

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



«Утверждаю»
Директор ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»

Аркашев В.П.
2021 г.

**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
Итого за год:			36	9	27

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
Итого за год:			36	12	24

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 содержанию 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
Итого за год:		36		12	24

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие.

Инструктаж по Технике безопасности.

Организационные вопросы по содержанию 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-фолловой
- 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
Итого за год:		36		13	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.

Тема	Обеспечение программы методическим и видами продукции	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
Вводное занятие	<i>Беседа</i> «Развитие бальных танцев»	Проверка 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

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»