-тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);



- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

## **8. Музыкальность, ритм.**

- понятия ритм и музыкальность;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

## **9. Танцевальные элементы**

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

## **10. Обучающие танцы.**

- танец «Классики»;
- танец «Полька».

### **1. Танцы европейской программы.**

#### *Танец «Медленный Вальс»*

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;

- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

## **12. Танцы латиноамериканской программы.**

### ***Танец «Ча-ча-ча»***

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;
- позиция в руках «лодочка»;
- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах
- фигура «шоссе», «таймстэп»;
- фигура «основной ход»;
- фигура «нью-йорк»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах
- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.

### **Форма занятий, планируемых по каждой теме.**

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у обучающихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

### **К материально - техническим условиям реализации программы относятся:**

- наличие помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков.

### Календарно-тематическое планирование.

№ П/п	Тема занятия	Часы
1	Беседа о технике безопасности и поведении на уроке при разучивании танцев. Вводное занятие	2 час
2	Общефизическая подготовка ( хореография) Вариация из упражнений направленная на координацию, равновесие и выносливость.	2 час
3	Разминка. Готовность обучающегося к выполнению физической нагрузки.	2 час
4	Партерная гимнастика (растяжка) Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов	2 час
5	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев Танец, самостоятельное задание.	2 час
6	<b>Танец «Ча-ЧА-Ча»</b>	2 час
7	Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»	2 час
8	Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»	2 час
9	Отработка новых элементов танца «Ча-ча-ча»	2 час
10	Отработка новых элементов танца «Ча-ча-ча»	2 час
11	Повторение танца «Ча-ча-ча»	2 час
12	Постановка композиции №1	2 час
13	<b>Танец «Самба»</b>	2 час
14	Разучивание новых элементов танца «Самба»	2 час
15	Разучивание новых элементов танца «Самба»	2 час
16	Отработка новых элементов танца «Самба»	2 час
17	Отработка новых элементов танца «Самба»	2 час

18	Повторение танца « Самба»	2 час
19	Постановка композиции « Самба»	2 час
20	<b>Танец «Медленный вальс»</b>	2 час
21	Разучивание новых элементов танца «Медленный вальс»	2 час
22	Разучивание новых элементов танца«Медленный вальс»	2 час
23	Отработка новых элементов танца	2 час
24	Отработка новых элементов танца	2 час
25	Повторение танца «Медленный вальс»	2 час
26	Постановка композиции «Медленный вальс»	2 час
27	Танец « Венский Вальс»	2 час
28	Разучивание новых элементов танца«Венский Вальс»	2 час
29	Разучивание новых элементов танца« Венский Вальс»	2 час
30	Отработка новых элементов танца	2 час
31	Отработка новых элементов танца	2 час
32	Повторение танца « Венский Вальс»	2 час
33	Повторение танца «Венский Вальс»	2 час
34	Постановка композиции « Венский Вальс»	2 час
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68 час</b>

### **Список литературы.**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
3. Матяшина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.

Методическая литература:

1. Танцевальный репертуар для школьников. Метод.рекомендации. М, 1983.
2. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

#### **4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2017-18 учебный год**

##### **1. Место фактического осуществления образовательного процесса: на базе**

**МБОУ «СОШ №6»**

##### **2. Режим работы:**

Начало учебного года – 02 октября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 32,

Каникулы – по календарному плану общеобразовательной школы.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий– 45 минут,

Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2 часа,

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

##### **3. Организация промежуточной аттестации:**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год (в середине и в конце учебного года)

Прошито и пронумеровано на 14  
листах

Директор МБОУ ДО «Центр творчества»

