

Управление образования  
администрации Сергиево-Посадского городского округа  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детская школа искусств имени Елены Дмитриевны Поленовой  
(г.Хотьково)

Рекомендовано  
педагогическим советом

Протокол №2  
от 10.01.2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО  
ДШИ им.Е.Д.Поленовой (г.Хотьково)  
Вороная Е.М.  
Приказ №05 от 13.01.2020 г.



ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

«Бальные танцы»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Базовый уровень -2-й год обучения

Возраст обучающихся: 8-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Лазарев Евгений Владимирович

г.Хотьково

2020

## I. Пояснительная записка

Танцевальный спорт – это один из самых молодых видов спорта в нашей стране. Особенно широкое распространение они получили за последние десятилетия. Сейчас нет практически ни одного города, где не было бы коллективов бального танца.

В репертуар бальных танцев вошло всё то лучшее, что было отобрано мировым опытом в течение нескольких десятков лет. Эти танцы стали международными. К ним написано много музыки, отвечающей самым высоким требованиям. Благодаря этому бальные танцы дают большие возможности для эстетического воспитания, а также развивают как хореографические, так и музыкальные способности. Они оказывают большое влияние на формирование внутренней и внешней культуры человека, усвоение норм этики, развитие художественного вкуса.

Большое значение бальные танцы имеют для физического развития человека. Занятия танцами совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают выносливость. Природа танца даёт ни с чем несравнимые возможности для гармоничного физического развития. Систематические занятия бальными танцами пропорционально развивают фигуру, вырабатывают красивую осанку, придают внешнему облику человека подтянутость и элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному движению. Следует отметить, что за последние годы стали появляться коллективы конкурсного спортивного танца. Сам процесс изучения танцев также является активным, творческим процессом, пробуждающим в человеке художественное начало. Сила воспитательного воздействия спортивного танца в единстве красоты формы и движения.

В настоящее время проявляется большой интерес к бальным танцам. Занятия бальными танцами и сегодня играют не маловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, физкультурно-спортивного, этического и художественно-эстетического развития и образования. В связи с этим становится очевидным, что программа «Бальные танцы» имеет высокую степень актуальности, востребована в современной системе дополнительного образования и педагогически целесообразна.

Занятия в группе «Бальные танцы» строятся на принципах добровольности, самоуправления, самообслуживания обучающихся.

### **1.1. Направленность**

Программа «Бальные танцы» реализует *физкультурно-спортивную* и художественную направленности. Данная программа основана на личном опыте работы педагога и реализуется в учреждениях дополнительного образования. Программа постоянно совершенствуется и дополняется новыми методиками и технологиями, апробируемыми и применяемыми автором в процессе обучения.

### **1.2. Актуальность**

Бальные танцы объединяют в себе не просто спорт и искусство, а представляет собой богатейший вид творчества, отражающий в себе все красоты мира, которые может показать человек, используя лишь один инструмент - собственное тело: красоту звука и ритма, линии, чувства, силы, скорости, напряжения и расслабления, цвета, возможностей тела человека как эластичного материала и как языка, понятного представителю любого этноса, а также красоту гармонии всех этих граней бального танца.

### **1.3. Новизна**

В системе преподавания бального танца на занятиях весь теоретический и практический материал тесно связывается с законами физики (статике, динамике, кинематике и т. д.),

математики, биологии и медицины, то, что обучающиеся изучают в пределах школьной программы, применяют эти знания в танцевальной практике.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка. Пластические средства и мимика выражают разнообразную гамму чувств и настроений; даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремление к сотрудничеству и положительному самоутверждению.

### **1.3.Цель программы**

Продолжение обучения детей основам бального танца, развитие художественной и эмоциональной одарённости и образности, воспитание на лучших традициях танцевального спорта.

### **1.4.Задачи программы:**

#### **1.Обучающие**

- \*обучение необходимым основам и приемам бального танца;
- \* формирование выразительных двигательных навыков, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- \*формирование навыков современного танцевального искусства на уровне практического применения;
- \*реализация индивидуальных способностей обучающихся.

#### **2.Воспитательные**

- \*воспитание взаимопонимания, уважения, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости среди участников образовательного процесса;
- \*обогащение навыками совместной деятельности в рамках образовательной программы;
- \*воспитание общей музыкальной культуры, развитие слуха, темпа – метра – ритма, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- \*расширение кругозора, образно – художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма;
- \* формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения "исполнитель – педагог ", "партнёр – партнёрши ".

#### **3.Развивающие**

- \*формирование важнейших качеств личности: эрудиции, прилежание, трудолюбие, отношение к людям, художественно-эстетический вкус, самовосприятие и другие позитивные качества;
- \*развитие познавательного интереса и включенность детей в познавательную деятельность в области бального танца;
- \*развитие памяти, внимания, целеустремленности и любви к порядку и дисциплине;
- \*развитие фантазии и воображения;
- \*формирование правильной осанки, укрепления суставного, двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка;
- развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчество, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

Предлагаемая концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах: систематичность, доступность, последовательность, учёт психофизиологических и возрастных особенностей; индивидуализация, наглядность, активность, связь теории с практикой, межпредметность, результативность, А также

опирается на новейшие современные зарубежные педагогические идеи: "Фьюжена" (сплава нескольких видов пластических направлений), "тьютерства"( сотворчества педагога и обучающихся – "нога в ногу ", "рука в руку ", не "над обучающимися, а вместе – рядом сними ").

### **1.5.Отличительные особенности**

Данная программа является важным элементом в формировании современной личности, стремящейся к гармоничному развитию, к развитию своих интеллектуальных способностей и физического здоровья. Программа построена на принципах добровольности, самоуправления и самоорганизации обучающихся.

### **1.6.Адресат**

Адресатом данной программы выступают дети в возрасте от 8 до 10 лет.

## **II.Формы организации педагогической деятельности и образовательного процесса**

### **2.1.Объём и срок освоения программы**

Программа предусматривает 144 академических часа обучения. Срок освоения программы – 1 год. В 144 часа включено 7 часов основ ПДД.

### **2.2.Форма обучения**

Основная форма занятий очная, занятия проходят в группе до 16 человек, исходя из площади зала. Программа «Бальные танцы» базовый уровень может быть как самостоятельным курсом, так и подготовительным к повышенному уровню обучения.

Программа рассчитана на один год и поделена на два этапа обучения. Первый этап 4 учебных месяца. Характерной особенностью первого этапа обучения является выполнение учащимися этюдных заданий с частичным приёмом наглядного повтора за педагогом. Второй этап рассчитан на 5 месяцев. Характерной особенностью второго этапа обучения является ведение занятий с частичным приёмом наглядного повтора за педагогом и выполнение обучающимися короткометражных заданий.

### **2.3.Режим занятий**

Занятия в группе проходят – 2 раз в неделю по 2? академических часа за занятие с обязательным перерывом 10-15 минут.

### **2.4.Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечиваться одним педагогом дополнительного образования, имеющим допуск к осуществлению образовательного процесса, согласно должностной инструкции. Педагог должен иметь опыт работы с детьми в области танцевального спорта и квалификационную категорию.

## III. УЧЕБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3.1. Учебно-тематическое планирование базового уровня обучения

Номер темы	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Тема №1	Вводное занятие. Правила поведения в учреждении. Техника безопасности. Введение в образовательный процесс. «Радостные поклоны». Вариации поклонов	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение. Показ.
	Основы ПДД. Введение. « <i>Пешеход – кто это?</i> »	1	1	0	
Тема №2	Ритмическая мозаика. Изучение музыкально-ритмических рисунков.	21	5	16	
	Основы ПДД « <i>Кто есть кто на дороге?</i> »	1	1	0	
Тема №3	Основы партерной гимнастики	20	5	15	
Тема №4	Хореографические понятия и термины	15	3	12	
	Основы ПДД « <i>Дорожные знаки.</i> »	1	1	0	
Тема №5	Изучение движений. Основные фигуры бального танца. Медленный вальс, ча-ча-ча, самба, джайв.	33	10	23	
	Основы ПДД « <i>Я пассажир автомобиля.</i> »	1	1	0	
Тема №6	Танцевальные композиции и образы.	20	4	16	
	Основы ПДД « <i>Виды транспорта.</i> »	1	1	0	
Тема №7	Игры. Изучение пространственных рисунков фигур.	15	7	8	
	Основы ПДД « <i>Я и моя семья – пешеходы.</i> »	1	1	0	
Тема №8	Закрепление и повторение пройденного материала. Концертный показ. Аттестационные выступления. Открытые уроки.	12	0	12	
	Основы ПДД « <i>Велосипедисты на дорогах.</i> »	1	1	0	
<b>Итого за стартовый уровень:</b>		<b>144</b>	<b>41.5</b>	<b>102.5</b>	
<b>Основы ПДД</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	

### 3.2. Содержание Базового уровня обучения

**Тема 1 -2 часа. Вводное занятие. Правила поведения в учреждении. Техника безопасности. Введение в образовательный процесс. «Радостные поклоны». Вариаций поклонов.**

**Теория -0.5 час.** Правила поведения в учреждении. Техника безопасности. Введение в образовательный процесс.

**Практика -0.5 час.** «Радостные поклоны» - психологическая установка на занятие – введение детей в мир музыки и танца с радостью и улыбкой. Поясной поклон – приветствие.

Основы ПДД. Введение. «*Пешеход – кто это?*».

**Тема 2 –21час. Ритмическая мозаика. Изучение музыкально-ритмических рисунков.**

Теория-5 час. Объяснение материала, показ движений. Вначале на интуитивном уровне прохлопываем все звучащие звуки в музыке. Повторяем простые ритмические рисунки за хлопками учителя, короткие музыкальные фразы. Выясняем, что звуки то короткие, то длинные. Знакомимся с понятием «ритм» - это все короткие и длинные звуки и паузы.

Все ритмические фигуры живут на острове, который так и называется «остров ритмических фигур». Именно по этому острову шагает равными долями господин «метр», и строго следит за тем, что бы все звуки выстроились в ритмические фигуры равные его доле (Бом, ди-ли, та-ка, та-ка, плюс-минус, 2-ух дольный пунктир, 1-а дольный пунктир, синкопы).

Так, важнейшая задача в воспитании чувства метроритма, да и в развитии музыкальности вообще состоит в том, чтобы выработать чувство метра(пульса). Должен быть не рушимый закон: сначала пульс, лишь затем, на его основе, разворачивается ритм, претерпевая различные варианты оживления и торможения.

При исполнении прохлопываний необходимо следить за тем, чтобы пальцы рук у детей были собраны, а удар ладонями друг об друга совершался чётко и отрывисто.

Приём, используемый при прохлопывании ладонями музыкально-ритмических рисунков: метод повтора за педагогом. Особое внимание «паузе» между тем, когда педагог задаёт определенный рисунок.

Различные способы изучения музыкально-ритмических рисунков.

- Педагог прохлопывает – все дети повторяют.
- Педагог прохлопывает перед каждым ребенком разный музыкально-ритмический рисунок – ребенок старается повторить.
- Педагог прохлопывает три разных рисунка – первый повторяет один ряд, второй и третий – следующие ряды.

Практика -16 час. Прохлопывание и протопывание музыкально-ритмических рисунков медленного вальса, ча-ча-ча, самбы, джайва. Использование народных музыкальных инструментов для простукивания ритмов бальных танцев (ложки, трещётки, маракас и т.д.) Основные приёмы: «хлопок»-удар инструментом о ладонь руки, «удар-хлопок»- поочерёдный удар ложками по любой точке корпуса и о ладонь, «мячик»- поочередный удар по верхней части бедра, «скольжение»- скользящие движения по груди по направлению бедра, «тремоло»- быстрое чередование многочисленных ударов между ладонью и верхней частью бедра, «перевороты»- поочередные удары ложками по ладони сверху перевернутой вверх и снизу перевернутой вниз, «глиссандо»- скользящие удары, «линеечка»- поочередные удары ложками по ладони, верхней части бедра, внутренней стороны пятки и полу, «солнышко»- поочередные удары ложками по ладони, постепенно поднимающейся и обводящей вокруг головы с лево на право, «круг»- поочередные удары ложками по ладони, передней части левого плеча, правого плеча, правого бедра, «треугольник»- поочередные удары ложками по ладони, передней части левого плеча, по верхней части бедра правой ноги.

### **Основы ПДД– 1 час.**

**Тема 3-20 час. Основы партерной гимнастики.**

Теория -5 час. Объяснение материала. Показ. Дети повторяют упражнения освоенные на предыдущем этапе обучения, «упражнения сидя на полу» и «упражнения для развития силы и гибкости». Цель: закрепить и улучшить приобретенные навыки. Комплекс упражнений стоит проводить в активном режиме.

Практика -15 час.

Партерная игровая композиция. «У лукоморья».

При разучивании педагог, показывает порядок движений партерной композиций. Выполняется под чтение стихов.

Сидя на ковриках, под чтения стихотворения исполняются следующие упражнения: березка, на четвереньках, сидя на двух коленях, мелкий бег, импровизация «невиданный зверь», корзиночка, тюлень, лодочка, мостик, складка, самоварчик, бабочка.

Движение рук сидя на ковриках: 1. Руки поднимаются, присогнутые в локтях, через стороны вверх, 2. Пальцы обеих рук, находящихся на уровне головы, быстро шевелятся, 3. Кисти поворачиваются то вправо, то влево, 4. Кисти с акцентным движением вниз легко и плавно поднимаются и опускаются, 5. Круговые движения рук, изображающие сеяние муки, 6. Держащие в стороны руки с акцентным движением вниз легко и быстро опускаются и поднимаются, 8. Согнутые руки в локтях (кисти собраны в кулак) поочередно переводятся вперед и назад, 9. Опущенные вниз прямые руки с поднятыми кистями на себя с акцентным движением вниз легко и быстро прижимаются и отделяются от тела, 10. Вытянутые вперед руки с поднятыми кистями на себя, поочередно используя движение плеч, переводятся к себе и от себя, 11. Поочередное сгибание рук к себе и от себя в разных направлениях, 12. Поочередное перекрещивание согнутых рук, локти которых направлены в стороны, 13. Руки, согнутые в локтях, то заводятся за голову, то закладываются за спину, 14. Вытянутые вперед руки с поднятыми вперед кистями на себя делают круговые движения внутрь и наружу, 15. Легкое и мелкое подёргивание кистями рук, поднимающимися и опускающимися через стороны.

**Тема 4-15 часов. Хореографические понятия и термины.**

Теория-3 час. Объяснение материала с показом движений. Музыкальные термины и понятия (вступление, припев, куплет, фраза, предложение, «музыкальный квадрат»).

Необходимо добиться, чтобы дети не только научились слышать и просчитывать каждую долю музыкального такта, но и слышать вступление, отличать припев от куплета, слышать когда начинается и заканчивается музыкальная фраза (данные понятия воспринимаются детьми больше на интуитивном уровне).

Практика-12 часов. Отработка движений.

1. 6, 1 и 2 позиций ног. Владение данными позициями.
2. «короткая» и «длинная сторона», «диагональ», «лицом по линии танца».
3. положение «полочка в руках».
4. «визави», «равнение рядов».
5. правая, левая стопа, подушечка стопы, внутренний край, линия танца.
6. без переноса веса, партнер-партнерша.
7. Закрытая позиция, открытая позиция, закрытая променадная позиция, открытая променадная позиция, контпроменадная позиция.

**Основы ПДД– 1 час.**

**Тема 5 -33 час. Изучение движений. Основные фигуры бального танца. Медленный вальс, ча-ча-ча, полька.**

Теория- 10 часов. Изучение движений. Процесс изучения большинства движений происходит в колоннах и рядах. Для лучшего усвоения движения используются в танцевальных композициях и играх.

Практика- 23 часов. Отработка изученных движений: «притоп», «перескок», «маятник», «ковырялочка», подготовка к «метёлочки», «моталочкам», «молоточкам». Прыжки на двух ногах в повороте, тройной притоп с продвижением, бег-бег-бег подскок. «перескок с подскоком», «подскоки назад», «каракатаца». Ход с носка, «припадания по 6 позиций ног», «галопы с поворотом», «подскоки в повороте». Разминочные упражнения в движений по кругу.

Медленный вальс: «Закрытая перемена из правого в левый поворот», «закрытая перемена из левого в правый поворот» (партия партнера и партнерши). «Правый поворот», «Левый поворот».

Ча-ча-ча: «шассе ча-ча-ча вправо», «шассе ча-ча-ча влево», «тайм-степ» (партия партнера и партнерши). «Основное движение в закрытой позиций», «чек из открытой контр ПП и открытой ПП – Нью-йорк».

Самба: «Основное движение с правой ноги», «ритм баунс», «самба виски влево и вправо».

Джайв: «основное движение на месте», «смена мест с право на лево», «смена мест с лево на право».

**Основы ПДД -1 час.**

## **Тема 6 -20 час. Танцевальные композиции и образы.**

Теория -4 час. Изучение танцевальных композиций и образов.

Практика-16 час. Отработка танцевальных композиций и образов.

1. «Приглашение на танец». Композиция на основе русской народной игры. Дети стоят в полу круге на равных интервалах. Водящий приглашает на танец одного из стоящих в полукруге. Двигается вместе с ним по кругу в другую сторону. По прохождении круга водящий приглашает следующего. После этого водящим становится другой, которого приглашали в прошлый раз. Новый водящий ведет всю группу «цепочкой», в другую сторону круга. Доходит до следующего участника и приглашает его. Продолжается до тех пор пока все участники не будут приглашены.
2. «Танец-поклон» в композиционном перестроении из «колонн и рядов» в полукруг. Дети стоят в колоннах и рядах. Стоящий в первом ряду исполняет поклоны. Затем следующий исполняет поклон и двигается за первым. Так продолжается, пока все дети не исполнят поклон и выстроятся в полукруг.
3. «бесконечный галоп». Все исполнители стоят в полукруге парами друг против друга, так чтобы между ними было расстояние, в котором может пройти пара. Пара, стоящая в конце полукруга, соединяет руки и движется по полукругу «боковым галопом» между другими парами. Как только пара достигает другого конца полукруга, следующая пара начинает движение. Так парный танец может длиться, пока не закончится музыка.
4. «один шаг» (австрийский народный танец). Мальчики и девочки встают лицом к друг другу парами. Поднимают левую ногу, согнутую в колене. Обхватывают правой рукой левую ногу партнера (под коленом). А левую руку кладут на правое плечо партнера. Под музыку пары прыгают на правой ноге, кружась на месте вправо.
5. «марш на рисунках». Парад. Дети маршевым шагом двигаются по кругу, поворачивая через центр, диагональ, короткую и длинную линию. Соединяясь в пары.

### **Основы ПДД 1 час.**

## **Тема 7 - 15 час. Игры. Изучение пространственных рисунков-фигур.**

Теория- 7 час. Изучение игр на танцевально-музыкальной основе. Прочтение.

Практика- 8 час.

- 1.«Перепляс» (на основе русской народной игры)  
Звучит музыка. Игроки стоят в полукруге на равных интервалах. Назначается один водящий, который в центре исполняет импровизацию. И приглашает следующего. Приглашённый так же исполняет импровизационное движение.
2. «Капуста» (русская народная игра).  
Дети встают в одну линию, взявшись за руки. Педагог ходом на полу пальцах ведет всю группу по композиционному рисунку «улитка». Исполняя при этом песню.
3. «кузнечики» (белорусская народная игра). В середине зала из ковриков выстраивается круг. По считалочке выбирается «скворец» (водящий). Скворец показывает и называет движения, которыми он будет догонять кузнечиков. «скворец» должен осалить «кузнечика». Тогда водящий меняется.
4. Эстафета. Дети делятся на команды. Задаются движения с помощью которых будет проходить эстафета. Выигрывает команда, у которой все участники пройдут быстрее заданным движением.
5. «сломанный телефон». На основе словесного варианта игры. Используется движенческий материал.
6. «Не спеши» (латвийская народная игра).  
Дети выстраиваются в колонны и ряды. Педагог начинает выполнять различные движения. Все повторяют с опозданием на одно движение.  
Игра способствует развитию концентраций внимания и памяти.
6. «рыбаки и рыбки» (игра Калужской области). Выбираются два рыбака. Остальные дети рыбки (они ведут хоровод и читают стихотворение). Закончив стихотворение,



разбегаются. А рыбаки, взявшись за руки, ловят рыбок. Пойманные присоединяются к рыбакам.

Пространственные фигуры: «звездочка», «карусель», «улитка», «движение по двум диагоналям», «фонтан», «внутренний и внешний круг», «шахматный порядок», «улица», «шеен по кругу», «волна».

## **Основы ПДД 1 час.**

**Тема 8 - 12 час. Закрепление и повторение пройденного материала. Концертный показ. Аттестационные выступления. Открытые уроки.**

Практика -12 часов.

Многочисленное повторение по всем основным блокам и темам (выработка динамического стереотипа).

1. Итоговые показы, танцевальные представления,
2. Аттестационные выступления: медленный вальс, ча-ча-ча, полька.

## **Основы ПДД -1 час.**

### **IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **4.1. Методическое обеспечение программы**

Учитывая возрастные и психологические особенности обучающихся, для реализации программы используются различные **формы и методы обучения:** беседа, рассказ, показ, объяснение, использование КТС, большую часть занимают практические занятия, в том числе с элементами игры. Для более продуктивной подачи материала педагогом используются электронные ресурсы

#### **4.2. Диагностическое обеспечение программы**

##### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В ходе изучения данной программы у обучающихся кроме получения умений и навыков идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.

Для более продуктивного освоения программы педагог использует следующие педагогические технологии:

- Технология коллективной творческой деятельности, автор И.П. Иванов;
- Игровые технологии, авторы: Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин;
- Педагогика сотрудничества, авторы: Ш. Амонашвили, И.П. Волков;
- Личностно-ориентированная технология, авторы: И.С.Якиманская, Л.С. Выготский.
- Информационные технологии, авторы Громов Г.Р., Хантер Б.

##### **Методы и приёмы обучения.**

Методы и приёмы обучения, используемые в работе со школьниками, можно условно разделить: наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы: образный показ педагога, эталоны образец – показ движения лучшим исполнителем, подражание образам окружающей действительности, наглядно – слуховой прием, демонстрация эмоционально – мимических навыков, использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приемов: рассказ, объяснение, инструкция, лекция, беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца, прием закрепления целостного танцевального движения – комбинации, прием словесной репрезентации образа хореографического движения.

Практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом: игровой приём, детское сотворчество, соревновательность, использование ассоциаций – образов, ассоциаций – метафоры, комплексные приемы обучения, выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений), сравнение и контрастная чередование движений и упражнений, приём

пространственной ориентации, развития основных пластических линий, музыкальное сопровождение танца как методический прием, хореографическая импровизации, прием художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с школьниками очень эффективен и психолого – педагогический метод: прием педагогического наблюдения, прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку, прием контрастного чередования психо-физических нагрузок и восстановительного отдыха, педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологические особенности каждого ребёнка в группе обучения носят наглядно действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов.

Обучение танцу носит не только наглядно действенный, но и исследовательский характер – вкрапления абстрактных методов – слово, а на втором этапе происходит ещё более яркий интенсивный процесс рефлексорного усиления роли словом и словесными образами, а также осознанностью действий через слово. На этом возрастном этапе роль словесных приемов обучения танцам повышается. Они опираются на сознание детей (упражнения выполняет лучше и быстрее тот, кто слушает внимательнее, или более собран внутренние и так далее).

### **4.3.Формы аттестации:**

Отслеживание результатов реализации программы проходит в три этапа: промежуточный и итоговый.

Промежуточный контроль включают в себя демонстрация материала по программе.

Итоговый контроль: предусматривает проведение аттестации в форме показа исполнения изученных танцев.

В течение года проводится педагогическое наблюдение за каждым обучающимся, которое фиксируется в диагностической карте (приложение №1)

В результате освоения программы обучающиеся:

**должны знать:**

- историю развития, терминологию, выразительные средства, ритмическую основу бальных танцев;
- особенности музыкального сопровождения, основные положения, позиций и элементы бальных танцев;
- танцевальный репертуар, основные направления развития бальных танцев.

**должны уметь:**

- слушать и понимать образный язык музыки;
- разбираться в основных формах и выразительных средствах танца;
- легко, непринужденно, точно, красиво, пластично и согласованно двигаться в ритме определенной музыки;
- владеть своим телом, выражать свое настроение, эмоций, внутренне состояние языком бального танца;
- передавать характер танца, стиль, образное содержание музыки.

**должны иметь навыки:**

- исполнение предусмотренных программой;
- зрительной и двигательной чувствительности, быстрой реакций;
- технического освоения элементов танца.

### **4.4.Оборудование кабинета**

Реализация программы предполагает наличие материально-технической базы, соответствующей действующим санитарным и противопожарным нормам, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий и практического обучения, предусмотренных учебным планом.

Для реализации программы используется:

- танцевальный зал 56 кв.м, оборудованный зеркалами, станками;
- ноутбук;
- аппаратура для воспроизведения музыки и просмотра записей;
- концертная аппаратура для проведения открытых уроков, аттестации
- спортивные коврики;
- спортивный инвентарь для проведения физминуток;
- раздевалка для переодевания.

## **V. Список используемой литературы**

### **Литература, используемая педагогом:**

- 1.Агеев М. Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа «век информации» 2016
- 2.Алекс Мур. Техника Бальных танцев. Имперское общество учителей танцев. Ibsd/ London.
3. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы. [Текст]-М., 1985.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Лиф И.В. Ритмика. [Текст]- М., Академия , 1999.
6. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1993.
7. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. [Текст]-М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
- 8.Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова и В.И.Уральской. [Текст]- М., Просвещение 1978.
- 9.Строганов В.Н. Современный бальный танец. [Текст]- М., 1975.
- 10.Уолтер Лэрд. Техника Латиноамериканских танцев. Часть 2. Артис 2003.
- 11.Уральская В. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. [Текст]- М., 1973.
- 12.Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. Москва 2008

### **Для обучающихся:**

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – [Текст]-М., 1973.
2. Гринберг Е.Я. Растем красивыми. [Текст]- Новосибирск, 1992.
3. Земская И. Свет мой, зеркало, скажи. [Текст]- Новосибирск, 1984.
4. История костюма. [Текст]-М., Искусство, 1996.

**Интернет ресурсы:** 1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа.

([http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\\_1.html](http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html))

2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.horeograf.com/>

3. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- [http://www.vybor.su/author/2007-06-07\\_courage.htm](http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm)

4. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - (<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah>)

5. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5>)

6. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.mama-music.ru/list.html>

7. Федерация Танцевального Спорта и Акробатического рокнролла России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.vftsarg.ru/data.php>

8. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://dnevnik.ykt.ru/maverick/437744>

**Диагностическая карта  
развития личности обучающегося, уровня его самоопределения**

Творческое объединение «Бальные танцы»

Уровень, год обучения: \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ обучающегося	Обучение: знание и умение			Отношени е к делу			Отношени е к товарища м			Отношение к себе.		
		Уровни в баллах											
		0-1	2-3	4-5	0-1	2-3	4-5	0-1	2-3	4-5	0-1	2-3	4-5
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													

Первое полугодие: дата \_\_\_\_\_

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Второе полугодие: дата \_\_\_\_\_

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**Бальные танцы базовый уровень 2 год обучения**  
 Педагог дополнительного образования **Лазарев Е.В.**  
 \_\_\_\_\_ учебный год

	Число /месяц	Время занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1			Групповая	1	Тема №1. Вводное занятие. Правила поведения в учреждении. Техника безопасности. Введение в образовательный процесс.	ДШИ	Педагогическое наблюдение
				1	<b>Основы ПДД. Введение.</b>		
2				2	Вариации поклонов. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Хореографические понятия и термины		
3				2	Танцевальные композиции и образы . Разминка – изучение движений. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры.		
4				2	Основы метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – перемена вперед. Хореографические понятия и термины.		
5				2	Танцевальные композиции и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс-правый поворот. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры.		
6				2	Изучение ритмических рисунков. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – правый поворот. Самба – ритм баунс. Хореографические понятия и термины.		
7				2	Танцевальные композиции и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры		
8				2	Изучение ритмических рисунков. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – правый		

					поворот. Самба основное движение с левой ноги.		
9				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Ча-ча-ча, основное движение. . Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры		
10				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Полька. Джайв-основное движение.		
11				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс-правый поворот. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры		
12				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Самба основное движение. Полька		
13				1	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Ча-ча основное движение. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Полька		
				1	<b>Основы ПДД.</b>		
14				2	Основы метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Джайв –основное движение. Полька		
15				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Джайв – основное движение. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Полька. Слушаем музыку и фантазируем.		
16				2	Основы метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – перемены, правый поворот. Полька		
17				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Самба- основное движение, баунс. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры		
18				2	Основы метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Ча-ча – основное движение, тайм-степ. Полька		
19				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений.		

					Медленный вальс-перемена. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Закрепление и повторение пройденного материала.		
20				2	Основы метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Джайв – основное движение. Полька		
21				1	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс-перемена, правый поворот. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры.		
				1	<b>Основы ПДД</b>		
22				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Закрепление и повторение пройденного материала.		
23				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс-перемена, правый поворот. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры		
24				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Самба- баунс, основное движение.		
25				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Ча-ча – основное движение, тайм-степ. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры		
26				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Джайв – основное движение.		
27				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс-перемена, правый поворот. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры.		
28				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Закрепление и повторение пройденного материала.		
29				1	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс- перемен, правый поворот. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Ча-ча-ча. Тайм степ.		

					Слушаем музыку и фантазируем		
				1	Основы ПДД		
30				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Самба – основное движение с пн и с лн.		
31				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Ча-ча- основное движение, тайм –степ. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Хореографические понятия и термины.		
32				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастик. Джайв – основное движение. Ча-ча-ча. Тайм степ.		
33				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс-перемена. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Хореографические понятия и термины. Закрепление пройденного.		
34				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – левый поворот.		
35				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Самба виски влево и в право. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Хореографические понятия и термины.		
36				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Ча-ча-ча – нью йорк.		
37				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Джайв – смена мест с лева на право. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Хореографические понятия и термины.		
38				1	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – левый поворот.		
				1	Основы ПДД		
39				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс-левый поворот. Самба виски в лево и вправо. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Слушаем		



					музыку и фантазируем		
40				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Ча-ча-ча. Тайм степ, Нью-йорк. Хореографические понятия и термины		
41				2	Танцевальные композиции и образы. Разминка – изучение движений. Джайв – смена мест. Ча-ча – нью-йорк. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Ча-ча-ча. Тайм степ.		
42				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – правый и левый повороты.		
43				2	Танцевальные композиции и образы. Разминка – изучение движений. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Ча-ча-ча. Тайм степ. Нью-орк, основное движение.		
44				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Повторение и закрепление пройденного материала.		
45				2	Танцевальные композиции и образы. Разминка – изучение движений. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Атгестационное выступление.		
46				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – перемена вперед, назад, правый поворот , левый поворот.		
47				1	Танцевальные композиции и образы. Разминка – изучение движений. Самба – основное движение с левой ноги, виски влево и вправо . Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Хореографические понятия и термины.		
				1	Основы ПДД		
48				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Ча-ча – основное движение, тайм-степ, нью-йорк.		
49				2	Танцевальные композиции и образы. Разминка – изучение движений. Джайв – основное движение, смена мест с лево на право. Закрепление и повторение пройденного материала.		

50				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – левый поворот. Хореографические понятия и термины.		
51				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Самба виски влево и в право. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры		
52				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Джайв – смена мест с право на лево.		
53				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс-перемена. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Ча-ча-ча – Нью-йорк. Хореографические понятия и термины.		
54				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Закрепление и повторение пройденного материала.		
55				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Медленный вальс-правый и левый повороты. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Ча-ча-ча. – основное движение, рука к руке.		
56				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Джайв – основное движение.		
57				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Закрепление и повторение пройденного материала. Аттестация по программе трёх танцев.		
58				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Медленный вальс – схема.		
59				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Самба – схема. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Хореографические понятия и термины.		
60				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика.		

					Изучение движений. Концертный показ.		
61				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Ча-ча-ча – схема. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры		
62				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Джайв – схема.		
63				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений.. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Закрепление и повторение пройденного материала.		
64				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Закрепление и повторение пройденного материала		
65				1	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Закрепление и повторение пройденного материала Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры.		
				1	Основы ПДД		
66				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Концертный показ.		
67				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений.Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры. Закрепление и повторение пройденного материала		
68				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Закрепление и повторение пройденного материала		
69				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Аттестация по программе трёх танцев.		
70				2	Изучение метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Игры.		
71				2	Танцевальные композиций и образы. Разминка – изучение движений. Изучение пространственных рисунков и фигур. Игры.		
72				2	Основы метроритмических движений. Ритмическая мозаика. Изучение движений. Партерная гимнастика. Игры.		