

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065  
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.  
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;  
email: 2065@edu.mos.ru;  
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора  
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.  
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Бальные танцы»**

Направленность: художественная  
Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного  
образования Гришина Татьяна Викторовна

г. Москва, 2018

## Пояснительная записка

В программу заложена идея приобщения детей и подростков к танцевальной культуре с помощью обучения их основам спортивного танца и импровизации.

Благодаря знакомству с разными стилями современного танца сложилась определённая система преподавания, которая помогает учащимся быстро овладеть основами выбранного хореографического направления.

Одним из серьезных стимулов для занятий танцами является пример самого педагога. Движения и «связки», танцевальные комбинации, которые показывает детям преподаватель, становятся образцом для подражания; затем пример взрослого порождает в ребенке стремление к дальнейшему совершенствованию и, наконец, к самоутверждению не только в искусстве, но и в жизни. Педагог, активно работающий на занятии, не позволяет учащимся излишне расслабиться, поддерживая дисциплину. Собранность и пунктуальность, опрятность и аккуратность, к которым дети приучаются в процессе занятий танцами, несомненно, пригодятся им в дальнейшей жизни, а чувство коллективизма, наряду с признанием индивидуальности каждого, поможет в будущем налаживать взаимоотношения в любом сообществе. Основные «правила сцены», которым обучаются воспитанники в процессе занятий, помогают им приобретать первый опыт выступлений на публике.

Важно, чтобы ребята чувствовали, что педагог ждет от них не бездумного подчинения и механического повторения движений, а творчества. Для этого необходимо развивать творческое воображение учащихся, привлекая их внимание к простым и понятным образам («изобразите, как брызги воды слетают с рук, или представьте, что у вас не руки, а крылья, как у птицы»).

Дело в том, что дети не представляют, что за каждым танцем скрывается маленькая история и что при помощи музыки и движений можно передавать те или иные эмоции. Поэтому работа над танцем начинается с доступных учащимся объяснений сюжета и смысловой нагрузки, которую несет тот или иной образ. Залогом успеха является в данном случае эмоциональность самого преподавателя. Поняв и приняв тот образ, который предстоит воплотить в танце, каждый ребенок начинает пробовать воспроизвести его. Раскованность в движениях, безусловно, способствует психологической раскрепощенности, что особенно важно для занимающихся танцами.

Танец же предоставляет прекрасную возможность соединить жесты с музыкой, приобрести подвижность и научиться выражать свои эмоции.

Шаг за шагом ребята осваивают сложное искусство владения собственным телом, и каждый находит собственный путь. Я уверена, что занятия спортивными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, дети начинают

ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов наших занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

### **Направленность программы**

Программа «Спортивный танец» рассчитана на детей школьного возраста, и направлена на:

- развитие слухового восприятия и координации движений;
- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции.

Программа обучения спортивному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

### **Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

Спортивный танец, который исполняется под быструю, ритмичную музыку и включает в себя акробатические элементы.

Реализуемая программа, является дополнительным средством, обеспечивающим развитие координации движений, физических качеств, а так же общей культуры детей.

Цели программы:

- эстетическое и физическое развитие ребёнка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце;
- формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе.

Задачи программы:

- развитие у ребенка способности проникать в эмоциональное содержание танца; создание эмоционального настроения, необходимого для исполнения той или иной композиции;
- формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко);
- развитие умения ритмично двигаться; воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы;
- выработка навыков исполнения движений в различных темпах;
- формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу;
- гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки;
- формирование навыков исполнения танца под фонограмму;
- развитие у ребят стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца;
- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы :7-8 лет.  
Программа рассчитана на 1 год.

### **Сроки реализации программы**

Программа «Спортивный танец» рассчитана на 1 год обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

Этапы реализации программы

1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);
- обучение элементам акробатики;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся со школьниками один раз в неделю по одному часу.

Численность ребят в группе – количество человек в классе. Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии. Форма занятий – групповая, практическая.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- партерная гимнастика;
- показ и разучивание новых танцевальных движений.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников. В период подготовки концертного номера, помимо групповых, проводятся также индивидуальные занятия с обучающимися.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

К концу первого года обучения у ребят формируется стойкий интерес к танцевальному искусству. Дети овладевают выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи учителя.

Результатом деятельности педагога по спортивным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время.

Важно, что в процессе занятий спортивными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

К концу обучения по программе: «Спортивные танцы» учащиеся смогут:

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- добиться хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка, учащиеся смогут растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);
- точно, свободно и легко исполнять элементы акробатики;
- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- не бояться выступлений на большой сцене перед зрителями.

По истечению учебного года проводится открытый урок.

### Учебно-тематический план

Тема урока	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Экскурсия по учреждению дополнительного образования.	1ч.	1ч.	-
2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч.	1ч.	
3. Разминка	6ч	1ч	5ч
- Положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.	1ч	10мин	50мин
- Знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-3, 6).	1ч	10мин	50мин
- Упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого	1ч	10мин	50мин
- Упражнения для корпуса и бедер.	1ч	10мин	50мин
- Упражнения для ног (икроножные мышцы и	1ч	10мин	50мин
- Упражнения для развития плавности движений	1ч	10мин	50мин
4. Знакомство с хореографическими терминами.	9ч		
- Партерная гимнастика (растяжка)	1ч	10мин	50мин

- Освоение простейших элементов на полу (партерная гимнастика, растяжка, работа над осанкой).	1ч	10мин	50мин
- Упражнения на развитие выворотности стопы.	1ч	10мин	50мин
- Упражнения для укрепления мышц брюшного	1ч	10мин	50мин
- Упражнения для развития подъема стопы.	1ч	10мин	50мин
- Упражнения на растяжку подколенного	1ч	10мин	50мин
- Упражнения на растяжку связок и развитие выворотности тазобедренного сустава.	1ч	10мин	50мин
-Упражнения для укрепления мышц спины.	1ч	10мин	50мин
- Упражнения на гибкость («мостик», «рыбка», «закидушка»).	1ч	10мин	50мин
5. Элементы акробатики.	4ч	40мин	3ч20мин
- Демонстрация и объяснение акробатических элементов.	2ч	20мин.	1ч40мин
- Освоение и отработка простейших элементов акробатики («колесо», «кувырок», «стойка»).	2ч	20мин	1ч40мин
6. Танцевальные движения.	10ч	1ч	9ч
- Демонстрация и объяснение танцевальных движений.	5ч	30мин	4ч30мин
- Разучивание танцевальных движений и работа над качеством их исполнения.	5ч	30мин	4ч30мин
7. Танцевальные композиции.	4ч	40мин	3ч20мин
-Полька	1ч	10мин	50мин
-Африка	1ч	10мин	50мин
-Полонез	1ч	10мин	50мин
-Вальс	1ч	10мин	50мин
8.Открытый урок.	2ч	20мин	1ч40мин
Итого:	37 ч		

### Содержание программы

#### 1. Знакомство.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- постановка корпуса, основные позиции ног (1, 2, 3, 4, 5, 6), подготовительные позиции рук.

#### 2. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

- упражнения для разогрева мышц стопы;

- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа).

### 3. Партерная гимнастика.

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

### 4. Элементы акробатики.

- подъем на полупальцы из положения сидя на коленях;

- упражнение «Мостик» с подъемом в исходное положение (стоя на полной стопе);
- перекидывание ног из мостика с опорой на руки;

- упражнение «Свечка» (удерживание вытянутых ног);

- кульбиты (кувырок вперед и назад с удерживанием прямой спины);

- колесо (перевороты корпуса из положения стоя, с правой и левой руки);

- стойка на двух руках с удержанием равновесия;

- переворот корпуса из положения сидя с опорой на руки.

### 5. Танцевальные движения. Базовые:

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);

- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);

- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- прыжки и бег (на месте и с продвижением);

- исходные движения рук (напряжение и расслабление);

- синхронизация простейших движений рук и ног; Сложные: разучивание более сложных танцевальных движений на основе базовых (простейших).

Движения последовательно усложняются. Название каждого движения придумывается педагогом. Оно должно быть ярким и образным, легко припоминаться, вызывать у воспитанников соответствующие ассоциации.

6. Танцевальные композиции. На основе разученных движений преподаватель выстраивает 4-5 коротких композиций, из которых, с добавлением переходов и перестроений, и формируется концертный номер. Такой принцип построения танца помогает детям легче запоминать всю композицию в целом.

Танцы : «Полька», «Африка», «Полонез» и «Вальс»

7.Открытый урок. На открытый урок приглашаются все желающие.

### Календарно-тематический план

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата проведения)	
			планируемые	скорректированные
1	Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Экскурсия по учреждению дополнительного образования.	1ч	5.09.18г	
2	Инструктаж по технике безопасности.	1ч	12.09.18г	
3	Разминка.	6ч	19.09.18г- 24.10.18г	
4	Знакомство с хореографическими терминами.	9ч	31.10.18г.- 26.12.18г.	
5	Элементы акробатики	4ч	09.01.19г.- 30.01.19г	
6	Танцевальные движения.	10ч	06.02.19г- 10.04.19г	
7	Танцевальные композиции.	4ч	17.04.19г- 15.05.19г	
8	Открытый урок.	2ч	22.05.19г.- 29.05.19г.	

**Методическое обеспечение** программы дополнительного образования детей:

- учебный кабинет;

- магнитофон;



- фонотека классической музыки, ремиксы, оригиналы и минусовки;
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;

### **Список литературы:**

- 1.Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
- 2.Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
- 3.Г.Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
- 4.Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
5. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов - на- Дону, «Феникс», 2004 г.
6. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
- 7.Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
- 8.Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
- 9.Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
- 10.Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004
- 11.Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
- 12.Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
- 13.Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М.,2000 г.