

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №1»**

**РЕКОМЕНДОВАНА**

Научно -методическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МБОУ «Гимназия №1»  
№373 от 31.08.2023 года

Директор \_\_\_\_\_ Л.В. Раевская

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Спортивный балльный танец в 5-9 классах**

**Адресат программы:** учащиеся 5-9 классов

**Срок реализации:** 5 лет

**Разработчик программы:** Демидова Ирина Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Ангарск, 2023 год

## Пояснительная записка

### Информационные материалы и литература

Изученная мною программа «Ритмика и балльные танцы» для начальной и средней школы (Е.И. Мошкова. Москва, «Просвещение», 1997) не устраивает меня по содержанию, так же как и другие программы по балльным танцам. Поэтому мною была создана авторская программа «Балльный танец в 5-9 классах», адаптированная к условиям гимназии и соответствующая моим педагогическим целям и задачам.

### Направленность программы

Рабочая программа «Балльный танец в 5-9 классах» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы** обусловлена возрастанием в условиях современного общества роли культуры, искусства и физического воспитания как важнейших механизмов саморазвития и самопознания человека в его взаимодействии с окружающим миром, как средства накопления и усвоения этого познания, как способа порождения и отбора специфических ценностных установок и актуализации этих ценностей.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть физически сильным и здоровым
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Реализация этих требований предполагает человека с творческими способностями. Среди многообразия видов творческой деятельности спортивный балльный танец занимает одно из ведущих положений.

Балльный танец играет немаловажную роль в воспитании человека. Это связано с многогранностью балльного 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.

Освоение балльных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах балльного танца. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение балльного танца дают значительную спортивную физическую нагрузку. Особенностью танца является гармоническое развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц.

Программа работы со школьниками имеет свою специфику в зависимости от возраста, но везде учитывается объем необходимой физической нагрузки для нормального протекания физиологических процессов. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Балльные танцы повышают двигательную активность, выносливость, снижают эмоционально-психическое напряжение.

У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П. Павлова, «мышечная радость».

Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными,

уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с освоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер человека.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, бальный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимое ощущение от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуется точности, красоте, пластичности, с которыми он исполняет сложные танцевальные па и т.д. Все это само по себе уже служит источником эстетического удовлетворения.

Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенные трудности, проделывает определенную немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства – более зрелыми.

Интегрируя идеи эстетического развития и здоровьесбережения, программа «Бальный танец в 5-9 классах» решает проблему формирования внутренней культуры человека. Научить видеть, чувствовать, понимать прекрасное – сверхзадача автора.

В целом программа направлена не только на овладение определенными практическими навыками, которые могут позволить учащимся в дальнейшем профессионально заниматься хореографическим искусством, но и на всестороннее эстетическое развитие подростка.

Мы рассматриваем бальные танцы как органическую часть системы образования, воспитания и развития личности ребенка в гимназии №1.

Программа «Бальный танец в 5-9 классах» может быть использована как в общеобразовательных учреждениях с эстетической направленностью, так и в учреждениях дополнительного образования.

**Отличительная особенность** данной программы состоит в принципиально новом подходе к физическому и творческому развитию детей посредством бального танца, заключающегося в отступлении от традиционного состава ансамбля бального танца (мальчик + девочка) с целью предоставления возможности заниматься бальными танцами всем желающим (ансамбль девочек, танцующих сольные вариации).

На основе элементов бального танца разработаны авторские хореографические постановки, соответствующие возрасту и году обучения. В программу обучения входит разработанная мной авторская методика развития координационных способностей детей. Дети, занимающиеся по программе "Спортивный бальный танец", получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

### **Адресат программы**

Программа «Бальный танец в 5-9 классах как средство воспитания художественной культуры» рассчитана на учащихся среднего и старшего звена, увлекающихся спортивными бальными танцами. Возраст 11-16 лет.

**Срок освоения программы** – 5 лет, 170 недель, 45 месяцев, 1020 часов.

**Форма обучения** - очная.

#### **Режим занятий**

Согласно образовательной программе общего образования и календарному графику школы, рабочая программа курса для 5-9 классов предусматривает обучение спортивным бальным танцам в режиме кружковых занятий для учеников различного возраста (11-16 лет). Занятия в группе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

**Цель программы:** способствовать всестороннему развитию личности учащегося средствами бальной хореографии.

#### **Задачи программы:**

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- 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.
- 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, причёсок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.
- воспитать 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.

### **Объем, содержание программы**

Программа «Бальный танец в 5-9 классах» предназначена для учащихся, имеющих определенные способности к бальной хореографии и начальную хореографическую подготовку.

Программа рассчитана на обучение спортивным бальным танцам в режиме кружковых занятий для учеников различного возраста (11-16 лет), на 5 лет обучения:

- 204 часа – первый год обучения
- 204 часа – второй год обучения
- 204 часа – третий год обучения
- 204 часа – четвертый год обучения
- 204 часа – пятый год обучения

Занятия в группе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

Программа построена с учетом возрастных особенностей подростков и является органическим продолжением созданной автором программы для детей младшего школьного возраста, сохраняя тем самым преемственность в подходах.

Занятия по программе включают в себя работу над техническим совершенствованием каждого танца, эмоциональной передачей характера танца, разучиванием танцевальных вариаций.

Учебный план курса предполагает как сольные постановки, так и ансамблевые композиции.

Программа «Бальный танец в 5-9 классах» является продолжением программы «Бальный танец. 1-4 классы». В 5-9 классах программа значительно усложняется, изучаются новые танцы, более сложные танцевальные движения. Количество и продолжительность занятий увеличивается.

Основа учебной программы – в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Уроки составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки, уроки с 5 по 9 год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

В данной программе представлена авторская концепция в части выбора танцев, фигур и составления вариаций танцев по годам обучения (с 5 по 9 класс). Количество часов (занятий) для освоения каждого элемента указано примерно с учетом особенностей групп различного возрастного и количественного состава. По степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой примерный программный набор танцевальных элементов по каждому танцу.

В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применять их для различного возраста и степени подготовки.

Автор не ставит своей целью выучить и натренировать пары для участия в рейтинговых и международных конкурсах бального танца, т.к. это в условиях общего среднего образования за четыре-шесть часов занятий в неделю невозможно. Но открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить красиво и правильно танцевать представляется необходимым.

Учащиеся овладевают определенными умениями и навыками, способны показать свое умение на различных конкурсах, фестивалях, праздниках. Проведение этих мероприятий вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Программа построена с учетом возрастных особенностей подростков и является органическим продолжением созданной автором программы для детей младшего школьного возраста, сохраняя тем самым преемственность в подходах.

Занятия по программе включают в себя работу над техническим совершенствованием каждого танца, эмоциональной передачей характера танца, разучиванием танцевальных вариаций.

Учебный план курса предполагает как сольные постановки, так и ансамблевые композиции.

Программа «Бальный танец в 5-9 классах» является продолжением программы «Бальный танец. 1-4 классы». В 5-9 классах программа значительно усложняется, изучаются новые танцы, более сложные танцевальные движения. Количество и продолжительность занятий увеличивается.

Основа учебной программы – в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Уроки составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки, уроки с 5 по 9 год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

## Первый год обучения

Программа **1-го года обучения** включает в себя следующие разделы:

**Вводный урок.** Знакомство с учениками, правила поведения в танцевальном зале, инструктаж по технике безопасности.

**История и развитие спортивного бального танца.** Истоки зарождения бальных танцев, особенности европейских и латиноамериканских танцев.

**Основы музыкальных ритмов.**

**Основные понятия:** звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, квикстеп – 4/4, Ча-ча-ча - 4/4, самба - 2/4, Полька - 4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс - 1,2,3; квикстеп – 1,2,3,4; Ча-ча-ча - 1,2,3, 4и; самба –  $\frac{3}{4}$ , 1/4, 1.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

Умение выполнять движения в различных темпах (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко).

Понятия об акценте, метрической паузе, длительности, ритмическом рисунке. Умение выделить акценты, паузы. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки..

Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

**Комплекс общефизических упражнений, танцевальная разминка.**

Разминка, с которой начинается каждое групповое занятие. Изучение различных упражнений, направленных на первоначальный разогрев мышц (рук, ног, шейного, грудного отдела, брюшного пресса), приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, гибкость, выносливость). Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. В разминке также даются

упражнения на вращения, баланс, линии, координацию, внимание и т. п. Часть упражнений предназначена для достижения конкретной цели данного занятия. Комплекс упражнений усложняется по мере подготовки учеников. При хорошем усвоении материала проведение разминочного комплекса может быть поручено ученикам под контролем педагога с целью развития умения объяснять и качественно демонстрировать материал, а также лучшего контроля и индивидуальной помощи другим ученикам. Сюда также входит объяснение общих принципов построения, ориентации в хореографическом зале, на сцене, на танцевальной площадке, позиций рук и ног, линий и т. д.

**Тренировочные упражнения.** Упражнения для развития внимания, памяти, координации, пространственной ориентации, баланса, упражнения на развитие техники.

**Беседы по этическому и эстетическому воспитанию. Сценическая практика.**

Правила поведения на сцене, в учреждениях культуры и искусства, посещение концертов и выставок. Участие в мероприятиях, проводимых городом и гимназией.

**Постановочная работа.** Постановочная работа включает в себя работу над репертуаром, сочинение и разучивание различных танцевальных комбинаций.

**Танцевальный репертуар.**

*Медленный вальс:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН, левый поворот, правый поворот, виск, шассе из ПП.

*Квикстеп:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: четвертной поворот вправо, правый поворот на углу, правый пивот-поворот, поступательное шассе, лок-степ.

*Самба:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук «лодочка»;
- фигуры: основное движение, виски самбы ВЛ и ВП, стационарные ходы самбы,

*Ча-ча-ча:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук «лодочка»;
- фигуры: алемана, веер, лок ча-ча-ча, чек, спот-поворот, тайм-степ, шассе, шассе влево, шассе вправо, рука-к-руке.

## **Второй год обучения**

Программа **2-го года обучения** включает в себя следующие разделы:

**Вводный урок.** Знакомство с учениками, правила поведения в танцевальном зале, инструктаж по технике безопасности.

**История и развитие спортивного бального танца.** Истоки зарождения бальных танцев, особенности европейских и латиноамериканских танцев.

## **Основы музыкальных ритмов.**

**Основные понятия:** звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Музыкальный размер: Медленный вальс -  $3/4$ , квикстеп –  $4/4$ , венский вальс –  $4/4$ ; ча-ча-ча -  $4/4$ , самба -  $2/4$ , джайв –  $4/4$

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс - 1,2,3; квикстеп – 1,2,3,4; венский вальс – 1,2,3; Ча-ча-ча - 1,2,3, 4и; самба –  $3/4, 1/4, 1$ ; джайв – 3и4.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

Умение выполнять движения в различных темпах (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко).

Понятия об акценте, метрической паузе, длительности, ритмическом рисунке. Умение выделить акценты, паузы. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки..

Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

## **Комплекс общефизических упражнений, танцевальная разминка.**

Разминка, с которой начинается каждое групповое занятие. Изучение различных упражнений, направленных на первоначальный разогрев мышц (рук, ног, шейного, грудного отдела, брюшного пресса), приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, гибкость, выносливость). Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. *В разминке также даются упражнения на вращения, баланс, линии, координацию, внимание и т. п.* Часть упражнений предназначена для достижения конкретной цели данного занятия. Комплекс упражнений усложняется по мере подготовки учеников. При хорошем усвоении материала проведение разминочного комплекса может быть поручено ученикам под контролем педагога с целью развития умения объяснять и качественно демонстрировать материал, а также лучшего контроля и индивидуальной помощи другим ученикам. Сюда также входит объяснение общих принципов построения, ориентации в хореографическом зале, на сцене, на танцевальной площадке, позиций рук и ног, линий и т. д.

**Тренинговые упражнения.** Упражнения для развития внимания, памяти, координации, пространственной ориентации, баланса.

## **Беседы по этическому и эстетическому воспитанию. Сценическая практика.**

Правила поведения на сцене, в учреждениях культуры и искусства, посещение концертов и выставок. Участие в мероприятиях, проводимых городом и гимназией.

**Постановочная работа.** Постановочная работа включает в себя работу над репертуаром, сочинение и разучивание различных танцевальных комбинаций.

## **Танцевальный репертуар.**

*Медленный вальс:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН, левый поворот, правый поворот, виск, шассе из ПП, задний виск, открытый импетус-поворот, плетение.

*Квикстеп:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;



- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: четвертной поворот вправо, правый поворот на углу, правый пивот-поворот, поступательное шассе, лок-степ, ви-6, лок-степ назад, правый спин-поворот.

#### *Венский вальс:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: правый поворот, перемена с ПН, левый поворот, перемена с ЛН.

#### *Самба:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: основное движение, виски самбы ВЛ и ВП, стационарные ходы самбы, коса, раскрутка, вольта, ботафого, левый поворот, вольта-поворот ВП и ВЛ.

#### *Ча-ча-ча:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук (открытая, закрытая);
- фигуры: алемана, веер, лок ча-ча-ча, чек, спот-поворот, тайм-степшассе, шассе влево, шассе вправо, рука-к-руке, хип-твист-шассе, клюшка, ронд-шассе.

#### *Джайв:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: шассе ВП и ВЛ, основное движение, смена мест справа налево, линк, смена рук за спиной, хлыст, променадные ходы, американский спин, стоп-энд-гоу, свивлы с носка на каблук.

## **Третий год обучения**

Программа **3-го года обучения** включает в себя следующие разделы:

**Вводный урок.** Знакомство с учениками, правила поведения в танцевальном зале, инструктаж по технике безопасности.

**История и развитие спортивного бального танца.** Истоки зарождения бальных танцев, особенности европейских и латиноамериканских танцев.

### **Основы музыкальных ритмов.**

**Основные понятия:** звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, квикстеп – 4/4, венский вальс – 4/4, танго – 2/4, ча-ча-ча - 4/4, самба -2/4, джайв – 4/4, румба -

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс - 1,2,3; квикстеп – 1,2,3,4; венский вальс – 1,2,3; танго – 1и2и, Ча-ча-ча - 1,2,3, 4и; самба – ¾,1/4,1; джайв – 3и4, румба – 1,2,3,4

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

Умение выполнять движения в различных темпах (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко).

Понятия об акценте, метрической паузе, длительности, ритмическом рисунке. Умение выделить акценты, паузы. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки..

Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

#### **Комплекс общефизических упражнений, танцевальная разминка.**

Разминка, с которой начинается каждое групповое занятие. Изучение различных упражнений, направленных на первоначальный разогрев мышц (рук, ног, шейного, грудного отдела, брюшного пресса), приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, гибкость, выносливость). Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. В разминке также даются упражнения на вращения, баланс, линии, координацию, внимание и т. п. Часть упражнений предназначена для достижения конкретной цели данного занятия. Комплекс упражнений усложняется по мере подготовки учеников. При хорошем усвоении материала проведение разминочного комплекса может быть поручено ученикам под контролем педагога с целью развития умения объяснять и качественно демонстрировать материал, а также лучшего контроля и индивидуальной помощи другим ученикам. Сюда также входит объяснение общих принципов построения, ориентации в хореографическом зале, на сцене, на танцевальной площадке, позиций рук и ног, линий и т. д.

#### **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 на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетки» (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);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

**Тренировочные упражнения.** Упражнения для развития внимания, памяти, координации, пространственной ориентации, баланса.

#### **Беседы по этическому и эстетическому воспитанию. Сценическая практика.**

Правила поведения на сцене, в учреждениях культуры и искусства, посещение концертов и выставок. Участие в мероприятиях, проводимых городом и гимназией.

**Постановочная работа.** Постановочная работа включает в себя работу над репертуаром, сочинение и разучивание различных танцевальных комбинаций.

#### **Танцевальный репертуар.**

*Медленный вальс:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН, левый поворот, правый поворот, виск, шассе из ПП, задний виск, открытый импетус-поворот, плетение.

#### *Квикстеп:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: четвертной поворот вправо, правый поворот на углу, правый пивот-поворот, поступательное шассе, лок-степ, ви-б, лок-степ назад, правый спин-поворот.

#### *Венский вальс:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: правый поворот, перемена с ПН, левый поворот, перемена с ЛН.

#### *Самба:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: основное движение, виски самбы ВЛ и ВП, стационарные ходы самбы, коса, раскрутка, вольта, ботафого, левый поворот, вольта-поворот ВП и ВЛ.

#### *Ча-ча-ча:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук (открытая, закрытая);
- фигуры: алемана, веер, лок ча-ча-ча, чек, спот-поворот, тайм-степшассе, шассе влево, шассе вправо, рука-к-руке, хип-твист-шассе, клюшка, ронд-шассе.

#### *Джайв:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: шассе ВП и ВЛ, основное движение, смена мест справа налево, линк, смена рук за спиной, хлыст, променадные ходы, американский спин, стоп-энд-гоу, свивлы с носка на каблук.

## **Четвертый год обучения**

Программа **4-го года обучения** включает в себя следующие разделы:

**Вводный урок.** Знакомство с учениками, правила поведения в танцевальном зале, инструктаж по технике безопасности.

**История и развитие спортивного бального танца.** Истоки зарождения бальных танцев, особенности европейских и латиноамериканских танцев.

### **Основы музыкальных ритмов.**

**Основные понятия:** звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, квикстеп – 4/4, венский вальс – 4/4, танго – 2/4, ча-ча-ча - 4/4, самба -2/4, джайв – 4/4, румба -

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс - 1,2,3; квикстеп – 1,2,3,4; венский вальс – 1,2,3; танго – 1и2и, Ча-ча-ча - 1,2,3, 4и; самба –  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$ , 1; джайв – 3и4, румба – 1,2,3,4

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный,

торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

Умение выполнять движения в различных темпах (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко).

Понятия об акценте, метрической паузе, длительности, ритмическом рисунке. Умение выделить акценты, паузы. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки..

Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

### **Комплекс общефизических упражнений, танцевальная разминка.**

Разминка, с которой начинается каждое групповое занятие. Изучение различных упражнений, направленных на первоначальный разогрев мышц (рук, ног, шейного, грудного отдела, брюшного пресса), приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, гибкость, выносливость). Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. В разминке также даются упражнения на вращения, баланс, линии, координацию, внимание и т. п. Часть упражнений предназначена для достижения конкретной цели данного занятия. Комплекс упражнений усложняется по мере подготовки учеников. При хорошем усвоении материала проведение разминочного комплекса может быть поручено ученикам под контролем педагога с целью развития умения объяснять и качественно демонстрировать материал, а также лучшего контроля и индивидуальной помощи другим ученикам. Сюда также входит объяснение общих принципов построения, ориентации в хореографическом зале, на сцене, на танцевальной площадке, позиций рук и ног, линий и т. д.

**Тренировочные упражнения.** Упражнения для развития внимания, памяти, координации, пространственной ориентации, баланса.

### **Беседы по этическому и эстетическому воспитанию. Сценическая практика.**

Правила поведения на сцене, в учреждениях культуры и искусства, посещение концертов и выставок. Участие в мероприятиях, проводимых городом и гимназией.

**Постановочная работа.** Постановочная работа включает в себя работу над репертуаром, сочинение и разучивание различных танцевальных комбинаций.

### **Танцевальный репертуар.**

*Медленный вальс:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН, левый поворот, правый поворот, виск, шассе из ПП, задний виск, открытый импетус-поворот, плетение.

*Квикстеп:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: четвертной поворот вправо, правый поворот на углу, правый пивот-поворот, поступательное шассе, лок-степ, ви-б, лок-степ назад, правый спин-поворот.

*Венский вальс:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;

- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: правый поворот, перемена с ПН, левый поворот, перемена с ЛН.

#### *Танго:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: файвстеп, левый поворот, открытый променад, правый твист-поворот.

#### *Самба:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: основное движение, виски самбы ВЛ и ВП, стационарные ходы самбы, коса, раскрутка, вольта, ботафого, левый поворот, вольта-поворот ВП и ВЛ.

#### *Ча-ча-ча:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук (открытая, закрытая);
- фигуры: алемана, веер, лок ча-ча-ча, чек, спот-поворот, тайм-степшассе, шассе влево, шассе вправо, рука-к-руке, хип-твист-шассе, клюшка, ронд-шассе.

#### *Джайв:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: шассе ВП и ВЛ, основное движение, смена мест справа налево, линк, смена рук за спиной, хлыст, променадные ходы, американский спин, стоп-энд-гоу, свивлы с носка на каблук.

#### *Румба:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: основное движение, веер, открытый хип-твист, клюшка, поворот под рукой ВП и ВЛ, чек, рука-к-руке, кукарача.

### **Индивидуальные занятия.**

Постановка и разучивание сольных вариаций.

## **Пятый год обучения**

Программа **5-го года обучения** включает в себя следующие разделы:

**Вводный урок.** Знакомство с учениками, правила поведения в танцевальном зале, инструктаж по технике безопасности.

**История и развитие спортивного бального танца.** Истоки зарождения бальных танцев, особенности европейских и латиноамериканских танцев.

### **Основы музыкальных ритмов.**

**Основные понятия:** звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, квикстеп – 4/4, венский вальс – 4/4, танго – 2/4, ча-ча-ча - 4/4, самба -2/4, джайв – 4/4, румба -

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс - 1,2,3; квикстеп – 1,2,3,4; венский вальс – 1,2,3; танго – 1и2и, Ча-ча-ча - 1,2,3, 4и; самба –  $\frac{3}{4}$ ,1/4,1; джайв – 3и4, румба – 1,2,3,4

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

Умение выполнять движения в различных темпах (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко).

Понятия об акценте, метрической паузе, длительности, ритмическом рисунке. Умение выделить акценты, паузы. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки..

Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

### **Комплекс общефизических упражнений, танцевальная разминка.**

Разминка, с которой начинается каждое групповое занятие. Изучение различных упражнений, направленных на первоначальный разогрев мышц (рук, ног, шейного, грудного отдела, брюшного пресса), приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, гибкость, выносливость). Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. В разминке также даются упражнения на вращения, баланс, линии, координацию, внимание и т. п. Часть упражнений предназначена для достижения конкретной цели данного занятия. Комплекс упражнений усложняется по мере подготовки учеников. При хорошем усвоении материала проведение разминочного комплекса может быть поручено ученикам под контролем педагога с целью развития умения объяснять и качественно демонстрировать материал, а также лучшего контроля и индивидуальной помощи другим ученикам. Сюда также входит объяснение общих принципов построения, ориентации в хореографическом зале, на сцене, на танцевальной площадке, позиций рук и ног, линий и т. д.

**Тренировочные упражнения.** Упражнения для развития внимания, памяти, координации, пространственной ориентации, баланса.

### **Беседы по этическому и эстетическому воспитанию. Сценическая практика.**

Правила поведения на сцене, в учреждениях культуры и искусства, посещение концертов и выставок. Участие в мероприятиях, проводимых городом и гимназией.

**Постановочная работа.** Постановочная работа включает в себя работу над репертуаром, сочинение и разучивание различных танцевальных комбинаций.

### **Танцевальный репертуар.**

*Медленный вальс:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН, левый поворот, правый поворот, виск, шассе из ПП, задний виск, открытый импетус-поворот, плетение.

*Квикстеп:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;

- фигуры: четвертной поворот вправо, правый поворот на углу, правый пивот-поворот, поступательное шассе, лок-степ, ви-б, лок-степ назад, правый спин-поворот.

*Венский вальс:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: правый поворот, перемена с ПН, левый поворот, перемена с ЛН.

*Танго:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: файвстеп, левый поворот, открытый променад, правый твист-поворот.

*Медленный фокстрот:*

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук ;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: левый поворот, правый твист поворот, левая волна, телемарк, открытый телемарк, правое плетение, хOVER кросс, топ спин, наружный свивл, слип пивот и т.д.

*Самба:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: основное движение, виски самбы ВЛ и ВП, стационарные ходы самбы, коса, раскрутка, вольта, ботафого, левый поворот, вольта-поворот ВП и ВЛ.

*Ча-ча-ча:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук (открытая, закрытая);
- фигуры: алемана, веер, лок ча-ча-ча, чек, спот-поворот, тайм-степшассе, шассе влево, шассе вправо, рука-к-руке, хип-твист-шассе, клюшка, ронд-шассе.

*Джайв:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: шассе ВП и ВЛ, основное движение, смена мест справа налево, линк, смена рук за спиной, хлыст, променадные ходы, американский спин, стоп-энд-гоу, свивлы с носка на каблук.

*Румба:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;

- фигуры: основное движение, веер, открытый хип-твист, клюшка, поворот под рукой ВП и ВЛ, чек, рука-к-руке, кукарача. Правый волчок, раскрытие вправо, скользящие дверцы, усложненный хип-твист и т.д.

*Пасадобль:*

- положение корпуса;
- позиция ног в латиноамериканских танцах;
- позиция рук;
- фигуры: основное движение на месте, шоссе, перемещение, атака, разъединение, плащ, променад, раскрытие из променада, большой круг, твисты, проход и т.д.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков творческой установки
- умение координировать свои усилия с усилиями других
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

### **Метапредметные:**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать ритмический рисунок каждого танца;
- умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации;
- умение достигать самовыражения в танце.

### **Предметные:**

- ориентироваться в танцевальном зале, исполнять танцевальные композиции в соответствии с правилами построения танцевальных фигур;
- легко координировать свои движения, владеть техникой исполнения фигур в разных танцах;
- исполнять танцевальные композиции в соответствии с музыкой, ритмическим рисунком, последовательностью танцевальных фигур, развивая память, внимание и музыкальный слух;
- применять на практике правила ведения в паре, эмоционально выразительно передавать характер исполняемого танца,
- красиво и правильно танцевать, развивая мышечную силу, гибкость, пластичность, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, общаться друг с другом в паре, в коллективе, развивая чувство товарищества, взаимопонимания.

Ученик получит возможность научиться:

- включаться в творческую деятельность под руководством учителя.
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;



- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной трудовой, творческой деятельности.
- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, формирования устойчивого интереса к творческой деятельности.

### Учебный план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Форма промежуточной (итоговой) аттестации
			теория	практика	
<b>I год обучения</b>					
1	Вводный урок	2	2	-	-
2	История и развитие танца	2	2	-	-
3	Основы музыкальных ритмов	4	2	2	Опрос
4	Комплекс общефизических упр-й	56	1	55	Творческая работа
5	Тренинговые упр-я	33	1	32	Творческая работа
6	Сценическая практика	4	2	2	Выступления на концертах, конкурсах
7	Постановочная работа (Ансамбль)	39	1	38	Выступления на концертах, конкурсах
8	Медленный вальс	16	1	15	Выступления на концертах, конкурсах
9	Квикстеп	16	1	15	Выступления на концертах, конкурсах
10	Ча ча ча	16	1	15	Выступления на концертах, конкурсах
11	Самба	16	1	15	Выступления на концертах, конкурсах
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>15</b>	<b>189</b>	
<b>II год обучения</b>					
1	Вводный урок	2	2	-	-
2	История и развитие танца	2	2	-	-
3	Основы музыкальных ритмов	4	2	2	Опрос
4	Комплекс общефизических упр-й	40	1	39	Творческая работа
5	Тренинговые упр-я	17	1	16	Творческая работа
6	Сценическая практика	4	2	2	Выступления на концертах, конкурсах
7	Постановочная работа (Ансамбль)	39	1	38	Выступления на концертах, конкурсах

8	Медленный вальс	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
9	Квикстеп	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
10	Венский вальс	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
11	Ча ча ча	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
12	Самба	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
13	Джайв	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>15</b>	<b>189</b>	
<b>III год обучения</b>					
1	Вводный урок	2	2	-	-
2	История и развитие танца	2	2	-	-
3	Основы музыкальных ритмов	4	2	2	Опрос
4	Комплекс общефизических упр-й	40	1	39	Творческая работа
5	Тренинговые упр-я	17	1	16	Творческая работа
6	Сценическая практика	4	2	2	Выступления на концертах,конкурсах
7	Постановочная работа (Ансамбль)	39	1	38	Выступления на концертах,конкурсах
8	Медленный вальс	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
9	Квикстеп	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
10	Венский вальс	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
11	Ча ча ча	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
12	Самба	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
13	Джайв	16	1	15	Выступления на концертах,конкурсах
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>15</b>	<b>189</b>	
<b>IV год обучения</b>					
1	Вводный урок	2	2	-	-
2	История и развитие танца	2	2	-	-
3	Основы музыкальных ритмов	4	2	2	Опрос
4	Комплекс общефизических упр-	40	1	39	Творческая работа

	й				
5	Тренинговые упр-я	17	1	16	Творческая работа
6	Сценическая практика	4	2	2	Выступления на концертах, конкурсах
7	Постановочная работа (Ансамбль)	39	1	38	Выступления на концертах, конкурсах
8	Медленный вальс	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
9	Квикстеп	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
10	Венский вальс	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
11	Ча ча ча	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
12	Самба	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
13	Джайв	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
14	Танго	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
13	Румба	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
	<b>Итого</b>	<b>204</b>	<b>15</b>	<b>189</b>	

**V год обучения**

1	Вводный урок	2	2	-	-
2	История и развитие танца	2	2	-	-
3	Комплекс общефизических упр-й	34	-	34	Творческая работа
4	Тренинговые упр-я	24	1	23	Творческая работа
5	Сценическая практика	4	2	2	Выступления на концертах, конкурсах
6	Постановочная работа (Ансамбль)	18	1	17	Выступления на концертах, конкурсах
7	Медленный вальс	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
8	Квикстеп	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
9	Венский вальс	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
10	Ча ча ча	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
11	Самба	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
12	Джайв	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
13	Медленный фокстрот	12	1	11	Выступления на концертах, конкурсах
14	Пасадобль	12	1	11	Выступления на

					концертах,конкурсах
<b>15</b>	Танго	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Выступления на концертах,конкурсах
<b>16</b>	Румба	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Выступления на концертах,конкурсах
	Итого	<b>204</b>	<b>18</b>	<b>186</b>	

### Календарный учебный график.

#### 1год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводный урок	2ч								
История и развитие танца	2ч								
Основы музыкальных ритмов	2ч	2ч							
Комплекс общефиз. упражнений	6ч	6ч	7ч	6ч	5ч	6ч	7ч	7ч	6ч
Тренинговые упражнения	4ч	4ч	4ч	3ч	3ч	4ч	4ч	3ч	4ч
Сценическая практика	2ч	2ч							
Постановочная работа	4ч	5ч	5ч	4ч	3ч	4ч	5ч	5ч	4ч
Медленный вальс	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Квикстеп	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Ча ча ча	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Самба	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Всего 204ч									

#### 2год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводный урок	2ч								
История и развитие танца	2ч								
Основы музыкальных ритмов	2ч	2ч							
Комплекс общефиз. упражнений	4ч	4ч	4ч	4ч	5ч	5ч	5ч	5ч	4ч
Тренинговые упражнения	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Сценическая практика	2ч	2ч							
Постановочная	4ч	5ч	5ч	4ч	3ч	4ч	5ч	5ч	4ч

работа									
Медленный вальс	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Квикстеп	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Ча ча ча	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Самба	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Венский вальс	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Джайв	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Всего 204ч									

### 3год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводный урок	2ч								
История и развитие танца	2ч								
Основы музыкальных ритмов	2ч	2ч							
Комплекс общефиз. упражнений	6ч	6ч	7ч	6ч	5ч	6ч	7ч	7ч	6ч
Тренинговые упражнения	4ч	4ч	4ч	3ч	3ч	4ч	4ч	3ч	4ч
Сценическая практика	2ч	2ч							
Постановочная работа	4ч	5ч	5ч	4ч	3ч	4ч	5ч	5ч	4ч
Медленный вальс	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Квикстеп	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Ча ча ча	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Самба	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Всего 204ч									

### 4год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводный урок	2ч								
История и развитие танца	2ч								
Основы музыкальных ритмов	2ч	2ч							
Комплекс общефиз. упражнений	6ч	6ч	7ч	6ч	5ч	6ч	7ч	7ч	6ч
Тренинговые упражнения	4ч	4ч	4ч	3ч	3ч	4ч	4ч	3ч	4ч

Сценическая практика	2ч	2ч							
Постановочная работа	4ч	5ч	5ч	4ч	3ч	4ч	5ч	5ч	4ч
Медленный вальс	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Квикстеп	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Ча ча ча	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Самба	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Танго	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Румба	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Всего 204ч									

### 5год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводный урок	2ч								
История и развитие танца	2ч								
Комплекс общефиз. упражнений	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	3ч	3ч
Тренинговые упражнения	2ч	3ч	2ч	3ч	2ч	3ч	3ч	3ч	3ч
Сценическая практика	2ч	2ч							
Постановочная работа	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Медленный вальс	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Квикстеп	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Венский вальс	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Танго	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Медленный фокстрот	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Ча ча ча	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Самба	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Румба	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Джайв	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Пасадобль	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	2ч	1ч	2ч	1ч
Всего 204ч									

## Оценочные материалы

### Основные формы проверки уровня знаний, умений и навыков:

- конкурсы, фестивали, концерты.
- открытые занятия;
- контрольный срез или устный опрос – для выявления усвоения терминологии.

**Диагностика прогнозируемых результатов** производится в соответствии с диагностической картой.

Разработанный диагностический материал позволяет выявить способности каждого ребенка и осуществить перспективное планирование работы.

По разработанному диагностическому инструментарию отслеживаются результаты учащихся по трем уровням:

- 1-уровень (выполнение работ по образцу);
- 2-уровень (с помощью учителя);
- 3-уровень (творческий, самостоятельно) *(см. Приложение 1)*

## Методические материалы

*(см. Приложение 2)*

## Условия реализации программы

### Учебное и учебно-методическое обеспечение:

- учебники и методические пособия по европейским танцам,
- учебники и методические пособия по латиноамериканским танцам.

Видеоинформация:

- лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация,
- видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

### Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал с паркетным покрытием, спортивный зал ;
- магнитофон и музыкальная фонотека;
- костюмерная комната, располагающая необходимым количеством костюмов для сценических выступлений.

### Список литературы для обучающихся

1. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
2. Ботгомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО -пресс», 2002 г.
3. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
4. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
5. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000 г.

## Список литературы для родителей

1. Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
2. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на-Дону, «Феникс», 2003 г.
3. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004
4. Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
5. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.

## Интернет - ресурсы

<https://sajtpedagoga.ru/servisy/site/n?n=50>

[www.sajtpedagoga.ru](http://www.sajtpedagoga.ru)

<http://www.ballroom.ru>

[https://my.mail.ru/video/mail/mix-dance\\_ob38/1671/1771.html](https://my.mail.ru/video/mail/mix-dance_ob38/1671/1771.html)

<http://dancehelp.ru/to/>

<http://infourok.ru/>

<http://tanzboom.ru/>

<http://irkdsu.ru/>

<http://ped-kopilka.ru/users/irina08dem>

## Список используемой литературы

1. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
2. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО -пресс», 2002 г.
3. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
4. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
5. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000 г.
6. Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
7. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на-Дону, «Феникс», 2003 г.
8. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004
9. Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
10. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
11. Азбука хореографии. Т. Барышникова. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респекс», «Люкси», СПб, 1996.
12. Современный бальный танец. М., «Просвещение», 1978.
13. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. Р. Захаров. М., «Искусство», 1989.
14. Танцы и игры Артека. В. и М. Гусевы. 1996.
15. Техника латиноамериканских танцев. Уолтер Лэрд. М., «Артис», 2003.
16. Техника европейских танцев. Гай Говард. М., «Артис», 2003
17. Бальный танец. Алекс Мур. Лондон.
18. Сборник «Разрешите пригласить». М., «Советский композитор». 80-е гг.





## Приложение 2

### Методические аспекты освоения программы

Направление работы коллектива, его конкретные задачи определяют выбор методов приёмов обучения, индивидуальный состав и подготовленность учащихся каждой конкретной группы вносят коррективы в работу. Поэтому так важен вдумчивый, творческий подход педагога к каждому определённому коллективу учащихся. Именно такая аналитическая работа как в начале, так и в процессе всего обучения обеспечит эффективность освоения учащимися программы.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.

Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и приобретении навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу.

На уроке следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры, уточнить освоенное не до конца.

Разучивание танцев рекомендуется проводить в следующей последовательности.

I. Вводное слово педагога. Перед разучиванием нового танца или новых движений педагог сообщает некоторые сведения об этом танце (движениях), дает ему общую характеристику, отмечает характерные особенности музыки и хореографии.

II. Слушание музыки и ее анализ (ее характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок).

III. Разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца.

Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют ученики. При разучивании движений с учащимися хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движение вместе с объяснением и показом учителя и лишь затем исполняют движение самостоятельно. Ученики имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, мышечно почувствовать его, быстрее запомнить.

Процесс разучивания обычно сопровождается музыкой или идет под счет педагога.

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов.

Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое. Этим методом разучивается, например, движение вальса, где можно разучивать отдельно сначала первую половину поворота, затем – вторую.

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе.

Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение. Этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой схеме и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме.

При развитии танцевальных способностей следует в равной степени работать над движением рук и ног, корпуса и головы. Только тогда можно достигнуть полной гармонии движений.

Одновременно с разучиванием упражнений для ног, рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами и положениями в парном танце. Положения рук и позы в парном танце разучиваются сначала в положении стоя на месте, затем закрепляются на простом танцевальном шаге, и лишь потом закрепляются в танце.

В заключение разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, фигуры и целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются учащимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Организация проведения занятий. Любой урок следует начинать с организованного входа в зал. Затем осуществляется построение и учащимся сообщается задача урока: чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном уроке.

Каждый урок представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности урока. Цель и общие задачи в программе «Бальный танец» реализуются путем постановки частных задач на каждый урок, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия.

Частные задачи урока должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомятся учащиеся? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Важнейший вопрос – постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «Я» в «МЫ», потому что, только ощущая себя «ВМЕСТЕ», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от «технократического» подхода, и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Особое значение в проведении уроков имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это вызывает положительные эмоции учащихся.

При правильной, четкой организации урок имеет хорошую общую и моторную плотность.

Направление работы коллектива, его конкретные задачи определяют выбор методов приёмов обучения, индивидуальный состав и подготовленность учащихся каждой конкретной группы вносят коррективы в работу. Поэтому так важен вдумчивый, творческий подход педагога к каждому определённому коллективу учащихся. Именно такая аналитическая работа как в начале, так и в процессе всего обучения обеспечит эффективность освоения учащимися программы.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.

Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и приобретении навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу.

На уроке следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры, уточнить освоенное не до конца.

Разучивание танцев рекомендуется проводить в следующей последовательности.

I. Вводное слово педагога. Перед разучиванием нового танца или новых движений педагог сообщает некоторые сведения об этом танце (движениях), дает ему общую характеристику, отмечает характерные особенности музыки и хореографии.

II. Слушание музыки и ее анализ (ее характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок).

III. Разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца.

Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют ученики. При разучивании движений с учащимися хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движение вместе с объяснением и показом учителя и лишь затем исполняют движение самостоятельно. Ученики имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, мышечно почувствовать его, быстрее запомнить.

Процесс разучивания обычно сопровождается музыкой или идет под счет педагога.

## Методы разучивания

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов.

Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое. Этим методом разучивается, например, движение вальса, где можно разучивать отдельно сначала первую половину поворота, затем – вторую.

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе.

Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение. Этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой схеме и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме.

При развитии танцевальных способностей следует в равной степени работать над движением рук и ног, корпуса и головы. Только тогда можно достигнуть полной гармонии движений.

Одновременно с разучиванием упражнений для ног, рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами и положениями в парном танце. Положения рук и позы в парном танце разучиваются сначала в положении стоя на месте, затем закрепляются на простом танцевальном шаге, и лишь потом закрепляются в танце.

В заключение разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, фигуры и целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются учащимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Организация проведения занятий. Любой урок следует начинать с организованного входа в зал. Затем осуществляется построение и учащимся сообщается задача урока: чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном уроке.

Каждый урок представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности урока. Цель и общие задачи в программе «Бальный танец» реализуются путем постановки частных задач на каждый урок, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия.

Частные задачи урока должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомятся учащиеся? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Особое значение в проведении уроков имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это вызывает положительные эмоции учащихся.

При правильной, четкой организации урок имеет хорошую общую и моторную плотность.

**План-конспект открытого занятия (5 класс)**  
**по спортивным бальным танцам**  
**Демидовой И.А., педагога дополнительного образования.**

**Тема:** методы и приемы, используемые при обучении танцу «Ча-ча-ча».

**Цель:** сформировать и закрепить умения и навыки исполнения единичных действий и фигур танца «Ча-ча-ча».

**Задачи.**

**Обучающие:**

- обучить умениям и навыкам исполнения фигур танца «ЧА-ча-ча»;
- обучить музыкально-ритмическим навыкам;
- обучить умению исполнять танцевальные движения в паре.

**Развивающие:**

- способствовать формированию правильной красивой осанки;
- способствовать развитию координации движений;
- способствовать развитию чувства ритма;
- способствовать развитию памяти и внимания;

**Воспитательные:**

- воспитать трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения.

**Методы обучения:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого двигательного действия на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого).

**Использование образовательных технологий:**

- технология дифференцированного обучения.

**Результаты**

**Личностные результаты:**

- любознательность и интерес к приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков творческой установки;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Метапредметные результаты:**

- умение детей двигаться в соответствии с характером музыки, различать и точно передавать ритмический рисунок танца;
- умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации.

Предметные результаты:

- ориентироваться в танцевальном зале, исполнять танцевальные композиции в соответствии с правилами построения танцевальных фигур;
- координировать свои движения, владеть техникой исполнения фигур танца;
- исполнять танцевальные композиции в соответствии с музыкой, ритмическим рисунком, последовательностью танцевальных фигур, развивая память, внимание и музыкальный слух;
- красиво и правильно танцевать, развивая мышечную силу, гибкость, пластичность, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, общаться друг с другом в паре, в коллективе, развивая чувство товарищества, взаимопонимания.

**Ход урока**

Этапы	Содержание занятия	Задачи	Методы
Подготовительная часть (10 мин.)	Построение. Поклон. Сообщение темы и задач урока . Разминка по кругу (общеразвивающие упражнения) Разминка-зарядка.	Организовать дисциплину; подготовить организм к дальнейшей работе, разогреть мышцы;	
Основная часть (25 мин.)	Упражнения на развитие координационных способностей. Подводящие упражнения. Работа над ритмом танца (выделение счета 1 и 3) с помощью тренировочных упражнений. Работа стопы в отдельных фигурах: - основное движение; - чек; - контр-чек; - тайм степ; - три ча-ча-ча; -плечо к плечу. Исполнение вариаций в медленном, затем в быстром темпе (по одному, в паре).	развить двигательную координацию;  научить правильно выделять ритм.акценты;  отработать элементы техники исполнения танца ча-ча-ча.  развить внимание, моторную память;	Метод разучивания по частям  Целостный метод разучивания  Метод временного упрощения
Заключительная часть (5 мин.)	Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Подведение итогов. Поклон.	привести организм в оптимальное состояние; отметить успехи и недочеты занимающихся.	