

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Экономико-математический лицей № 29»



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»

Аркашев В.П.  
2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА**

**«Бальные танцы»**

г. Ижевск

2021 год

## **Пояснительная записка.**

Данная образовательная программа направлена на усиление эстетического развития современного школьника и повышение его общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы спортивных (бальных) танцев. Бальный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

**Направленность** – художественная.

**Уровень освоения** – базовый (общекультурный).

**Актуальность.** Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению: ритмическая свобода, мышечная раскрепощённость, эмоциональная выразительность, уверенность в себе, скоординированность движений, развитый мышечный аппарат - вот только некоторые из арсенала средств, которыми ребёнок овладевает в ходе освоения данной программы. Бальные танцы оказывают большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка и освоение норм этики, культуры общения. Устраняется ряд физических недостатков, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Дети начинают более ловко, красиво, четко двигаться не только во время занятий, но и в быту. Систематические тренировки и участие в различных турнирах делают детей более крепкими и выносливыми.

Образовательная программа «Бальные танцы» - модифицированная, составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений: Ю.Н. Шутиков «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам», С.-Петербург, 2006.

**Отличительные особенности.** В процессе освоения международной программы спортивных танцев предполагается изучение и смежных хореографических дисциплин, таких как основы классического танца, современной пластики, музыкальной грамоты и истории хореографии.

**Педагогическая целесообразность.** Методика преподавания включает в себя регулярный тренаж, который служит средством подготовки костно-мышечного аппарата к изучению элементов танцевального репертуара. Программа построена таким образом, что информационные и физические нагрузки увеличиваются постепенно с использованием игровых форм и приёмов подачи материала.

**Межпредметная связь.** Занятия бальными танцами непосредственно связаны с общеобразовательными предметами – математикой, литературой, физической культурой.

**Адресат программы.** Курс рассчитан на детей 7-11 лет.

**Срок реализации** 4 года. Всего за год – 36 часов.

**Цель программы:** Создать условия для формирования художественно-творческих способностей, танцевальной культуры у обучающихся через овладение ими основ бального танца.

**Задачи:**

**1)Образовательные:** Обучить различным видам спортивных (бальных) танцев: историко-бытовых, европейских и латиноамериканских, формирование умения воплощать свои фантазии в танцевальных движениях.

**2)Воспитательные:** Воспитать коллективный характер деятельности, выработать уверенность в себе и коммуникативную активность, внимательность к другим и доброжелательность.

**3)Развивающие:** Развить творческие способности детей (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память.

**Режим занятий:**

1 год обучения - Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю по 1 часу.

2 год обучения - Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю по 1 часу.

3 год обучения - Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю по 1 часу.

4 год обучения - Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю по 1 часу.

**Формы и методы работы с детьми:**

1. Словесный: рассказ, объяснение.
2. Наглядный: показ выполнения движений, показательные выступления профессиональных пар и коллективов.
3. Практический: упражнения, развивающие пластику; исполнение танцевальных вариаций.
4. Музыкальный: слушание музыкальных отрывков, определение ритма и такта, исполнение движений под музыку.

Обучающиеся получают на первом году обучения базовые навыки, осваивают принципы красивого, грамотного, органичного движения, общения в паре, в коллективе, изучают историю бального танца.

В дальнейшем эти танцевальная лексика совершенствуется, по мере укрепления

мышечного аппарата движения усложняются, общение и взаимодействие в паре выходит на новый уровень. Принцип обучения от простого к сложному является основополагающим при построении данной программы.

Наряду с использованием приёмов массового обучения на занятиях применяется дифференцированный подход к ученикам, учитывая при этом и уровень физических данных, способности к восприятию. При этом менее одарённые дети получают возможность показать свои результаты на зачётах, открытых уроках, отчётном концерте. А наиболее подготовленные танцоры пробуют силы на официальных спортивных соревнованиях, борясь за финальные и призовые места, набирают очки для перехода из класса в класс (по общепринятой международной системе в спортивных танцах).

### **Ожидаемый результат по окончании курса программы:**

К концу 4 года обучения танцоры достигают конкурсного уровня.

По окончании курса образовательной программы «Бальные танцы» обучающиеся должны иметь:

1. представления о двигательных функциях отдельных частей тела
2. основные и положения рук, ног, головы
3. знания простейших танцевальных построений
3. перестроение из 1 фигуры в другую.
4. владение различными танцевальными шагами.
5. овладение элементарными навыками общения и коллективной деятельности
5. проявление интереса к музыкально-танцевальному творчеству
6. умение представлять движения в воображении и мыслить образами
7. Правильная постановка корпуса.
8. Освоение основных движений танца.
9. Освоение основ бальных танцев.
10. Исполнение основных фигур под музыку.
11. Постановка в пару.

В результате освоения курса образовательной программы дополнительного образования «Спортивные бальные танцы» у обучающихся должны быть сформированы ключевые компетенции:

#### **УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ:**

Наличие интереса к творческой деятельности.

В социально-трудовой сфере деятельности: Трудолюбие.

В коммуникативной сфере: любознательность, навыки уверенности в себе. Умение осуществлять коллективную творческую деятельность, исполнять различные роли в коллективе. Адекватность оценивания своих действий и окружающих.

В культурно-досуговой сфере деятельности: Способность реализовать себя в творческой деятельности.

В бытовой сфере деятельности: навыки ЗОЖ, воспитание эмоционального настроения.

По окончании полного курса выпускники могут продолжить обучение в танцевально-спортивном клубе «ManiLa».

#### **Формы контроля:**

**Текущий контроль** - зачетные занятия, показательные выступления, открытое занятие.

**Итоговый контроль** – танцевальный конкурс.

#### **Условия реализации:**

- 1) Материально-техническое обеспечение: светлое, просторное, проветриваемое помещение, наличие зеркал, музыкального центра и аудио, видео дисков.
- 2) Информационное обеспечение: литература для обучающихся и для педагога; учебные и наглядные материалы.

**Учебно – тематический план  
1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего	Из них	
				теория	практика
1	Вводное занятие	Инструктаж по Технике безопасности. Организационные вопросы по содержанию курсу программы.	1	1	-
2	Освоение элементов музыкальной грамоты	Понятие о характере и особенностях танцевальной музыки. Определение ритма и такта. Темп. Начало и конец музыкального отрывка.	1	1	-
3	Освоение элементов музыкальной грамоты	Понятие о музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.	1	1	-
4	Освоение элементов музыкальной грамоты	Построение и перестроения в зале под различную музыку, ритмический рисунок и темп	1	-	1
5	Изучение танцевальной азбуки	Положения и направления движения частей тела (ног, рук, корпуса, головы). Позиции ног.	1	-	1
6	Изучение танцевальной азбуки	Позиции рук (1, 2, 3 позиции, открытое и закрытое положение рук, на талии, положение рук на бедрах и др.).	1	1	-
7	Изучение танцевальной азбуки	Упражнения для развития «мышечного чувства».	1	1	-
8	Изучение танцевальной азбуки	Композиции со слитной координацией движений.	1	-	1

9	Изучение основных движений танца и пляски	Знакомство с особенностями танцев и плясок разных народов.	1	1	-
10	Изучение основных движений танца и пляски	Различные виды шагов.	1	-	1
11	Изучение основных движений танца и пляски	Вынос ноги на каблук. Шаги польки. Шассе.	1	-	1
12	Изучение основных движений танца и пляски	Дробные шаги. Тройной шаг. Русский переменный ход. Этюды.	1	-	1
13	Изучение основных движений танца и пляски	Прыжки с хлопками в различном темпе. Повороты и прыжки отдельно и в паре.	1	-	1
14	Изучение основных движений танца и пляски	Этюды и танцы на пройденном материале (Танец-игра «Полька тройками», танец-игра «Галоп шестерками»).	1	-	1
15	Изучение отечественных бальных танцев	Знакомство с танцами народов России.	1	1	-
16	Изучение отечественных бальных танцев	Знакомство с танцами народов России.	1	-	1
17	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца: «Вару-Вару». Основной шаг.	1	1	-
18	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца: «Вару-Вару». Основной шаг.	1	-	1
19	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца: «Вару-Вару». Подскоки.	1	-	1
20	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца: «Вару-Вару». Подскоки.	1	-	1
21	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца: «Вару-Вару». Хлопки.	1	-	1

22	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Приставной шаг.	1	1	-
23	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Приставной шаг.	1	-	1
24	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Тройной шаг.	1	-	1
25	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Тройной шаг.	1	-	1
26	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Поворот.	1	-	1
27	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Поворот.	1	-	1
28	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Полька». Галоп.	1	-	1
29	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Полька». Галоп.	1	-	1
30	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Полька». Подскоки.	1	-	1
31	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Полька». Подскоки.	1	-	1
32	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Полька». Хлопки.	1	-	1
33	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Полька». Подскоки.	1	-	1
34	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Полька». Хлопки.	1	-	1
35	Организационная работа	Зачетное занятие Итоговое занятие	2	-	2
<b>Итого за год:</b>			<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>



## Содержание

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Инструктаж по Технике безопасности.

Организационные вопросы по содержанию курсу программы.

### **Раздел 2. Освоение элементов музыкальной грамоты.**

Понятие о характере и особенностях танцевальной музыки.

Определение ритма и такта. Темп. Начало и конец музыкального отрывка.

Понятие о музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.

Построение и перестроения в зале под различную музыку, ритмический рисунок и темп.

### **Раздел 3. Изучение танцевальной азбуки.**

Положения и направления движения частей тела (ног, рук, корпуса, головы).

Позиции ног.

Позиции рук (1, 2, 3 позиции, открытое и закрытое положение рук, на талии и др.).

Упражнения для развития «мышечного чувства».

Композиции со слитной координацией движений.

### **Раздел 4. Освоение основных движений танца и пляски.**

Знакомство с особенностями танцев и плясок разных народов.

Различные виды шагов.

Вынос ноги на каблук. Шаги польки. Шассе.

Дробные шаги. Тройной шаг. Русский переменный ход. Этюды.

Прыжки с хлопками в различном темпе. Повороты и прыжки отдельно и в паре.

Этюды и танцы на пройденном материале (Танец-игра «Полька тройками», танец-игра «Галоп шестерками»).

### **Раздел 5. Изучение отечественных бальных танцев.**

Знакомство с танцами народов России.

Разучивание танца: «Вару-Вару».

Разучивание танца «Парижское танго».

Разучивание танца «Полька».

### **Раздел 6. Организационная работа.**

Зачетное занятие

Итоговое занятие.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Развитие музыкальности и пластичности у ребенка.
2. Правильная постановка корпуса.
3. Освоение основных движений танца.

### **Репертуар:**

1. Вару-Вару
2. Парижское танго
3. Полька

**Учебно-тематический план  
2 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего	Из них	
				теория	практика
1	Вводное занятие	Инструктаж по Технике безопасности. Организационные вопросы по содержанию курсу программы.	1	1	-
2	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Понятие «спуск» и «подъем».	1	-	1
3	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Основной шаг тройками.	1	1	-
4	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Перемена вперед.	1	-	1
5	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Правый поворот.	1	1	-
6	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Перемена назад.	1	1	-
7	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Правый поворот.	1	1	-
8	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Исполнение танца в паре.	1	1	-
9	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Перемена назад.	1	1	-
10	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Правый поворот.	1	-	1
11	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Исполнение танца в паре.	1	-	1
12	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Исполнение танца в	1	-	1

		паре.			
13	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Исполнение танца в паре.	1	-	1
14	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Школьный вальс». Музыкальный размер танца.	1	1	-
15	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Основной шаг.	1	1	-
16	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Основной шаг.	1	-	1
17	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Подскоки.	1	-	1
18	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Подскоки.	1	-	1
19	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Поворот на месте.	1	-	1
20	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Поворот на месте.	1	-	1
21	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Боковой шаг.	1	-	1
22	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Боковой шаг.	1	-	1
23	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Исполнение танца в паре.	1	-	1
24	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Исполнение танца в паре.	1	-	1
25	Изучение отечественных бальных танцев	Изучение танца «Рилио». Музыкальный размер танца.	1	1	-

26	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго».Позиции в паре.	1	-	1
27	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Позиции в паре.	1	1	-
28	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Сложные композиции.	1	1	-
29	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Сложные композиции.	1	-	1
30	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Сложные композиции.	1	-	1
31	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Сложные композиции.	1	-	1
32	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Сложные композиции.	1	-	1
33	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Сложные композиции.	1	-	1
34	Изучение отечественных бальных танцев	Разучивание танца «Парижское танго». Сложные композиции.	1	-	1
35	Организационная работа	Зачетное занятие Итоговое занятие	2	-	2
<b>Итого за год:</b>			<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

## Содержание

### Раздел 1. Вводное занятие.

Инструктаж по Технике безопасности.

Организационные вопросы по содержанию курсу программы.

### Раздел 2. Изучение отечественных бальных танцев.

#### Тема 2.1. Школьный вальс.

Основной шаг тройками.

Понятия «спуск» и «подъем»

Перемена вперед.

Перемена назад.

Правый поворот.

Исполнение танца в паре.

Музыкальный размер танца Школьный вальс.

.

#### Тема 2.2. Рилио.

Основной шаг.

Подскоки.

Поворот на месте.

Боковой шаг.

Исполнение танца в паре.

Музыкальный размер танца Рилио.

#### Тема 2.3. Парижское танго.

Сложные композиции.

Позиции в паре.

### Раздел 3. Организационная работа.

Зачетное занятие

Итоговое занятие.

### Ожидаемые результаты:

*К концу 2 года обучения дети должны*

Знать: отечественную программу бальных танцев, характер и особенности каждого из танцев, основы классического танца;

Уметь: исполнять базисные фигуры танцев; передавать характер каждого танца, иметь достаточную устойчивость и координацию движений.

#### Репертуар:

1. Школьный вальс
2. Рилио
3. Парижское танго

**Учебно-тематический план  
3 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего	Из них	
				Теория	практика
1	Вводное занятие	Инструктаж по Технике безопасности. Организационные вопросы по содержательному курсу программы.	1	1	-
2	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Медленный вальс» - Перемена назад	1	-	1
3	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Медленный вальс» - Перемена вперед	1	1	-
4	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Медленный вальс» - Правый поворот	1	1	-
5	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Медленный вальс» - Левый поворот	1	1	-
6	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча» - Основной шаг	1	1	-
7	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча» - Тайм-степ	1	1	-
8	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча» - Нью-Йорк поворот	1	-	1
9	Изучение международной программы	Разучивание танца «Ча-ча-ча» - Спот-поворот	1	-	1

	спортивных бальных танцев				
10	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Медленный вальс» - позиция в паре	1	1	-
11	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Медленный вальс» - Понятие контакт	1	1	-
12	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Медленный вальс» - Понятие контакт	1	-	1
13	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв». - Основной шаг	1	-	1
14	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв». - Основной шаг	1	-	1
15	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв». - Рок-фоллевой	1	-	1
16	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча». - Музыкальный размер	1	1	-
17	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча». - Позиция в паре	1	1	-
18	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Медленный вальс». - Левый поворот	1	-	1

19	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча». - Тайм-степ	1	-	1
20	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча». - Спот-поворот	1	-	1
21	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв». - Ключ	1	-	1
22	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв». - Ключ	1	-	1
23	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Медленный вальс». - Исполнение танца под музыку	1	-	1
24	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Смена мест	1	-	1
25	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Смена мест	1	-	1
26	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча» - Музыкальный размер	1	1	-
27	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча» - Исполнение танца под музыку	1	-	1
28	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Рок - фоллевей	1	-	1



29	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Ча-ча-ча» - 3 ча-ча	1	-	1
30	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Свивлы	1	-	1
31	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Музыкальный размер танца	1	1	-
32	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Исполнение танца под музыку	1	-	1
33	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Исполнение танца под музыку	1	-	1
34	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Исполнение танца под музыку	1	-	1
35	Организационная работа	Зачетное занятие Итоговое занятие	2	-	2
<b>Итого за год:</b>		<b>36</b>		<b>12</b>	24

## Содержание

### Раздел 1. Вводное занятие.

Инструктаж по Технике безопасности.

Организационные вопросы по содержанию курсу программы.

### Раздел 2. Изучение международной программы спортивных бальных танцев.

#### Тема 2.1. Европейская танцевальная программа.

*Разучивание танца «Вальс».*

- правый поворот
- Перемена вперед
- Перемена назад
- Левый поворот
- Позиция в паре
- Понятие контакт
- Музыкальный размер
- Исполнение танца под музыку

#### Тема 2.2. Латино-американская танцевальная программа

*Разучивание танца «Ча-ча-ча».*

- Основной шаг
- Тайм-степ
- Нью-Йорк поворот
- Спот-поворот
- Позиция в паре
- Музыкальный размер танца
- Исполнение танца под музыку

*Разучивание танца «Джайв»:*

- Основной шаг
- Рок-фолловей
- Смена мест
- Свивлы
- Музыкальный размер
- Исполнение танца под музыку

### Раздел 3. Организационная работа.

Зачетное занятие

Итоговое занятие.

### Ожидаемые результаты:

*К концу 3 года обучения дети должны*

Знать: особенности таких направлений современной хореографии, как джаз, латина и других, лидеров-танцоров и передовых педагогов современного спортивного танца;

Уметь: исполнять программу «Е» - класса, владеть техникой танцевания в паре, эмоционально ярко преподносить зрителю и судьям конкурсов характер своих номеров и выступлений.

#### Репертуар:

1. Медленный вальс
2. Ча-ча-ча

3. Джайв

**Учебно-тематический план  
4 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего	Из них	
				Теория	практика
1	Вводное занятие	Инструктаж по Технике безопасности. Организационные вопросы по содержанию курсу программы.	1	1	-
2	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп» - Правый поворот	1	-	1
3	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп» - Правый поворот	1	1	-
4	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп» - Четвертной поворот	1	1	-
5	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп» - Четвертной поворот	1	1	-
6	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Самба» - Основной ход	1	1	-
7	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Самба» - Основной ход	1	1	-
8	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Самба» - Самбоход	1	-	1
9	Изучение международной программы	Разучивание танца «Самба» - Самбоход	1	-	1

	спортивных бальных танцев				
10	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - хлыст	1	1	-
11	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - хлыст	1	1	-
12	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - смена рук за спиной	1	-	1
13	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп» - поступательное шассе	1	-	1
14	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп» - поступательное шассе	1	-	1
15	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп» - Локстеп вперед	1	-	1
16	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп» - Локстеп вперед	1	1	-
17	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Самба». - Ботафога	1	1	-
18	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Самба». - Вольта	1	-	1
19	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Самба». - Променадный самбоход	1	-	1

	танцев				
20	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Самба». - Боковой самбоход	1	-	1
21	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв». - Спин-поворот	1	-	1
22	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв». - Стой-иди	1	-	1
23	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп». - Локстеп назад	1	-	1
24	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп». - Локстеп назад	1	-	1
25	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп». - Хезитейшн	1	-	1
26	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп». - Хезитейшн	1	1	-
27	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп». - Хезитейшн	1	-	1
28	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп». - Хезитейшн	1	-	1
29	Изучение международной программы	Разучивание танца «Квикстеп». - Бегущее	1	-	1

	спортивных бальных танцев	окончание			
30	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Квикстеп». - Бегущее окончание	1	-	1
31	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Стой-иди	1	1	-
32	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Спин-поворот	1	-	1
33	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Стой-иди	1	1	-
34	Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Разучивание танца «Джайв» - Спин-поворот	1	-	1
35	Организационная работа	Зачетное занятие Итоговое занятие	2	-	2
<b>Итого за год:</b>		<b>36</b>		<b>13</b>	23

## Содержание.

### Раздел 1. Вводное занятие.

Инструктаж по Технике безопасности.

Организационные вопросы по содержанию курсу программы.

### Раздел 2. Изучение международной программы спортивных бальных танцев.

#### Тема 2.1. Европейская танцевальная программа.

*Разучивание танца «Квикстеп».*

- Правый поворот
- Четвертной поворот
- Поступательное шассе
- Локстеп вперед
- Локстеп назад
- Хезитейшн
- Бегущее окончание

#### Тема 2.2. Латино-американская танцевальная программа

*Разучивание танца «Самба».*

- Основной ход
- Самбоход
- Виск
- Ботафога
- Вольта
- Променадный самбоход
- Боковой самбоход

*Разучивание танца «Джайв»:*

- Хлыст
- Смена рук за спиной
- Спин-поворот
- Стой-иди

### Раздел 3. Организационная работа.

Зачетное занятие

Итоговое занятие.

### Ожидаемые результаты:

*К концу 4 года обучения дети должны*

Знать: особенности таких направлений современной хореографии, как джаз, латина и других, лидеров-танцоров и передовых педагогов современного спортивного танца;

Уметь: исполнять программу из пяти танцев, владеть техникой танцевания в паре, эмоционально ярко преподносить зрителю и судьям конкурсов характер своих номеров и выступлений. Выпускники должны принимать участие в конкурсах по спортивным танцам и отчётном концерте.

#### Репертуар:





1. Квикстеп
2. Самба
3. Джайв

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

**Бальные танцы**

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель	20 недель		
1 год	1-ый учебный день учебного года				36
2 год	-				36
3 год	-				36
4 год	-				

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация



**Методическое обеспечение.**

<b>Тема</b>	<b>Обеспечение программы методическим и видами продукции</b>	<b>Рекомендации по проведению практических работ</b>	<b>Дидактический и лекционный материал</b>
Вводное занятие	<i>Беседа</i> «Развитие бальных танцев»	Поверка данных	Инструкция по ТБ. Видеопрограмма «Детские танцы». Степанов Л.Г. - Новые бальные танцы.
Изучение международной программы спортивных бальных танцев	Схемы фигур Беседа «латино-американская культура танца» Беседа «Европейская культура танца»	Упражнения для развития мышечного чувства, пластики. Показ элементов танца для развития восприятия и воспроизведения. Приемы ведения в паре.	1. Методическая папка №1 2. Гай Говард «Техника европейских танцев». Изд. Артис. М. 2003. 3. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев». ч.1 и 2 Изд. Артис. М. 2003.
Организационная работа	Конспект занятия		Методическая папка № 2

### **Список литературы для педагога:**

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.. Музыка и движение. - М., «Просвещение». 1983.
2. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях.- Киев, «Музична Украина», 1985.
3. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. - М.- С.-Пб., «Rest»,1993.
4. Плахотина Ю. «Методика преподавания спортивных бальных танцев на начальном этапе обучения в разновозрастных группах», М., 2007 г.
5. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2001.
6. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам», С.-Петербург, 2006 г.
7. Формейшн для двоих.// «Квик».-№ 4,2006.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Гай Говард «Техника европейских танцев». Изд. Артис. М. 2003.
2. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев». ч.1 и 2 Изд. Артис. М. 2003.
3. Сайт [www.Dancesport.ru](http://www.Dancesport.ru)

## **Контрольные тесты по программе «Бальные танцы»**

### **1-й год обучения**

#### **Вопросы:**

1. Сколько существует позиций стоп?
2. Основная позиция в танце Парижское танго?
3. Назовите музыкальный размер танца Вару-Вару.
4. Что такое баунс?
5. Есть ли смещение в паре в закрытой позиции?
6. Что такое закрытая лицевая позиция?
7. Что такое открытая лицевая позиция?

#### **Правильные ответы:**

1. 6 позиций.
2. 6-я.
3. 4/4
4. Баунс- это сгибание и разгибание коленей.
5. Да.
6. Это позиция, в которой партнеры стоят лицом друг к другу и держатся за обе руки, либо за одну руку.
7. Это позиция, в которой партнеры стоят лицом друг к другу, не держась за руки.

#### **Подсчет результатов:**

**6-7 - оценка «отлично»**

**4-5 – оценка «хорошо»**

**3 – оценка «удовлетворительно»**

**< 3 – оценка «неудовлетворительно»**

## 2-й год обучения

### Вопросы:

1. Основное движение в танце Рилио?
2. Сколько шагов в движении правый поворот в танце Школьный вальс?
3. Основная позиция в танце Школьный вальс?
4. Есть ли подъем на 2-м шаге в правом повороте в танце Школьный вальс?
5. Какое действие происходит на 3 шаге в танце Школьный вальс?
6. Сильная доля в танце Школьный вальс?
7. Сколько поворотов совершает партнерша в танце Парижское танго?

### Правильные ответы:

1. Подскоки.
2. 6 шагов.
3. 6-я.
4. Да.
5. Спуск в стопе.
6. 1-я.
7. 2 поворота.

### Подсчет результатов:

**6-7 - оценка «отлично»**

**4-5 – оценка «хорошо»**

**3 – оценка «удовлетворительно»**

**< 3 – оценка «неудовлетворительно»**

### **3-й год обучения**

#### **Вопросы:**

1. Сколько существует позиций стоп?
2. Основная позиция в танце Вальс?
3. Как называется основное движение танца Медленный вальс?
4. Назовите сильную долю в танце Медленный вальс?
5. Сколько шагов в «спин-повороте» в танце Медленный вальс?
6. Где расположен вес в позиции «Чек» в танце Ча-Ча-Ча?
7. Что такое баунс?
8. Есть ли смещение в паре в закрытой позиции?
9. Что такое закрытая лицевая позиция?
10. Что такое открытая лицевая позиция?

#### **Правильные ответы:**

1. 6 позиций.
2. 6-я.
3. Закрытая перемена.
4. 1-я.
5. 6 шагов.
6. Вес тела расположен на двух ногах.
7. Баунс- это сгибание и разгибание коленей.
8. Да.
9. Это позиция, в которой партнеры стоят лицом друг к другу и держатся за обе руки, либо за одну руку.
10. Это позиция, в которой партнеры стоят лицом друг к другу, не держась за руки.

#### **Подсчет результатов:**

**8-10 - оценка «отлично»**

**6-7 – оценка «хорошо»**

**4-5 – оценка «удовлетворительно»**

**< 4 – оценка «неудовлетворительно»**

## 4-й год обучения

### Вопросы:

1. Напишите музыкальный размер танца Самба?
2. Что такое «Вальсовый подъем»?
3. Сколько танцев включает в себя Европейская программа спортивных бальных танцев?
4. Сколько шагов включает в себя движение «Поступательное шассе»?
5. Есть ли спуск на 3-ем шаге движения «Лок-степ»?
6. Укажите направление «Линии танца»?
7. Сколько танцев включает в себя Латиноамериканская программа спортивных бальных танцев?
8. Что такое «Браш»?
9. Что такое «Баунс»?
10. На какой счет в танце Джайв происходит акцент?

### Правильные ответы:

1. 1/2
2. Постепенный подъем на 3 шагах.
3. 5 танцев.
4. 4 шага.
5. спуска нет.
6. Против часовой стрелки.
7. 5 танцев.
8. Движение свободной ноги к опорной перед следующим шагом.
9. Движение коленей и бедер вперед и назад в танце Самба.
10. На четный счет.

### Подсчет результатов:

**8-10 - оценка «отлично»**

**6-7 – оценка «хорошо»**

**4-5 – оценка «удовлетворительно»**

**< 4 – оценка «неудовлетворительно»**