

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2009»  
(ГБОУ Школа № 2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, [2009@edu.mos.ru](mailto:2009@edu.mos.ru)

Принято на  
педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
« 28» августа 2015 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школы № 2009

Д.М.Гесслер

«28» августа 2015г

Приказ № 47/6 от 28 августа 2015г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**по предмету «Спортивные бальные танцы»**  
*для детей 6-16 лет*

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Петренко Денис Михайлович

г. Москва 2015 г.

## **Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы.**

Бальные танцы - это школа воспитания у детей и подростков навыков активного, увлекательного, спортивного образа жизни. Участники коллектива приучаются к самодисциплине и упорному труду. У них развивается эстетический и музыкальный вкус; здоровое честолюбие. Воспитывается воля к победе и уверенность в своих силах.

Занятия в студии способствуют формированию спортивного мастерства и духовно-нравственному развитию личности ребёнка посредством изучения спортивных танцев. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, приносит радость, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

**Цель программы:** открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к прекрасному виду искусства - хореографии. Раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей.

Для реализации поставленной цели решаются задачи различного характера.

### **Образовательные задачи:**

- научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения танцем;
- научиться сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации;
- научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой;
- задачей является не только научить определенным приемам, связкам движений, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свои вариации;

- организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях;
- организация постановочной и концертной деятельности;

### **Воспитательные задачи:**

- создание дружественной среды, создание условий для общения;
- привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими;
- воспитание доброжелательности, чуткости и внимательного отношения друг к другу;
- воспитание аккуратности и самостоятельности.

### **Развивающие задачи:**

- художественно-эстетическое и культурное развитие детей;
- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе;
- развитие мотивации на творческую деятельность;
- показ, демонстрация умений и навыков, что хорошо проявляется в концертах и других выступлениях.

### **Оздоровительные задачи:**

- исправить недостатки осанки;
- уменьшить плоскостопие;
- укрепить мышечный корсет;
- развить выносливость, координацию движений;
- развить физические качества детей;
- укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы.

### **Подготовительный этап (Младшая группа)**

Длится год и рассчитан на детей 6-8 лет. В это время решаются следующие задачи: дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развиваются способности самовыражения посредством танца. Задача - научить слушать и понимать команды, музыку, разнообразить набор привычных движений, развить

координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать. Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение. Решается воспитательная задача поведения в паре с партнером (партнершей), на площадке. К концу подготовительного периода дети уже могут артистично двигаться, исполнять простые танцевальные композиции, различать особенности медленных и быстрых танцев, могут слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов музыки.

### **Основной этап (Средняя группа)**

Рассчитан на обучение детей 9- 13 лет в течении 1 года и решает задачи развития и формирования их творческого потенциала, повышения техники исполнения танца. На этом этапе улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Прививается умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. К концу обучения в этот период дети свободно владеют корпусом, движением рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения танцев, композиций и вариаций, активно участвуют в концертной деятельности.

### **Итоговый этап (Старшая группа)**

Длится 1 год, возраст обучающихся - 14-16 лет. Задачи: ориентирование на успех, совершенствование исполнительного и актерского искусства, пробуждение интереса к профессии. Увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются в зале. Отрабатывается ведение в паре. Достигается выразительность движений, подача.

На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно-постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения,

максимально развивается творческий потенциал детей, совершенствуется их актерское мастерство.

Особенностью данной программы является то, что наряду с бальными танцами, которые являются общепринятыми во всем мире, она включает и массовые танцы, а также танцы в народном стиле, старинные бальные танцы и оригинальные танцы в эстрадном и современном стиле. Учащиеся постигают азы, язык бального танца, вариации и композиции, из которых создаются концертные номера.

Основными в освоении программы являются принципы "от простого к сложному", "от медленного к быстрому", "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению".

Программа рассчитана на 3 года для детей с 6 до 16 лет.

Форма занятий – групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

**Критериями оценки** уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения, и в соответствии с ними разработанные формы контроля, результаты участия в концертной деятельности, в различных творческих конкурсах, активное гастролирование, поступление в различные школы, студии и коллективы бального танца в крупных городах.

В образовательном процессе применяются следующие формы контроля - собеседование, игровые конкурсы, рейтинговые конкурсы в группах, наблюдения, открытые занятия.

### ***Учебно-тематический план:***

Первый год обучения
---------------------

<b>Мероприятия</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.Организационная работа.	2		2
2.Теоретические сведения о музыкальной грамоте.	6	3	3
3.Ритмические упражнения.	11	1	10
4. Азбука музыкального движения.	11	1	10
5. Элементы классического танца.	15	1	14
6. Игровые элементы и массовые танцы.	17		17
7. Основы танцев Латиноамериканской программы.	23	1	22
8. Основы танцев Европейской программы.	23	1	22
Итого:	108	8	100

#### **Второй год обучения**

<b>Мероприятия</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.Организационная работа.	2		2
2.Теоретические сведения о музыкальной грамоте.	6	3	3
3.Ритмические упражнения.	6	1	5
4. Азбука музыкального движения.	10	1	9
5. Элементы классического танца.	8	1	7
6. Игровые элементы и массовые танцы.	4		4
7. Основы танцев Латиноамериканской программы.	36	1	35
8. Основы танцев Европейской программы.	36	1	35
Итого:	108	8	100

#### **Третий год обучения**

<b>Мероприятия</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.Организационная работа.	2		2
2.Теоретические сведения о музыкальной грамоте.	6	3	3
3.Ритмические упражнения.	5	1	4
4. Азбука музыкального движения.	5	1	4
5. Элементы классического танца.	7	1	6
6. Игровые элементы и массовые танцы.	5		5
7. Основы танцев Латиноамериканской программы.	39	1	38
8. Основы танцев Европейской программы.	39	1	38
Итого:	108	8	100

**Содержание дополнительной образовательной программы:**

Программа рассчитана на обучение по возрастным группам: группа начинающих (младшая группа) 6-8 лет (дети не имеющие специальной подготовки), средняя группа 9-13 лет (дети с начальной танцевальной подготовкой, уже имеющие необходимые навыки и умения), старшая группа 14-16 лет (подростки имеющие достаточный уровень танцевальной подготовки, имеющие сценический опыт).

Количество детей в группе - 10 - 15 человек.

Количество часов в неделю: старшая группа - 3 часа (3 раза в неделю по 1 академическому часу), средняя группа – 3 часа в неделю, младшая группа - 3 часа в неделю.

Основной акцент программы - выучить и натренировать пары для участия в рейтинговых конкурсах бального танца, но открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения, представляется необходимым.

Групповой урок начинается с разминки, направленной на разогрев и подготовку необходимых групп мышц к исполнению танца, тренировку баланса, развитие координации, скорости, динамики, пластики тела, затем следует: теоретическая часть урока по изучаемому танцу, ритмические упражнения, практическое освоение техники исполнения, изучение элементов танца, тренировка качества исполнения и заключительная часть урока – снижение интенсивности тренировки, подведение итогов освоения материала и постановка задач на дальнейшее совершенствование танцевального мастерства.

Танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения с преподавателем, партнером и другими участниками группы.

- 1 Элементы музыкальной грамоты через слушание сравнение лекции и беседы.
- 2 Основы танцевальной азбуки через основы классического танца.
- 3 Понятие о музыкальности и выразительности в танце через исполнение отдельных движений комбинаций.

- 4 Культура общения в коллективе в паре уважительного отношения к преподавателю к старшим (беседы, непосредственно в танце).
- 5 История бального танца, его возникновения и развитие.  
Изучение исторических танцев, манера исполнения особенности каждого танца в зависимости от времени его появления, культура исполнения, выразительность.
- 6 Современные детские бальные танцы - их история, их особенности, манера исполнения, культура исполнения.
- 7 Современные бальные танцы, Европейской и Латино-американской программ. Их история и манера исполнения культура взаимоотношений в паре (10 танцев).  
Изучение основных движений и простейших вариаций. Медленный вальс, Квик-степ, Самба, Ча-ча-ча, Джайв.
- 8 Конкурсные варианты исполнения Европейских и Латино-американских танцев.
- 9 Основы импровизации самостоятельное построение танца на заданную тему и мелодию.
10. Беседы и показ видеофильмов и видеокассет по истории бального танца и о современных бальных танцах, конкурсах международного уровня мастерах бального танца.
11. Поездки на концерты конкурсы бального танца в качестве зрителей и исполнителей.

### **Методическое обеспечение программы.**

Для определения результативности образовательной деятельности учащихся используется проведение конкурса для начинающих танцоров, которые можно проводить один раз в полугодие. На конкурсе выявляется, как правило, группа лидеров за которыми стремятся остальные учащиеся.

Результатом работы по этой программе- является воспитание хороших начинающих танцоров класса «Е» Эту категорию присваивают каждому танцору сам педагог после заключительного конкурса бальных танцев (в конце второго года обучения), если вся программа танцором освоена в полной мере.

### **Список литературы.**



1. Программа современного бального танца для детей возраста 5-9 лет. Смирнова В.А. Творческое объединение «Досуг».
2. Программа современного бального танца для детей 10 лет и старше. Смирнова В.А. Творческое объединение «Досуг».
3. Программа коллектива спортивного бального танца «Мелодия». Кузнецова Е.В., Михайлов И.А. ДКТ и Д «Царицыно».