

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»**

Принята на заседании  
Педагогического совета МБОУ СОШ № 15  
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.  
Приказ № 246 - ОД от 28.08.2019 г.

Утверждена  
Директором МБОУ СОШ № 15  
\_\_\_\_\_ Т.С. Дементьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Бальный танец»**

Возраст обучающихся: 15 - 18 лет.

Срок реализации: 2 год.

Составитель:  
Меньков Александр Вячеславович

**Сарапул, 2019**

## Пояснительная записка

### **Направленность: Естественнонаучная**

Дисциплина «Бальный танец» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры

Личностные: формирование социальной роли учащихся; формирование положительного отношения к учению учащихся, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Бальный танец-предусматривает приобретение учащихся двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, балльных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Данная программа разработана в соответствии нормативно- правовой базы:

1. Федеральный закон № 273 об «Образовании РФ»
2. Приказ Просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Конвенция о правах ребенка.
4. Конвенция о духовно- нравственные развития и воспитаний личности гражданина России.
5. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП- Москва,2015
6. Устав образовательного учреждения.

Программа опирается на базовый уровень знаний, полученный при изучении ритмики в общеобразовательной школе.

**Новизна:** Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения диско и спортивных танцев, доступные детям 15-18 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Актуальность.** В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

**Педагогическая целесообразность:** Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Бальный танец» предназначена для преподавания основ хореографического искусства в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

**Цель:** развитие гибкости, координационных способностей ребенка средствами танцевально-игровой гимнастики (ритмики) и умения выражать свои чувства, эмоции в свободном танце.

**Задачи:**

**Развивающие:**

\*содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- \* развивать мелкую моторику;
- \* развивать мышление, воображение.

### **Обучающие:**

- \* формировать навыки самостоятельного ритмичного выражения движений под музыку;
- \* формировать правильную осанку;
- \* формировать навык слушания и выполнения указаний педагога.

### **Воспитательные:**

- \* воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- \* воспитывать в учащихся умение взаимодействовать друг с другом и с преподавателем;
- \* воспитывать чувство свободы и творческого самовыражения.

### **Особенности программы.**

Оздоровительно-развивающая программа по ритмике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей старшего школьного возраста. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально— ритмическая гимнастика, ритмические нетрадиционные виды упражнений.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровая ритмика, игровая гимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

**Отличительной особенностью** Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, исполнение детских, балльных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу включены упражнения и движения диско и спортивных танцев, доступные детям 15-18 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Возраст детей** данной программы 15-18 лет

Данная программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения - рассчитана на возраст детей 15-16 лет

2 год обучения - рассчитана на возраст детей 17-18 лет.

**Режим занятий:** Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Обучение детей по программе «Бальный танец» проводится в групповых занятиях с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**Формы подведение итогов** реализации программы осуществляется путем участия в школьных мероприятиях и школьных балах.

**Принципы работы при реализации программы:** Научность, опора на интерес, от простого к сложному, связь с жизнью, связь теории с практикой, чередование разнообразных видов деятельности, системность, доступность, обратная связь, инициативность и творчество. **Методы работы при реализации программы:** словесный, исследовательский, поисковый, наглядный, практический, метод коллективного творчества.

**Формы занятий:**

Формы организации деятельности: занятия по ритмике проводятся в группе, т.е. программа реализуется в групповой форме работы.

Формы занятий: традиционные занятия, занятия – игры, открытые занятия.

Методы обучения:

- Словесный метод – беседа, рассказ, инструкция.
- Практический метод – упражнения, комплексы упражнений, игры, танцы.
- Наглядный метод – демонстрация правильного исполнения заданий учащимся, показ упражнений.

**Планируемые результаты:**

\*разовьётся мелкая моторика, воображение, музыкальный слух, умение согласовывать свои движения с музыкой;

\*сформируется умение самостоятельного ритмичного выражения движений под музыку;

- ходить легко, ритмично;

- бегать быстро, с высоким подъемом ног;

- строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние между собой (на месте и в движении), сужать и расширять круг;

- плавно поднимать и опускать руки в стороны и вперед, красиво наклонять голову и качать ее из стороны в сторону;

\* сформируется правильная осанка, положение тела, наклон головы, т.е. умение владеть четкой постановкой корпуса, несмотря на зрительные нарушения, из-за которых и возникают некоторые заболевания (сколиоз, нарушение осанки, искривление позвоночника, сутулость и другие);

\* сформируется навык четко выполнять указания педагога;

\* сформируется умение самостоятельного выражения своих эмоций и настроения в движениях, в танце;

- сможет выразить в движении свое чувствование музыкального произведения;
- сможет передать эмоции, которые вызывает у него музыка при помощи танца;
- \* окрепнет умение взаимодействовать со сверстниками и с педагогом.

В процессе занятий у детей произойдет постепенное укрепление мышц рук, ног, спины.

### **Условия, необходимые для реализации программы.**

### **Методические виды продукции.**

Разработка этапов работы над новым упражнением

Музыкальный материал

Разработка бесед, раскрывающих направленность каждого раздела

### **Материально – техническое оснащение.**

Для проведения занятий необходим балетный зал

Музыкальный центр

CD-диски для данных занятий

## **Содержание курса.**

### **Первый год обучения**

#### **Вводная часть.**

- **Ознакомление с курсом:**

Теория - знакомство с коллективом, ознакомление с предметом, инструктаж по технике безопасности.

#### **Основная часть.**

- **ритмика:**

Теория – ознакомление с видами упражнений, с их направленностью.

Практика - хлопки в такт музыке, ходьба, акцентированная ходьба, движения руками, ногами в различном темпе, выполнение упражнений под музыку.

- **диско танцы:**

Теория – ознакомление с видами игр, с их направленностью, с понятием танца и его происхождением.

Практика - хореографические упражнения, танцевальные шаги, ритмические танцы.

- **спортивные танцы:**

Теория – ознакомление с видами танцев, с их направленностью.

Практика - специальные композиции и комплексы упражнений

Теоретические сведения включаются в каждое занятие и несут собой ознакомительную направленность с каждым разделом.

№ п/п	Название раздела.	Кол-во часов (практика)	Кол-во часов (теория)	Всего часов	Форма контроля
1	Ознакомление с курсом.	-	1	1	
2	Ритмика	10	1	11	
3	Диско танцы	18	2	20	
4	Спортивные танцы	37	3	40	
ИТОГО ЧАСОВ		65	7	72	

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов тем	Кол -во часов	Дата	Кор-ректи - ровка дат	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты (УДД)	Форма контроля
<b>1</b>	<b>Ознакомление с курсом (кол-во часов 1)</b>				- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия	<b>Личностные</b> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. -соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. <b>Метапредметные</b> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и	
1.1	Вводный урок	1			-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки		
<b>2</b>	<b>Ритмика (кол-во часов 11)</b>						
2.1	Позиции ног	1					
2.2	Позиции рук	1					
2.3	Упражнения для рук	1			-иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания		
2.4	Упражнения для стоп	1					
2.5	Упражнения для коленей	1					
2.6	Подскоки на месте	1					
2.7	Подскоки по кругу	1					
2.8	Подскоки с поворотом	2					
2.9	Ходы в хореографии	2					
<b>3</b>	<b>Диско танцы (кол-во часов 20)</b>						
3.1	Кузнечик счет	1					
3.2	Кузнечик работа рук	1					
3.3	Кузнечик хлопки с приседанием	2					
3.4	Кузнечик наклоны с выведением рук в сторону	2					
3.5	Кузнечик наклоны с выведением рук и подскоки	2					
3.6	Кузнечик композиция	2					
3.7	Слоненок счет, работа рук	1					
3.8	Слоненок первое движение	1					
3.9	Слоненок второе движение	2					
3.10	Слоненок третье движение	2					



3.11	Слоненок четвертое движение	2				оценивать процесс и результат деятельности;
3.12						
3.13	Слоненок композиция	2				
<b>4</b>	<b>Спортивные танцы (кол-во часов 40)</b>					
4.1	М.В. ритм	1				- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
4.2	М.В. шаги с ПН и ЛН	1				<b>Предметные</b>
4.3	М.В. перемена с ПН вперед	2				- работать с танцевальными движениями:
4.4	М.В. перемена с ЛН назад	2				танцевальный шаг,
4.5	М.В. перемена с ЛН вперед	2				переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки,
4.6	М.В. перемена с ПН назад	2				припадания, шаг с притопом, па польки,
4.7	М.В. квадрат с ПН	2				элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка,
4.8	М.В. квадрат с ЛН	2				моталочка, молоточек, маятник;
4.9	Квикстэп ритм	1				- импровизировать;
4.10	Квикстэп шаги вперед и назад	2				- работать в группе, в коллективе.
4.11	Квикстеп шаги в сторону	2				- Выступить перед публикой, зрителями.
4.12	Самба ритм	1				
4.13	Самба работа коленей	2				
4.14	Самба баунс	2				
4.15	Ча-ча-ча ритм	1				
4.16	Ча-ча-ча работа коленей	1				
4.17	Ча-ча-ча позиция «Чек»	2				
4.18	Ча-ча-ча шаги в сторону	2				
4.19	Ча-ча-ча шаг назад	1				
4.20	Ча-ча-ча шаг вперед	1				
4.21	Ча-ча-ча тайм-степ	2				
4.22	Ча-ча-ча основной шаг	2				
4.23	Ча-ча-ча Нью-Йорк	2				
4.24	Ча-ча-ча композиция	2				

## Второй год обучения

№ п/п	Название раздела.	Кол-во часов (практика)	Кол-во часов (теория)	Всего часов	Форма контроля
1	Ознакомление с курсом.	-	1	1	
2	Диско танцы	18	2	20	
3	Бальные танцы	43	4	47	
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		61	7	68	

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов тем	Кол-во часов	Дата	Корректировка дат	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты (УДД)	Форма контроля
<b>1</b>	<b>Ознакомление с курсом (кол-во часов 1)</b>	1			- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия	<b>Личностные</b> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.	
1.1	Вводный урок						
<b>2</b>	<b>Диско танцы (кол-во часов 20)</b>	1			-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки	-соблюдать правила поведения в танц. классе	
2.1	Вару-вару ритм, работа ног и рук						
					-иметь первоначальный опыт самореализации		

2.2	Вару-вару основной шаг	2			в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания	и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. <b>Метапредметные</b> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; <b>Предметные</b> - работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с прыжком, па польки,
2.3	Вару-вару прыжки	2				
2.4	Вару-вару хлопки	2				
2.5	Вару-вару композиция	2				
2.6	Рилио счет, подскоки	1				
2.7	Рилио основной шаг	1				
2.8	Рилио основной шаг с поворотом	1				
2.9	Рилио «каблучный»	2				
2.10	Рилио «бег»	2				
2.11	Рилио смена мест	1				
2.12	Рилио «расходка»	1				
2.13	Рилио композиция	2				
<b>3</b>	<b>Бальные танцы (кол-во часов 47)</b>					
3.1	М.В. квадрат с поворотом с ЛН	1				
3.2	М.В. квадрат с поворотом с ПН	1				
3.3	М.В. правый поворот	2				
3.4	М.В. левый поворот	2				
3.5	М.В. перемена хезитейшн	2				
3.6	М.В. композиция	2				
3.7	Квикстэп четвертной поворот влево	2				
3.8	Квикстэп четвертной поворот вправо	2				
3.9	Квикстеп лок стэп вперед	2				
3.10	Квикстэп лок стэп назад	2				
3.11	Квикстэп правый поворот	1				
3.12	Квикстэп композиция	2				
3.13	Самба основное движение с ПН	2				
3.14	Самба основное движение с ЛН	2				
3.15	Самба самба ход на месте	2				

3.16	Самба виск	2				<p>элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- импровизировать;</li> <li>- работать в группе, в коллективе.</li> <li>- Выступать перед публикой, зрителями.</li> </ul>	
3.17	Самба самба ход в боковой позиции	2					
3.18	Самба самба ход в променадной позиции	2					
3.19	Самба композиция	2					
3.20	Ча-ча-ча три ча-ча-ча	2					
3.21	Ча-ча-ча рука в руке	2					
3.22	Ча-ча-ча плечо к плечу	2					
3.23	Ча-ча-ча спот поворот	2					
3.24	Ча-ча-ча поворот под рукой	2					
3.25	Ча-ча-ча композиция	2					

### **Список использованной литературы.**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964 год.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение.
4. Воганова А.Я. Основы классического танца. Л. Москва 1963 год.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.
6. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Москва 1973 год.
7. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987 год.
8. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.
9. Ткаченко Т.С Народные танцы Москва 1975.
- 10.10. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва 1989 год.
- 11.Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина Учебно-методическое пособие «Фитнес Данс» для педагогов дошкольных и школьных учреждений. С-Пб «Детство-пресс» 2006 год.
- 12.Детские подвижные игры народов СССР- М., Просвещение, 1989 год

