

Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение «Лицей №14»

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете ГБОУ «Лицей  
№14»  
Протокол №  
от «   »                   2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ « Лицей №14»  
\_\_\_\_\_  
«   »                   Тарасенко Н.В.  
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бальные танцы»

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Абрамова Юлия Михайловна,  
тренер-преподаватель первой категории

Ижевск, 2023

### **Пояснительная записка**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Занятия по бальным танцам тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки хореографии наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия танцами положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки танцев оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Танцевальные уроки в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку.

Программа «Бальные танцы» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азоров ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских и бальных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Данная программа «Бальные танцы» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования:

- авторской программы дополнительного образования детей «Спортивные бальные танцы» ДД(Ю)Т г.Ижевска. (Решением Экспертного совета МНО УР от 4.06.2003, протокол №3. Приказом № 323 МНО УР от 10.06.2004 программа рекомендована к использованию в учебном процессе образовательных учреждений Удмуртской Республики)
- программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. ,
- программа «Хореография и ритмика» 1-7 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы №39 г. Рыбинска;
- программа «Хореография» 1-8 классы Пантелеевой Т.И... учителя средней школы №66 г. Тюмени

Программа приведена в соответствие нормативным документам по образованию, физической культуре и спорту:

- **Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 года № 3266-1 (в ред. от 28.02.2012 года),**
- Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012 г. №1060, от 29.12.2014 г. №1643, от 18.05.2015 г. №507, от 31.12.2015 г. №1576) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано Минюстом России 22.12.2009 г. №17785)
- Приказ МО и Н РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденные приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106,
- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
- Письмо Минобрнауки и науки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
- Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887(о поэтапном переходе на ФГОС)
- «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки и науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
- (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.

### **Актуальность программы**

В настоящее время среди детей и молодежи значительно возрастает интерес к различным видам танцевального искусства.

Спортивные бальные танцы являются одними из самых популярных, привлекают своей красотой и подвижностью, вырабатывают общую культуру ребенка, культуру общения, помогают самовыражению.

Многогранность и комплексность бального танца позволяет формировать физическое, музыкальное, художественно-эстетическое, нравственно-этическое развитие и образование воспитанников.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что в процессе освоения данной программы

- воспитанники получают помимо основ танцевального искусства дополнительные знания по музыкальной грамоте, танцевальной культуре разных народов.
- занятия бальными танцами позволяют гармонично развивать этические качества взаимоотношений со сверстниками, со взрослыми, в коллективе.
- занятия позволяют формировать культуру поведения, культуру здоровья, коммуникабельность и эстетический вкус.
- занятия способствуют формированию навыков общения в паре между мальчиками и девочками.

**Новизна** данной программы заключается

- в использовании методов и приемов, характерных для общефизической подготовки и классической хореографии, в адаптации их к специальным двигательным качествам бальной хореографии,
- в формировании устойчивого интереса начинающих танцоров к танцам через систему поощрительной оценки результатов.

### **Цель программы:**

*Образовательная цель программы:* приобщение детей к танцевальному искусству: от детских танцев до спортивных бальных танцев в полном их проявлении, включая латиноамериканскую и европейскую программы.

*Развивающая цель программы:* воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство, умение общаться в коллективе и в паре;

*Воспитательная цель программы:* профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

### **Задачи программы:**

- познакомить с основами общей и специальной физической и музыкально-двигательной подготовки, с азами танцевального искусства и этикета, музыкальной грамоты и обучить практическому исполнению репертуара ритмических, детских и бальных танцев
- развить умения работать в паре, группе, коллективе, сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям,

- формировать личностные качества: чувство ответственности, выносливости, целеустремленности, трудолюбия,
- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического и бального танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

**Отличительная особенность данной программы** от аналогичных программ состоит в том, что

- освоение программы возможно для каждого ребенка, но с учетом его физических и психологических особенностей;
- это программа целостного процесса обучения и воспитания;
- программа создаёт базу для дальнейших углублённых занятий танцами;
- даёт возможность участия детей в соревнованиях по танцевальному спорту, фестивалях, концертах и других общественных мероприятиях.

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

мальчики и девочки от 7 до 10 лет.

**Сроки реализации программы, продолжительность образовательного процесса, уровни, этапы:**

Срок реализации программы – 4 год

**Уровень программы – базовый**

**Режим учебных занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу, с нагрузкой 2 час в неделю, 68 часов в год.

**Формы организации образовательного процесса.**

Уроки — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В начальной школе уроки по хореографии подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в

различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный. В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Здоровьесберегающие** технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
2. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках бального танца должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом
3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.
4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

#### **Виды и формы контроля.**

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Критериями оценки по танцам выступают качественные показатели. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных учебных действий (УУД). Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий танцами и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься танцами. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

#### **Формы контроля:**

- тестирование уровня освоения знаний;
- тестирование уровня общефизической подготовки;
- участие в соревнованиях внутри группы, на уровне школы, города, УР,
- отчетные концерты, фестивали;
- промежуточная аттестация (оценка уровня освоения теоретических и практических знаний);
- контрольный урок;
- психолого-педагогическая диагностика личностных качеств обучающихся;
- проверка уровня общефизической подготовки (отжимание, бег на скорость, пресс, прыжки в длину и т.д.).

### **Планируемые результаты:**

В результате завершения обучения по программе начальной подготовки у обучающихся будут сформированы:

#### **Предметные знания и умения**

- основы общей и специальной физической подготовки
- приемы музыкально – двигательной подготовки
- основы музыкальной грамоты и этикета
- приемы и способы формирования правильной осанки, постановки рук, ног, головы и корпуса
- исполнение простейших элементов, фигур репертуара детских и спортивных бальных танцев.

#### **Метапредметные умения:**

- умеют слушать, слышать и понимать друг друга и педагога
- умеют строить конструктивные отношения в группе и коллективе сверстников
- сформирован устойчивый интерес к занятиям и мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Личностные результаты:**

- развитие личностных качеств: ответственность, выносливость, целеустремленность, трудолюбие.

#### **Программа по бальным танцам состоит из разделов:**

- 1. Введение в программу.** (Техника безопасного поведения. Основы музыкальной грамоты и этикета. Культура здорового образа жизни)
- 2. Учебно-тренировочная работа (УТР):** Коллективно-порядковые и ритмические упражнения, пластические упражнения. Элементы классического и спортивного бального танца. Специальные упражнения.
- 3. Репертуар.** Спортивные танцы (Европейские танцы, Латино-американские танцы). Изучение и отработка фигур и составление вариаций. Детские танцы. Техника исполнения фигур и индивидуальных конкурсных вариаций
- 4. Танцевально-творческая деятельность.** Игровые этюды. Музыкально — танцевальные игры
- 5.Аттестация, подведение итогов.**

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся в конце обучения..

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако, в зависимости от задач урока, учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и в конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. Каждое занятие носит комплексный, системный характер и включает несколько разделов тематического плана, но с одной преобладающей темой.

Примерная структура и алгоритм проведения занятия:

- Вводная часть (психологический настрой, погружение в тему занятия) -5%
- Коллективно-порядковые и ритмические упражнения, специальные упражнения для развития техники танца - 15% времени на каждом занятии

- Разучивание новых элементов изучаемого танца по основной теме занятия, повторение ранее изученных элементов танцев, танцевальных комбинаций -75% времени
- Заключительная часть, рефлексия пройденного -5% времени

**В конце 1 года обучения дети должны:**

- знать элементы музыкальной грамоты:
- характер музыки (веселая, спокойная, грустная);
- темп (медленный, умеренный, быстрый);
- строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части);
- динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато);
- акцент.

**Уметь** исполнять ритмически упражнения, начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении. Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.

**Поурочное планирование первый год обучения**

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Введение в программу Учебно-тренировочная работа (УТР)	1		
2-5	УТР.Репертуар: Полька.	4		
6-9	УТР. Репертуар: Полька.	4		
10-13	УТР . Репертуар: Полька. Парижское танго	4		
14-17	УТР . Репертуар: Парижское танго.	4		
18-21	УТР. Репертуар: Парижское танго	4		
22-25	УТР. Репертуар: Полька. Парижское танго	4		
26-29	УТР.Репертуар: Полька. Парижское танго	4		
30-33	УТР.Репертуар: Вару-вару	4		
34-37	УТР.Репертуар: Вару-вару	4		
38-41	УТР.Репертуар: Полька. Вару-вару	4		
42-45	УТР. Репертуар: Парижское танго. Вару-вару	4		
46-49	УТР. Репертуар: Полька.Парижское танго. Вару-вару	4		
50-53	УТР. Репертуар: Полька.Парижское танго. Вару-вару	4		
54-57	УТР. Репертуар: Полька.Парижское танго. Вару-вару. Знакомство с медленным вальсом	4		
58-61	УТР. Репертуар: Полька.Парижское танго. Вару-вару. Медленный вальс	4		
62-65	УТР. Репертуар: Полька.Парижское танго. Вару-вару. Медленный вальс	4		
66-68	<b>Аттестация. Подведение итогов</b>	3		
	<b>ИТОГО</b>	68		



### Поурочное планирование второй год обучения

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Введение в программу Учебно-тренировочная работа (УТР)	1		
2-5	УТР.Репертуар: Медленный вальс.	4		
6-9	УТР. Репертуар: Медленный вальс.	4		
10-13	УТР . Репертуар: Медленный вальс. Знакомство с танцем ча-ча-ча.	4		
14-17	УТР . Репертуар: Медленный вальс. Знакомство с танцем ча-ча-ча.	4		
18-21	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Ча-ча-ча.	4		
22-25	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Ча-ча-ча.	4		
26-29	УТР.Репертуар: Медленный вальс, составление композиции.	4		
30-33	УТР.Репертуар: Ча-ча-ча, составление композиции.	4		
34-37	УТР.Репертуар: Медленный вальс, составление композиции.	4		
38-41	УТР.Репертуар: Ча-ча-ча, составление композиции.	4		
42-45	УТР. Репертуар: Медленный вальс, композиция в паре.	4		
46-49	УТР. Репертуар: Ча-ча-ча, композиция в паре.	4		
50-53	УТР. Репертуар: Знакомство с танцем самба.	4		
54-57	УТР. Репертуар: Ча-ча-ча. Самба	4		
58-61	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Самба	4		
62-65	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Ча-ча-ча. Самба	4		
66-68	<b>Атгестация. Подведение итогов</b>	3		
	<b>ИТОГО</b>	68		

### Поурочное планирование третий год обучения

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Введение в программу Учебно-тренировочная работа (УТР)	1		
2-5	УТР.Репертуар: Медленный вальс. Основы, повторение.	4		
6-9	УТР. Репертуар: Ча-ча-ча . Основы, повторение.	4		
10-13	УТР . Репертуар: Медленный вальс.	4		
14-17	УТР . Репертуар: Ча-ча-ча.	4		
18-21	УТР. Репертуар: Самба. Работа над основами.	4		
22-25	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Ча-ча-ча.	4		
26-29	УТР.Репертуар: Самба.	4		
30-33	УТР.Репертуар: Ча-ча-ча, работа над композициями в паре.	4		
34-37	УТР.Репертуар: Медленный вальс, работа над композициями в паре.	4		
38-41	УТР.Репертуар: Самба, работа композициями в паре.	4		
42-45	УТР. Репертуар: Знакомство с танцем квик степ.	4		
46-49	УТР. Репертуар: Квик степ.	4		
50-53	УТР. Репертуар: Медленный валс, квик степ.	4		
54-57	УТР. Репертуар: Ча-ча-ча. Самба	4		
58-61	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Квик степ.	4		
62-65	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Квик степ. Ча-ча-ча. Самба	4		
66-68	<b>Атгестация. Подведение итогов</b>	3		
	<b>ИТОГО</b>	68		

### Поурочное планирование четвёртый год обучения

№ урока	Название темы	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Введение в программу Учебно-тренировочная работа (УТР)	1		
2-5	УТР.Репертуар: Медленный вальс. Повторение.	4		
6-9	УТР. Репертуар: Ча-ча-ча . Повторение.	4		
10-13	УТР . Репертуар: Квик степ. Повторение.	4		
14-17	УТР . Репертуар: Самба. Повторение.	4		
18-21	УТР. Репертуар: Знакомство с танцем венский вальс.	4		
22-25	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Венский вальс.	4		
26-29	УТР.Репертуар: Самба. Ча-ча-ча.	4		
30-33	УТР.Репертуар: Квик степ. Работа над композициями в паре.	4		
34-37	УТР.Репертуар: Венский вальс. Квик степ.	4		
38-41	УТР.Репертуар: Самба. Ча-ча-ча.	4		
42-45	УТР. Репертуар: Знакомство с танцем джайв.	4		
46-49	УТР. Репертуар: Самба. Джайв	4		
50-53	УТР. Репертуар: Медленный валс, квик степ.	4		
54-57	УТР. Репертуар: Ча-ча-ча. Джайв.	4		
58-61	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Венский вальс.	4		
62-65	УТР. Репертуар: Медленный вальс. Квик степ. Ча-ча-ча. Самба. Джайв.	4		
66-68	<b>Аттестация. Подведение итогов</b>	3		
	<b>ИТОГО</b>	68		

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .

## Раздел 1.

### 1.1. Введение в программу, техника безопасного поведения

Вводное занятие. Особенности программы текущего года обучения. Требования к воспитанникам. Правила поведения, Этика танцора. Техника безопасности. Инструкции по ОТ, ТБ, ПБ, ПДД... Гигиенические требования к занимающимся спортом.

### 1.2. Основы музыкальной грамоты и этикета

Основные музыкальные понятия. Ритмическая структура танцевальных мелодий. Место спортивного танца в хореографии и его связь с другими хореографическими жанрами.

### 1.3 Культура здорового образа жизни

Основы ЗОЖ. История развития спортивных бальных танцев в Удмуртии и России  
Влияние физических упражнений на организм человека.  
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.  
Физические качества и физическая подготовка.  
Нравственные и волевые качества спортсмена.  
О вреде курения и алкоголя.

## РАЗДЕЛ 2. Учебно-тренировочная работа.(УТР)

### 2.1. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения.

Правила ориентации в зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене, к центру, против линии танца. Ритмическое строение музыки разных танцев, акцент.

*Практика:*

1) Вход в зал танцевальным шагом.

Положение рук: - руки свободно опущены, руки на талии, руки на платье, руки за спину

2) Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях: - по линии, - по кругу и в круг, - по квадратам, - по диагоналям

Шаги на музыкальный размер 4/4, 2/4, ¾: - простой шаг, - танцевальный шаг, - подскоки, - переменный шаг, - па галопа, - па шассе, па польки

3) Хлопки ладонями, соблюдая ритмический рисунок на музыкальный размер 4/4, 2/4, ¾, акцентируя различные доли такта.

4) Сочетание ритмических хлопков с различными видами шагов, прыжков, движениями рук, головы, корпуса.

5) Движение по кругу: – шаги с носка, с каблука, на полупальцах, на внутренних и наружных рёбрах стопы, – лёгкий бег с носка и бег с подъёмом колена вперёд, отбрасыванием ноги от колена назад, – подскоки на месте и с продвижением, –

прыжки (по линиям) на 2-х ногах, на одной ноге, типа «ножницы»

6) Правила ориентации в зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене, к центру, против линии танца.

7) Элементы танцев в современных ритмах и аэробики (по усмотрению педагога).

## **2.2. Пластические упражнения.**

Упражнения служат для воспитания и поддержания физических качеств, выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движений.

*Практика:*

1) Упражнения для рук:

- последовательное сгибание и разгибание рук, пальцев, вращение кистей, предплечий.

- отведение рук рывками вверх, вниз, в стороны, вращение всей руки в различных плоскостях.

2) Упражнения для шеи:

- поворот головы в стороны, наклоны головы вперёд, назад, в стороны.

- смещение головы вперёд, назад, в стороны при неподвижных плечах.

- вращательные движения.

3) Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание, выдвигание вперёд и назад, вращательные движения.

4) Упражнения для корпуса:

- повороты в стороны, наклоны вперёд, назад, в стороны, смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны.

- волнообразные движения в плечевом и тазобедренном поясе.

5) Упражнения для ног:

- смещение бёдер вперёд, в стороны при неподвижной верхней части корпуса.

- различные выпады вперёд, в стороны, по диагоналям.

- растяжки, поочерёдное выгибание колена назад, различные движения для стопы работающей (поднятой) ноги.

- подъём на полу пальцы и перекат на каблуки, подскоки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, типа «ножницы».

## **2.3. Элементы классического и народного танца.**

Выработка осанки, стойки и линий тела, элегантность, собранный внешний вид, организованное, логическое, грациозное движение.

*Практика:*

1. Позиции ног (1-я, 2-я, 3-я, 6-я).

2. Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья).

3. Де ми плие и гранд плие (по 1,2,3,6-й позициям).

4. Батман тандю (по 1,2,3 позициям вперёд, назад, в сторону).

5. Батман тандю с де ми плие (по 1 и 3 позициям).

6. Батман тандю с сокращением стопы.

7. Батман тандю жете (по 1 и 3 поз.).

8. Батман тандю жете с сокращением стопы в воздухе.
9. Деми и гранд рон де жамб пар тер.

#### **2.4. Специальные упражнения.**

Упражнения, близкие к технике танцев, базовым движениям. Подводящие упражнения.

*Практика:*

Упражнения для танцев Европейской программы: Медленный вальс, Венский вальс, квик степ. Упражнения для танцев Латино-американской программы: Самба, Ча-ча-ча, Джайв.

### **Раздел 3. Репертуар**

#### **3.1. Спортивные танцы.**

История танцев. Положение в паре, позиции. Изучение фигур, вариаций, композиций. Структура танцев. Музыкальные и сравнительные характеристики. Техника исполнения. Эмоциональная окраска. Актёрское мастерство. Критерии оценки исполнительского мастерства. Ансамбль.

*Практика.*

---

Танец Самба.

Основное движение по одному, в парах; самба-ход на месте по одному, в парах; виск по одному, в парах; боковой самба-ход по одному, в парах; самба-ход в променадной позиции; спот поворот под рукой; Вольта.

Танец Медленный вальс.

Перемена вперёд, назад. Восьмёрка вперёд, назад. Правый квадрат. Правый поворот. Левый поворот. Шоссе. Перемена хэзитейшен. Все фигуры по одному и затем в парах.

Танец Ча-ча-ча.

Основной ход вперёд, назад. Соло поворот влево, вправо. Нью-Йорк в ПП и ОПП. Три ча-ча. Кросс бейсик. Рука в руке. Все фигуры по одному и затем в парах

Танец Венский вальс.

Правый поворот. По одному и в паре.

Танец Квик степ.

Четвертной поворот. Лок степ. Шоссе. Спин-поворот. Типл шассе. По одному и в паре.

Танец Джайв.

Шоссе. Ключ. Стоп энд гоу. Американский спин поворот. По одному и в паре.

#### **3.2. Детские танцы.**

Полька – Свободной композиции по заданию педагога.

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

Парижское танго – Шаг-подставка в сторону, на партнёршу и обратно, поворот партнёрши под рукой.

Вару-вару – шаги в сторону с постановкой ноги на каблук, поворот, «ножницы», прыжки со сменой ног, перемена мест слева направо и справа налево, хлопки.

#### **Раздел 4. Танцевально-творческая деятельность**

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценировка стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам.

#### **Раздел 5. Аттестация, подведение итогов.**

Подведение итогов каждого урока. Отметить успехи каждого или класса в целом. Итоги участия в концертах, соревнованиях, конкурсах, открытых уроках и их анализ.

Контрольный урок. Проведение конкурса бальных танцев.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

разделы	Обеспечение программы методическими видами продукции и материально техническими средствами	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический и лекционный материал
Раздел 1	Папка с материалами по ТБ Учебная литература	Рекомендации по ТБ	беседы
Раздел 2	- методическая литература	Рекомендации по обучению бальным танцам и ОФП	-Видео – материалы по технике исполнения и истории танцев
Раздел 3	- беседы - учебная литература ко всем темам. - учебные пособия и видеоуроки - ноутбук, планшет, звуковоспроизводящая аппаратура	- рекомендации по методикам самооздоровления и закаливания	- Иллюстрации к фигурам, позициям - тесты по проверке теоретических знаний программы -тесты общефизической подготовки
Раздел 4	Мячи, скакалки, снаряды, коврики, канцтовары	-Рекомендации по участию в соревнованиях и проведению восстановительных мероприятий.	- анкета - тесты на определение уровня физического развития
Раздел 5	Ноутбуки, планшеты	- рекомендации по определению уровня развития личности и ОФП	- карта развития личности -карта ОФП

### Аудивизуальные материалы.

1. CD -CASA MUSICA vol.19
2. CD -CASA MUSICA vol.21
3. CD -DANCELIFE. LUST LATIN
4. CD -GIANTS OF LATIN. LATINAVENTURA
5. CD -KLAUS HALLEN/MUSICAL –2
6. CD -LA MUSICA DEL CARIBE
7. CD -LATIN ILLUSIONS vol.4
8. CD -LATIN ILLUSIONS vol.5



9. CD -LATIN REALITY v.1
10. CD -LATIN REALITY v.3
11. CD -POP LATIN HITS 3
12. CD -POP LATIN HITS. В конкурсных ритмах
13. CD -SO LATIN v.1
14. CD -STEP BY STEP
15. CD -THE ULTIMATE BALLROOM ALBUM 4
16. CD -VIO FRIEDMANN THE MOST BEAUTIFUL SONGS
17. CD -Браво ВИКТОРИЯ
18. CD -Ничего на свете лучше нету. Музыка из популярных мультфильмов и кинолент в танцевальных ритмах.
19. CD -Танцы для тебя
20. АК -CHOCOLATE
21. АК -DANCE MASTERS/ FEEL THE RHYTHM-5
22. АК -GIANTS OF LATIN/ LATIN ALIANCE
23. АК -GIANTS OF LATIN/A LO LATINO
24. АК -GOLDEN HITS/ DO YOU REMEMBER/ DANCE LIFE
25. АК -HITS FURE DEN WELTANZTAG/ / Ambros Seelos
26. АК -KLAUS HALLEN/ AL IN TANZSCHULE! – 96-97
27. АК -KLAUS HALLEN/ HITS WORLD/ 1996
28. АК -KLAUS HALLEN/ POPS FOR DANCING/ 1995
29. АК -PASSION - 2
30. АК -THAT'S LATIN/ CASA MUSICA
31. АК -Историко-бытовые танцы
32. АК -Подборка популярных танцев народов России и других народов.
33. АК -TANZGALA – 98/ Ambros Seelos
34. АК -TANZGALA-96/ Ambros Seelos
35. АК -Танцы для детей
36. ВК -ANDREW SINKINSON Конкурсная Хореография, М., 1998
37. ВК -Close German –91
38. ВК -Euro-champ – 91 LA
39. ВК -II Национальный Конгресс ФТСР «Теория и практика развития спортивного ВК - танца», М, 2001
40. ВК -ITALIAN OPEN – 2000
41. ВК -VI Кубок Мира среди профессионалов, Латина, М, 2000
42. ВК -Берёзка –99, Берёзка 2002, ТСК «РИТМ»
43. ВК -Выездной молодёжный лагерь в г.Анапа., 1998, ТСК «РИТМ» г.Ижевск
44. ВК -Комплект видео кассет «Школа чемпионов», Германия, 1991
45. ВК -Кубок Балтики, С-П.,1991, 1990, 1993
46. ВК -Кубок Мира профессионалы, М., 1995
47. ВК -Кубок Мира. Профессионалы ЛА, 1995,1997
48. ВК -Кубок Спартака, М., 1995
49. ВК -Кубок Спартака, М., 1996
50. ВК -Лагерные сборы ТСК «РИТМ»,2002, Ижевск
51. ВК -Международный Конгресс по танцевальному спорту, 2000, Блэкпул
52. ВК -Международный конгресс профессионалов, Нидерланды, 1991
53. ВК -Мировой конгресс, Англия, Блэкпул, 1991
54. ВК -Открытый чемпионат Франции, 1992
55. ВК -Рашен ОПЕН, М, 1999-2002

56. ВК -Россия 2003, Н.Новгород
57. ВК -Россия 91,92, 94
58. ВК -Россия 99, Н.Новгород, 1999
59. ВК -Семинар по европейской программе (Глен Вайс и Майя Серве), М., 1989
60. ВК -Симеиз, ТСК «РИТМ», 2001
61. ВК -Традиционный туристический поход «СИВА», 1998-2003, ТСК «РИТМ» ВК - г.Ижевск
62. ВК -Традиционный турнир «Звёздный талисман», Ижевск, 1991-1998
63. ВК -Традиционный турнир «Осенние ритмы», Ижевск, 1991-1998
64. ВК -Чемпионат Европы 2002
65. ВК -Чемпионат Мира по 10 танцам, М., 1992
66. ВК -Чемпионат Мира, 1999
67. ВК -Чемпионат России по 10 танцам, М., 1992
68. ВК -Чемпионат России, М, 2001
69. ВК -Чемпионат России, М, 2003
70. ВК -Чемпионат России, Н.Новгород, 1997
71. ВК -Чемпионат Урала, Пермь, 1997
72. ВК -Учебный цикл «Линия танца» комплект из четырёх видеокассет. АО Анвиг, Консультационный Танцевальный центр «Реверанс», М., 1996
73. ВК -Экзерсис 1999,2001,М

### Список литературы

1.	Complete Service for the Dance teacher/ Spencer Dance Center, London, ISSUE №35, 36. 38. 39. 1988; ISSUE №40,41,43,45, 1989
2.	Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса.- Минск, 1990.
3.	Беликова А.Н. Бальные танцы. М., 1980. (Б-чка "В помощь художественной самодеятельности". №8.)
4.	Беликова А.Н. Бальные танцы. М., 1982. (Б-чка "В помощь художественной самодеятельности", №5.)
5.	Бодалёв А.А. Психология общения. –М.,Воронеж,1996
6.	Возрастные возможности усвоения знаний. Под ред. Эльконина Д.Б., Давыдова В.В. – М.,1966
7.	Воспитательная система школы. Проблемы и поиски.Селиванова Н.Л. – М., 1989
8.	Г.К.Селевко. Современные образовательные технологии. Учебное пособие для педагогических ВУЗов и институтов повышения квалификации. – М., "Народное образование", 1998
9.	Закон Удмуртской Республики «О народном образовании...» в вопросах и ответах.Методическое пособие., - Ижевск, 1996
10.	Классический танец. Методическое пособие для самостоятельных танцевальных коллективов. М. 1967
11.	Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). – М.; ГОУ ЦРСДОД, 2002 (Серия : "Библиотечка для педагогов, родителей и детей" Выпуск №12)
12.	Кудряков В. и Школьников Л. Разрешите пригласить. Сборник современных танцев. М., 1978 Вып. 3.
13.	Обучение и развитие. Под ред. Занкова Л.В. – М., 1975
14.	Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. Учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.А.Смирнова.-М., Издательский центр «Академия», 1998
15.	Пересмотренная техника европейских танцев./Перевод и ред. Ю.Пина. Санкт-Петербург, 1993
16.	Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. /Перевод и ред. Ю.Пина. Санкт-Петербург, 1993
17.	По страницам материалов «Ballroom dancing times, Dance teacher». Великобритания, Реферативный сборник №5,№6. 1988
18.	Популярные вариации Алекса Мура. 3-е издание /Пер. с англ. И.Лapidус. Куйбышев, 1972
19.	Популярные вариации латиноамериканских танцев /Под редакцией Э.Ромен Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)/ Лондон. 1988

20.	Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., 1986
21.	Современный бальный танец /Под ред. В.Н.Стриганова, В.И.Уральской. М.,1978
22.	Техника Европейских танцев.
23.	Степанова Л.Г. Современные танцы. М., 1964. (Библиотечка “В помощь художественной самодеятельности”, №17.)
24.	Танцуйте все. М., 1967
25.	Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности . – Воронеж. 1996
26.	Фридман Л.М. Психопедагогика общего образования. – М., 1997
27.	Харламов И.Ф. Педагогика. – М., 1990
28.	Техника латино-американских танцев.
29	Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
30	Государственная программа РФ Развитие образования 2013-2020г.г.
31	Концепция развития дополнительного образования детей 2014 г.
32	Приказ МО и Н РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
33	Федеральный государственный стандарт НОО, ООО, СОО

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

[www.vftsarr.ru](http://www.vftsarr.ru)   
[www.ballroom.ru](http://www.ballroom.ru)   
[www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)   
[www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)  
[www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)   
[www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)   
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)