

муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества Фрунзенского района»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3  
«10» августа 2020 г.

Утверждаю:

Директор МОУ ДО «Дом детского  
творчества Фрунзенского района»

 С.Н.Дудочкин/



*августа* 20 *20* г.

Художественная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Хореография и балльный танец»**

Возраст обучающихся: 6 – 12 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Дрогобецкая Анна Игоревна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2020

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание.....	12
4. Обеспечение.....	20
5. Мониторинг образовательных результатов.....	23
Список информационных источников.....	25

## 1. Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец» состоит в том, что она дает возможность получения обучающимся дополнительных знаний, умений и навыков в области хореографического искусства.

Программа «Бальный танец» имеет художественную направленность, способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Занятия по данной программе приобщают обучающихся к пониманию искусства танца и знакомят с богатой и разнообразной художественной культурой современности, способствуют формированию художественного вкуса, культуры общения, способности к самовыражению в танце. Занятия дают возможность обучающимся практически познать историческое развитие танца.

Средствами бального танца у детей формируется культура поведения и общения, прививается навык вежливости, умения вести себя в обществе, быть подтянутым, элегантным, корректными.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании.

Реализация дополнительных общеразвивающих программ (художественная направленность) на муниципальном уровне в городском округе городе Ярославле входит в перечень государственных (муниципальных) услуг, в отношении которых на территории Ярославской области проводится эксперимент по реализации государственного (муниципального) социального заказа на оказание отдельных государственных (муниципальных) услуг в социальных сферах (Постановление Правительства Ярославской области от 19.05.2017г. № 412-п «О проведении в Ярославской области эксперимента по реализации государственного (муниципального) социального заказа на оказание отдельных государственных (муниципальных) услуг в социальных сферах).

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец» определяется нормативно-правовыми документами федерального уровня:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 года» (утв. постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 года № 295) нацелена на «развитие и совершенствование системы творческих состязаний»;

– «Концепция развития дополнительного образования детей» (утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р) рассматривает создание «социальной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству»;

– «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы учреждений дополнительного

образования» СанПиН 2.4.4.3172-14;

– Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки России от 19.10.2006 № 06-1616;

– Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец» подтверждается также психолого-педагогическими исследованиями ряда авторов.

В.А. Крутецкий в своем учебнике по психологии для педучилищ доказывает, что творческие способности «... формируются, а следовательно, и обнаруживаются только в процессе соответствующей деятельности».

Л.С. Выготский в психологическом очерке «Воображение и творчество в детском возрасте» акцентирует внимание на том, что «... в развитии творчества нужно соблюдать принцип свободы...» и что «... творчество углубляет и расширяет эмоциональную жизнь ребенка».

Гальперин П.Я. в книге «Актуальные проблемы возрастной психологии. Материалы к курсу лекций», Леонтьев А.Н. в очерке психологии детей «Ощущение, восприятие и внимание детей младшего школьного возраста», Лернер И.Я. в труде «Дидактические основы методов обучения» описывают концептуальные положения психологической теории деятельности, позволяющие раскрыть рефлексивный, эмоциональный и когнитивный аспекты методической компетенции педагога.

Давыдов В.В., Занков Л.В., Леонтьев А.А., Петерсон Л.Г., Щедровицкий Г.П., Эльконин Д.Б. в своих научных трудах излагают методики обучения бальному танцу, связанные с деятельностной основой обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальный танец» предназначена для обучающихся младшего и среднего школьного возраста. Возраст обучающихся – 6 - 12 лет.

Программа «Бальный танец» состоит из двух блоков. Первый блок «Школа бального танца» рассчитан на два года (первый и второй класс) и включает в себя ритмику, общефизическую и хореографическую подготовку и изучение базовых движений таких танцев, как медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча. Главная задача этого блока: обогатить танцевально-ритмический опыт обучающихся, научить владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, научить пространственной ориентировке.

Начиная с третьего года обучения происходит деление программы бальных танцев на европейскую и латиноамериканскую. Такие танцы европейской программы, как медленный вальс и квикстеп, изучаются более углубленно: добавляются более сложные танцевальные фигуры, рассматривается техника исполнения элементов, особенности

взаимодействия в паре. Также в рамках европейской программы изучаются танцы танго и венский вальс. В латиноамериканской программе более углубленно изучают самбу и ча-ча-ча, знакомятся с танцами румба и джайв. Главная задача этого блока: познакомить обучающихся с происхождением, отличительными особенностями и элементами бальных танцев. Чтобы поддержать интерес и получить эмоциональный отклик у обучающихся, в течение учебного года рекомендуется изучать один танец из европейской программы и один танец из латиноамериканской программы.

Можно увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся, а также по своему выбору знакомить обучающихся с танцами, не указанными в программе.

**Цель программы:** Способствовать формированию творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщению обучающихся к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

**Задачи обучения:**

Познакомить ребят:

- с историей и особенностями бального танца;
- с основными понятиями и терминологией;
- с основными движениями и фигурами бального танца;
- с приемами разминки на середине зала;

Научить:

- правильно исполнять танцевальные элементы;
- основам исполнения европейской и латиноамериканской программе бального танца;
- ориентированию на любой концертной площадке;
- основам этикета и правильному поведению в обществе;
- комплексному сочетанию элементов актерской техники при исполнении танцевальных этюдов, импровизации;
- создавать новые идеи и образы;
- обобщать, анализировать и воспринимать информацию, ставить цели и выбирать пути их достижения.

**Задачи развития:**

- развивать общую культуру личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;
- развивать двигательные, координационные и музыкальные данные детей;
- развивать воображение через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;
- развивать специфические навыки гибкости, пластичности и устойчивости;
- развивать индивидуальные творческие способности;
- формировать общее физическое развитие;

- развивать навыки творческого самовыражения;
- развивать стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- развивать умение работать в паре, в коллективе;
- формировать умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

#### **Задачи воспитания:**

- формировать коммуникативную культуру через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- развивать творческие и созидательные способности детей;
- воспитывать творческую индивидуальность;
- формировать межличностные отношения, вырабатывать навыки коллективной творческой деятельности;
- воспитывать эстетический вкус (умение видеть красоту движения в танце);
- воспитывать нравственные качества;
- воспитывать трудолюбие, терпение.

#### **Социально-педагогические задачи:**

- формировать правильную осанку;
- укреплять вестибулярный аппарат;
- формировать стремление к здоровому образу жизни.

В результате освоения программы мы ожидаем следующие результаты.

#### **Ожидаемые результаты обучения:**

- знание основ истории и отличительных особенностей бального танца;
- владение основными понятиями и терминологией;
- владение основными движениями и фигурами бального танца;
- владение приемами разминки на середине зала;
- умение правильно исполнять танцевальные элементы;
- владение основами исполнения европейской и латиноамериканской программ бального танца;
- умение ориентироваться на любой концертной площадке;
- знание основ этикета и правильного поведения в обществе;
- умение комплексно сочетать элементы актерской техники при исполнении танцевальных этюдов, импровизации;
- умение создавать новые идеи и образы;
- умение обобщать, анализировать и воспринимать информацию, ставить цели и выбирать пути их достижения.

#### **Ожидаемые результаты развития:**

- развитие двигательных, координационных и музыкальных навыков детей;

- развитие воображения, умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;
- развитие специфических навыков гибкости, пластичности и устойчивости;
- развитие индивидуальных творческих способностей;
- формирование общего физического развития;
- развитие навыков творческого самовыражения;
- развитие стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- развитие умения работать в паре, в коллективе;
- формирование умения ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

**Ожидаемые результаты воспитания:**

- сформированные основы коммуникативной культуры, умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- развитие творческих и созидательных способностей детей;
- творческая индивидуальность обучающегося;
- сформированность межличностных отношений, навыки коллективной творческой деятельности;
- развитый эстетический вкус (умение видеть красоту движения в танце);
- наличие нравственных качеств;
- воспитанные трудолюбие, терпение.

**Ожидаемые социально-педагогические результаты:**

- сформированная правильная осанка;
- укрепленный вестибулярный аппарат;
- сформированное стремление к здоровому образу жизни.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бальный танец» могут проходить в школах в форме факультатива. Факультатив – это вспомогательная форма педагогического процесса, направленная на удовлетворение интересов ребенка, исследовательскую деятельность, выявление творческих способностей детей, углубленное изучение предмета, языка, а также развитие креативного мышления и подготовку одаренных детей к олимпиадам и конкурсам. Существуют факультативы в рамках общеобразовательной программы (они организовываются на базе школы) и факультативы на частной основе.

*Школьные факультативы* не повторяют содержания школьной программы. На занятиях дети получают дополнительные, более глубокие знания по предмету и закрепляют выученный материал выполнением самостоятельных заданий. Процесс проверки знаний носит больше обучающий, чем контролирующий характер. Чтобы заинтересовать ребенка занятием, темы должны быть разнообразными, а методы работы нестандартными.

Базовыми принципами организации деятельности творческих образовательных объединений (в том числе и в учреждениях дополнительного образования детей), по мнению В.В. Коврова, могут быть отнесены те, которые связаны и гарантируют право свободы выбора ребёнком:

- заниматься в нескольких объединениях одновременно и переходить из одного объединения в другое в зависимости от ведущих мотивационных факторов, потребностей, интересов и увлечений;

- осваивать содержание как одной образовательной программы (определённой тематической направленности), так и нескольких программ, интегрированных друг с другом (комплексных программ);

- участвовать во фронтальных, групповых и индивидуальных занятиях и мероприятиях, в том числе с участниками других творческих объединений учащихся учреждения (организации) дополнительного образования детей;

- ориентироваться (выбирать) на индивидуально благоприятный режим деятельности и отдыха, опираться на свои возрастные, физиологические и психологические (типологические) особенности, учитывающие пожелания родителей, санитарно-гигиенических нормативные требования;

- использовать родительское участие (помощь родителей на временной основе) при подготовке и реализации совместной деятельности творческого детского объединения (требуется наличие соответствующих психолого-педагогических условий, соблюдение организационных моментов, согласия руководителя творческого объединения).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальный танец» является среднесрочной. Срок реализации - 3 года. Первый и второй года обучения предполагают 1 занятие в неделю, продолжительностью 1 час. Третий год обучения предполагает 1 занятие в неделю, продолжительностью 2 часа.



## 2. Учебно-тематический план

### Первый год обучения

1 занятие в неделю, продолжительность 1 час

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
2	Ритмика. Гармония музыки и движения	1	6	7
3	Хореографическая и общефизическая подготовка	1	13	14
<b>4</b>	<b>Школа бального танца</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
4.1	Медленный вальс. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	1	5	6
4.2	Ча-ча-ча. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	1	5	6
5	Подведение итогов	1	1	2
	Итого	6	30	36

### Второй год обучения

1 занятие в неделю, продолжительность 1 час

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.	1	-	1
2	Ритмика. Гармония музыки и движения	1	6	7
3	Хореографическая и общефизическая подготовка	1	13	14
<b>4</b>	<b>Школа бального танца</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

4.1	Медленный вальс. Повторение изученного. Особенности техники.	-	2	2
4.2	Квикстеп. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	1	3	4
4.3	Ча-ча-ча. Повторение изученного. Особенности техники. Координационно усложненные фигуры.	-	2	2
4.4	Самба. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	1	3	4
5	Подведение итогов	1	1	2
	Итого	6	30	36

### Третий год обучения

#### 1 занятие в неделю, продолжительность 2 часа

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.	2	-	2
<b>2</b>	<b>Бальные танцы. Европейская программа.</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>34</b>
2.1	Медленный вальс. Повторение изученного. Изучение усложненных фигур.	-	8	8
2.2	Венский вальс. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	1	8	9
2.3	Танго. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	1	8	9
2.4	Квикстеп. Повторение изученного.	-	8	8

	Изучение усложненных фигур.			
<b>3</b>	<b>Бальные танцы.</b> <b>Латиноамериканская программа.</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>34</b>
3.1	Самба. Повторение изученного. Изучение усложненных фигур.	-	8	8
3.2	Ча-ча-ча. Повторение изученного. Изучение усложненных фигур.	-	8	8
3.3	Румба. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	1	8	9
3.4	Джайв. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.	1	8	9
4	Подведение итогов	1	1	2
	Итого	7	65	72

### **3. Содержание**

#### **Первый год обучения**

Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от особенностей группы, а также по своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.

#### ***Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности***

Знакомство педагога с обучающимися, их образовательными потребностям. Знакомство обучающихся с правилами проведения техники безопасности и охраны труда, традициями и особенностями программы. Основные требования к учебной форме и обуви.

#### ***Раздел 2. Ритмика. Гармония музыки и движения***

*Теория:* Изучение специальных музыкальных терминов (основные счета, синкопированные счета, главные удары, тайминг, построение). Музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4). Темп. Ритм. Музыкальный такт. Музыкальная фраза. Ритмический рисунок. Рассматривается характер музыки (веселая, спокойная, грустная), темп (медленный, умеренный, быстрый), строение музыкального произведения (вступление, части произведения). Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Активное восприятие музыки. Координация движений, внимание, память.

*Практика:* Ритмические упражнения на выделение основных счетов, хлопки в различных ритмических рисунках, определение синкопированных счетов, удержание тайминга. Движения в различных темпах музыки. Творческие задания, соревновательный, игровой метод.

#### ***Раздел 3. Хореографическая и общефизическая подготовка***

*Теория:* Подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных танцевальных движений. Тренировка и релаксация суставно-мышечного аппарата. Выработка общей физической выносливости. Партерная гимнастика, как составная часть общей физической подготовки. Понятие выворотности, гибкости, эластичности. Исправление «недостатков» в корпусе, ногах.

*Практика:*

- упражнения для разогрева суставно-мышечного аппарата.
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнение на развитие подвижности и эластичности мышц голеностопного сустава и стопы;
- упражнения для развития выворотности и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки.

#### ***Раздел 4. Школа бального танца***

***Тема 4.1. Медленный вальс. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.***

*Теория:* Содержание и характер танца. Танцевальные фигуры вальса. Рисунок и композиция танца. Повороты вальса. Музыкальный размер. Два такта музыки. Вальсовая дорожка. Простейшие фигурные построения. Согласованность партнеров. Выразительность, манера исполнения. Поклоны. Продолжительность танца.

*Практика:* Изучение основных фигур Медленного вальса. Особенности техники Медленного вальса. Изучение и правильное выполнение шага (каблук, носок), подъемов и снижений, правильное исполнение направлений внутреннего и наружного поворота в паре, постановка корпуса, рук, позиции в ногах, стойка в паре.

Фигуры:

- Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый);
- Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый);
- Правый поворот;
- Левый поворот.

#### ***Тема 4.2. Ча-ча-ча. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.***

*Теория:* Содержание и характер танца. Танцевальные фигуры Ча-ча-ча. Музыкальный размер.

*Практика:* Изучение танца «Ча-ча-ча». Правильная осанка, основные позиции рук и ног в танце. Особенности техники танца. Приставные шаги, разучивание и отработка синкопированных шагов. Работа стопы и колена, перенос веса с ноги на ногу. Изучение поворотов «спот-поворот», «алемана». Выделение в основном движении акцентированных счетов. Отработка танцевальных элементов, связок, фигур, последовательность построения движений.

Фигуры:

- Ча-ча-ча шассе;
- Тайм степ;
- Основное движение в закрытой позиции;
- Основное движение в открытой позиции;
- Плечо к плечу;
- Рука к руке;
- Три ча-ча-ча;
- Шаги в сторону (влево или вправо);
- Поворот на месте влево или вправо.

#### ***Раздел 5. Подведение итогов***

Повторение изученного теоретического и практического материала.

## **Второй год обучения**

### ***Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.***

Знакомство обучающихся с правилами проведения техники безопасности и охраны труда, традициями и особенностями программы. Основные требования к учебной форме и обуви.

### ***Раздел 2. Ритмика. Гармония музыки и движения***

*Теория:* Понятие о ритмопластике (взаимосвязь ритма и движения, мелодии и движения, динамики музыки и движения); пространственная ориентация и ее назначение в исполнении танцевальных композиций; понятие импровизации.

*Практика:* Передача музыкальных образов в движении. Взаимосвязь ритма и движения, мелодии и движения, динамики музыки и движения, характера музыкального произведения и движения. Построения, перестроения, размещение в шахматном порядке, в парах. Импровизация включает упражнения, этюды и экспромты на заданную и свободную тему (темы, близкие детскому воображению; сюжеты и настроения, связанные с природой, сказочными героями).

### ***Раздел 3. Хореографическая и общефизическая подготовка***

*Теория:* Беседа о здоровом образе жизни, технике безопасности при выполнении комплекса общефизических упражнений.

*Практика:* Разучивание комплекса специальных танцевальных упражнений для танцев европейской программы, разучивание комплекса для танцев латиноамериканской программы. Упражнения на укрепление, растяжку мышечного аппарата, упражнения на выносливость и скорость с использованием спортивного инвентаря. Повторение классического тренажа.

### ***Раздел 4. Школа бального танца***

***Тема 4.1 Медленный вальс. Повторение изученного. Особенности техники.***

*Практика:* Повторение изученного материала. Особенности техники исполнения. Позиция в паре, «форма пары», баланс танцора, баланс пары, «противоход». Техника основного шага. Творческие, игровые задания на изучение и отработку техники работы стопы, коленей, сторон корпуса, понятие центра корпуса.

***Тема 4.2 Квикстеп. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.***

*Теория:* Содержание и характер танца. Танцевальные фигуры Квикстепа. Рисунок, композиция танца. Согласованность партнеров. Выразительность. Манера исполнения, продолжительность танца. Поклоны.

*Практика:* Отработка танцевальных элементов, фигур, связок, последовательность построений.

Фигуры:

- Четвертной поворот вправо;
- Поступательное шассе;

- Лок степ вперед (Лок вперед);
- Лок степ назад (Лок назад);
- Правый поворот на углу зала (Правый поворот).

#### ***Тема 4.3 Ча-ча-ча. Повторение изученного. Особенности техники.***

##### ***Координационно усложненные фигуры.***

*Практика:* Повторение изученного материала. Альтернативные виды шассе - компактное шассе, лок вперед и назад, ронд шассе, хип твист шассе (Твист шассе), слип клоус шассе (слип шассе). Основные технические требования к исполнению фигур лок-степ вперед, лок-степ назад, три ча-ча-ча. Координационно усложненные фигуры.

#### ***Тема 4.4 Самба. Происхождение, отличительные особенности.***

##### ***Основные элементы.***

*Теория:* Содержание, происхождение, характер танца. Танцевальные фигуры Самбы. Рисунок, композиция танца. Особенности музыкального ритма танцев. Анализ музыкального сопровождения танца «Самба». Согласованность партнеров. Выразительность, манера исполнения.

*Практика:* Разучивание и отработка техники основного шага танца «Самба». Отработка танцевальных элементов, связок, фигур, последовательность построения движений.

Фигуры:

- Основные движения:
  - с ПН;
  - с ЛН;
  - поступательное;
  - в сторону;
  - наружное;
- Ритм баунс;
- Самба виски влево или вправо (Виски);
- Самба ход на месте;
- Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта).

#### ***Раздел 5. Подведение итогов***

Повторение изученного теоретического и практического материала.

### **Третий год обучения**

#### ***Раздел 1. Введение***

Проведение инструктажа по технике безопасности и охраны труда. Основные требования к учебной форме и обуви.

#### ***Раздел 2. Бальные танцы. Европейская программа.***

***Тема 2.1. Медленный вальс. Повторение изученного. Изучение усложненных фигур.***

*Практика:* Повторение изученного - Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

Изучение усложненных элементов и фигур танца:

- Правый спин поворот;
- Виск;
- Шассе из ПП;
- Плетение в ритме вальса (Основное плетение);
- Плетение (Плетение из ПП);
- Лок степ назад (Лок назад) (мужчина и дама);
- Лок степ вперед (Лок вперед) (мужчина и дама).

### ***Тема 2.2. Венский вальс. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.***

*Теория:* История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер.

*Практика:* Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Изучение основных элементов, и фигур танца:

- «Правый поворот».
- «Левый поворот».
- «Перемена с правого на левый поворот».
- «Перемена с левого на правый поворот».

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### ***Тема 2.3. Танго. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.***

*Теория:* История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер.

*Практика:* Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Изучение основных элементов, и фигур танца:

- Поступательный боковой шаг;
- Ход;
- Поступательное звено;
- Закрытый променад;
- Основной левый поворот;
- Променадное звено;
- Файвстеп;
- Браш-теп;



- Наружный свивл.

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

#### ***Тема 2.4 Квикстеп. Повторение изученного. Изучение усложненных фигур.***

*Практика:* Повторение изученного материала: Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

Изучение усложненных элементов, и фигур танца:

- Правый поворот с хезитейшн;
- Правый спин-поворот;
- Бегущее окончание;
- Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание;
- Наружная перемена;
- Кросс шассе;
- Ви 6.

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### ***Раздел 3. Бальные танцы. Латиноамериканская программа.***

#### ***Тема 3.1. Самба. Повторение изученного. Изучение усложненных фигур.***

*Практика:* Повторение изученного материала: Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы и колена. Понятие «баунс». Повторение связок из простейших фигур.

Изучение усложненных элементов и фигур танца:

- Самба ход в ПП;
- Боковой самба ход;
- Левый поворот;
- Ботафого с продвижением;
- Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо;
- Сольная вольта на месте влево и вправо;
- Ботафого в теневой позиции;
- Ботафого в ПП и ОПП;
- Крисс кросс.

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

#### ***Тема 3.2. Ча-ча-ча. Повторение изученного. Изучение усложненных фигур.***

*Практика:* Повторение изученного материала: Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы и колена. Тайминг.

Основные виды шассе. Принципы исполнения поворотов. Повторение связок из простейших фигур.

Изучение усложненных элементов и фигур танца:

- Нью-Йорк;
- Поворот под рукой вправо, влево;
- Веер;
- Хоккейная клюшка;
- Туда и обратно;
- Правый волчок;
- Раскрытие вправо;
- Закрытый хип твист;
- Алемана;
- Открытый хип твист;
- Ритм «гуапача».

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

**Тема 3.3. Румба. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.**

*Теория:* История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер.

*Практика:* Особенности работы стопы и колена. Перенос веса, работа бедра. Особенности координации, взаимодействия в паре.

Изучение основных элементов и фигур танца:

- Основное движение;
- Поступательный ход вперёд и назад;
- Поворот на месте влево и вправо;
- Поворот под рукой влево и вправо;
- Нью-Йорк;
- Рука к руке»;
- Алемана;
- Веер;
- Клюшка;
- Правый волчок;
- Раскрытие вправо;
- Хип твист (открытый, закрытый);
- Кукарача.

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

**Тема 3.4. Джайв. Происхождение, отличительные особенности. Основные элементы.**

*Теория:* История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера

исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер.

*Практика:* Особенности работы стопы, колена. Особенности положения корпуса и взаимодействия в паре.

Изучение основных элементов, и фигур танца:

- Основное движение на месте;
- Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва»:
  - Лок вперед;
  - Лок назад;
  - Один шаг, счет «М»
  - «Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «ББ»
  - «Флик-приставка», счет «ББ»;
- Основное фоллэвей движение;
- Фоллэвей раскрытие;
- Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)
- Перемена мест слева направо;
- Перемена мест справа налево;
- Смена рук за спиной;
- Стоп энд гоу;
- Американский спин;
- Удар бедром (Толчок левым плечом);
- Двойное звено.

Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

#### ***Раздел 5. Подведение итогов***

Повторение основного изученного теоретического и практического материала.

## 4. Обеспечение

### *Методическое обеспечение*

Для достижения поставленной цели и реализации задач на занятиях используются следующие *методы обучения*:

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- *практический* (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- *аналитический* (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- *эмоциональный* (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец» являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач и основаны на проверенных методиках.

В процессе работы педагог руководствуется принципами дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося и гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощенности.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы дидактики:

- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития профессиональных данных учащихся, а также увеличение физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному);
- последовательность в овладении материалом;
- целенаправленность учебного процесса.

Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от качества и состава класса, а также по своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.

В процессе обучения в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец» используются такие *методы воспитания*, как объяснение, беседа, ситуация-оценка, анализ опыта, убеждение и мотивация.

В процессе обучения в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец» применяются следующие формы организации учебного занятия:

1. *Вводное занятие* – беседа;
2. *Ритмика. Гармония музыки и движения* - мини-лекция, беседа, ролевые музыкальные игры;
3. *Хореографическая и общефизическая подготовка* - лидирующий показ, повторные упражнения;
4. *Бальные танцы* - мини-лекция, повторное упражнение, ролевые игры, просмотр видео, обсуждение, мастер-класс, дискуссионный клуб, творческая лаборатория.
5. *Подведение итогов* – открытое занятие, соревнование, фестиваль, турнир.

Педагогические технологии, используемые на занятиях по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальный танец»:

- технология группового обучения;
- технология модульного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология критического мышления через проведение лидирующих показов, соревнований, сравнений;
- здоровьесберегающие технологии.

### **Алгоритм учебного занятия**

**1. Организационный этап:** сбор обучающихся, подготовка их к занятию (переодевание специальной формы и обуви), построение в линии, поклон-приветствие, объявление темы занятия и постановка учебных задач.

**2. Теоретический этап:** инструктаж по технике безопасности, изложение исторических данных по теме занятия, объяснение специальных терминов, названий элементов и фигур по теме занятия, описание и показ основных технических принципов выполнения.

**3. Практический этап:** разминка (комплекс общефизических и танцевальных упражнений на разогрев мышц, координацию, осанку, растяжку), изучение, исполнение, практика фигур, связок элементов соло и в парах, под счет и под музыку, педагогический контроль за деятельностью обучающихся, игровые сравнения, лидирующий показ, проверка правильности исполнения, подведение итогов.

**4. Итоговый этап:** подведение итогов занятия, игра на внимание, поклон.

Основной формой проведения занятий является групповое занятие. Групповая форма работы предоставляет обучающимся самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга. Прием

учащихся ведется на общих основаниях, наполняемость группы от 15 до 20 человек.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе «Бальный танец» необходимы:

- просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение, с пригодным для танца напольным покрытием (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);
- отдельная комната для переодевания учащихся - на занятие учащиеся должны приходить в удобной форме и обуви. Рекомендуемые цвета тренировочной одежды – черный и белый. Форма одежды для мальчиков – однотонная футболка или рубашка, классические брюки, специальные танцевальные ботинки или чешки. Форма одежды для девочек – однотонный купальник или блузка, юбка, специальные танцевальные туфли или чешки;
- зеркала на одной стене;
- тщательно подобранное музыкальное сопровождение: музыкальный центр должен находиться рядом с педагогом, музыка должна быть эмоционально выразительной, точно передающей характер движений, ритм и темп;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- зал для концертных выступлений.

## 5. Мониторинг образовательных результатов

Мониторинг качества освоения общеобразовательной программы на каждой ступени позволяет не только фиксировать результаты: знания, умения, навыки, но и в соответствии с полученными данными корректировать образовательную деятельность, выбор педагогом различных форм, методов и средств в работе с детьми. Диагностика проводится по результатам наблюдений за деятельностью обучающихся.

№	Вид контроля	Задача	Период	Способы (форма) контроля
1	Входной контроль	Фиксация педагогом уровня усвоения материала прошлого года (2 и 3 года обучения)	1 раз в год в начале учебного года	Наблюдение на учебном занятии
2	Предварительный контроль	Анализ готовности к выступлениям на открытом занятии и концертах школы, учреждении дополнительного образования	Перед выступлениями проверка готовности	Наблюдение, контрольный прогон
3	Текущий контроль	Фиксация педагогом уровня усвоения изучаемой темы, результатов квартала, полугодия	По итогам изучаемой темы, четверти, полугодия	Демонстрация индивидуальных достижений на учебных занятиях, в конце четверти, полугодия.
4	Промежуточный контроль	Отслеживание роста исполнительского мастерства танцоров	2 раза в год	Открытое занятие.
5	Итоговый контроль	Подведение итогов на конец учебного года	май	Аттестационный турнир, итоговое занятие с фиксацией результатов за год

Особенностью мониторинга программы «Бальный танец» является возможность участия детей уже с первого года обучения в спортивных турнирах. Для начинающих танцоров на соревнованиях разработана «медальная» система оценки. Она заключается в том, что каждый участник после выступления получает медаль и грамоту. Полученная медаль приносит ребёнку большую радость и желание участвовать в конкурсе снова. В грамоте участник видит баллы – судейскую оценку за качество исполнения. После выступления, на занятии педагог совместно с учащимся проводит «работу над ошибками» и анализ выступления – обсуждает, за какие недочеты был снижен балл.

Когда учащиеся достигают достаточно высокого уровня мастерства и осваивают программу 6 танцев, они могут пробовать свои силы в спортивной части соревнований, где применяется рейтинговая система оценки, и для получения наград необходимо пройти отборочные туры и попасть в финал соревнования.

Все результаты выступлений участников фиксируются в классификационной книжке спортсмена, которую имеет каждый участник соревнований. На турнирах танцоры зарабатывают «очки», и при наборе определенного количества «очков» могут повышать свой класс мастерства.



## Информационные ресурсы

1. Бекина, С. И. Музыка и движение: (упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет) : из опыта работы музыкальных руководителей детских садов / С. И. Бекина. - М. : Просвещение, 1983. - 208 с.
2. Боттомер, П. Учимся танцевать / Перевод с англ. К. Молькова. – М.:Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 256 с.
3. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв/ Серия «Стильные штучки» . – Ростов н/Д:Феникс, 2003. – 224 с.
4. Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vftsarr.ru/> (официальный сайт ФТСАРР).
5. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 1997. – 96 с.
6. Гальперин, П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии: материалы к курсу лекций / П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, С.Н. Карпова. – Москва: Издательство Московского университета, 1978. – 118 с.
7. Говард, Г. Техника Европейского бального танца, «Артис» – М. 2003 . – 256 с.
8. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / Рос. Акад. образования, Психологический ин-т, Междунар. Ассоциация "Развивающее обучение". — М.: ИНТОР, 1996. — 544 с.
9. Диниц, Е.В. Джазовые танцы. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. – 62 с.
10. Ермаков, Д.А. От фокстрота до квикстепа. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. – 78 с.
11. Ермаков, Д.А. Танцы на балах и выпускных вечерах. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. – 93 с.
12. Ермаков, Д.А. В вихре вальса. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. – 52 с.
13. Информационное письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ от 19 октября 2006 г. № 06-1616 “О Методических рекомендациях <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/90334/#ixzz4xpDOcwGH> (информационно-правовой портал «Гарант»).
14. Кауль, Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 . – 352 с.
15. Ковров В.В. Самореализация подростка в общественном объединении [Текст]: Автореферат дис. канд. пед. наук / В.В. Ковров / Институт развития личности. – Москва, 1996. – 24 с.
16. Крутецкий, В.А. Психология [Текст]: учеб. для учащихся пед. училищ / В.А. Крутецкий. – М.:Просвещение, 1986. – 352 с.
17. Леонтьев А.Н. Ощущение, восприятие и внимание детей младшего школьного возраста // Очерки психологии детей: Младший

школьный возраст / под ред. А.Н.Леонтьева, Л.И.Божович. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1950, с. 39—76.

18. Лерд, У. Техника Латиноамериканского бального танца. Перевод с англ. Весновского Л.Д. – М.: Изд-во «Артис», 2003. – 24 с.

19. Основные формы детского дополнительного образования. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://fulledu.ru/articles/mba/formy-obucheniya/article/850\\_osnovnye-formy-detskogo-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html](http://fulledu.ru/articles/mba/formy-obucheniya/article/850_osnovnye-formy-detskogo-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html) (Сетевое издание «Навигатор образования», 2008-2017).

20. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей". – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_66841/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_66841/) (официальный сайт справочной правовой системы «КонсультантПлюс»).

21. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 295 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы" (с изменениями и дополнениями). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70643472/#ixzz4xpCJ2pfE> (информационно-правовой портал «Гарант»).

22. Постановление Правительства Ярославской области от 19.05.2017 № 412-п "О проведении в Ярославской области эксперимента по реализации государственного (муниципального) социального заказа на оказание отдельных государственных (муниципальных) услуг в социальных сферах". – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/7600201705230011> (официальный интернет-портал правовой информации «Государственная система правовой информации»).

23. Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. N 729-р О плане мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70895794/#ixzz4xpCuMnA> (информационно-правовой портал «Гарант»).

24. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 4.07.2014 года №41. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_168723/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168723/) (официальный сайт справочной правовой системы «КонсультантПлюс»).

25. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

26. BALLROOM.ru – Новости, статистика о Танцевальном спорте в России. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ballroom.ru/default.asp> (информационный портал BALLROOM.ru).