

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Уфимский городской Дворец детского творчества им. В.М. Комарова»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 09.08.22г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«УГДДТ им. В.М. Комарова»  
Г.Р.Зайнуллина  
Приказ от 09.08.22г. № 312

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивно-балльные танцы»**

(возраст обучающихся 5- 18 лет, срок реализации программы – 6 лет)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Михеев Дмитрий Анатольевич

Уфа – 2022 г.

**Содержание**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	13
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	26
ЛИТЕРАТУРА .....	29

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Спортивные бальные танцы имеет физкультурно-спортивную и художественную направленность.

Бальный танец в настоящее время – это один из наиболее массовых и быстро развивающихся видов спорта и хореографического искусства. На протяжении последнего десятилетия интерес к спортивному бальному танцу неуклонно возрастал, делая данный вид танца привлекательным и интересным как для взрослых, так и для детей.

Бальный танец, как вид хореографии, соединяет в себе спорт и искусство. В последнее время его стали называть спортивным, т.к. физическая нагрузка, которая приходится на танцора во время танца, приравнивается к физической нагрузке спортсменов, например легкой атлетики (три минуты венского вальса приравнивались к бегу спортсмена на 200 метров, с полной выкладкой). В спортивном бальном танце спорт и искусство объединились самым органичным способом.

### **Новизна**

Новизна данной образовательной программы заключается в распределении учебного материала в ходе занятий таким образом, чтобы на начальных этапах обучения сложный материал непосредственно бальных танцев был органично связан с более легким и интересным материалом диско-танцев, тем самым облегчая его восприятие и повышая степень интереса обучающихся к занятиям бальными танцами.

Программа является комплексной – на занятиях помимо хореографии большое внимание уделяется общефизическому развитию детей. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и изучение танцевального репертуара, занятия сценическим искусством, музыкой, помогает понять художественные связи всех жанров искусства.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

### **Особенности программы «Спортивно-балльные танцы», отличающие ее от других уже существующих программ, заключаются:**

В синтезе движения и музыки, формирующий у учащихся сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; развивает слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память; учит благородным манерам; воспитывает художественный вкус.

Хореографическое творчество нацелено на работу с телом и на снятие внутренних зажимов. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы их деятельности и жизни в целом.

Композиция в спортивном танце не несет в себе практически никакого подтекста, не имеет какой-либо определенной сюжетной линии. Педагог, ставящий композицию паре, берет для себя несколько критериев: ряд последовательных фигур должен соответствовать уровню и классу пары; внимание уделяется так же соответствуанию физической и технической оснащенности пары со сложностью исполнения фигуры; небольшой уклон делается в сторону стильных приемов, музыкальности исполнения в зависимости от класса танцующих. Далее идет кропотливая каждодневная отработка с выходом на паркет.

### **Актуальность**

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам.

Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области современной хореографии, умение красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие. Занятия бальными танцами развивают фантазию и образную память детей, обогащая их представление об искусстве.

В программе занятий танцами предусмотрены не только Европейская и Латиноамериканская программы. На занятиях большое внимание уделяется и преподаванию основ этикета, умению преподносить и держать себя. За несколько месяцев занятий, у ребенка появятся благородные манеры.

На современном этапе развития выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников разного возраста. Поэтому забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка является в нашем обществе приоритетной, поскольку в нашей стране нужны творческие, гармонично развитые, активные и здоровые личности. Занятия танцем выполняют и другие важные функции: они развивают наблюдательность учащихся, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствуют росту их общей культуры. Дети

начинают понимать и чувствовать эстетику поведения в быту, подтянутость и вежливость в отношениях с окружающими становятся нормой их поведения. Они заботливо следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и причёски.

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамики, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия спортивными бальными танцами особенно актуальны.

**Педагогическая целесообразность** заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии.

При разработке и реализации программы были заложены принципы систематичности, доступности учебного материала, наглядности вариативности и индивидуализации, позволяющие учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

## **Цель программы**

Приобщение детей к здоровому образу жизни, совершенствование творческих способностей учащихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения спортивно-бальным танцам.

Создание условий для мотивации к занятиям танцевальным спортом, развития физических и эмоциональных данных ребёнка в процессе знакомства с основными танцами бальной хореографии.

### **Задачи:**

#### ***Основные задачи программы***

#### ***Обучающие:***

- знакомство с историей спортивных бальных танцев;
- обучение технике исполнения спортивных бальных танцев.
- способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствовать психомоторные способности учащихся;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений.

**Развивающие:**

- развитие хореографических способностей – гибкости тела, шага, легкости прыжка и др.;
- развитие навыков координации движений, формирование музыкально-ритмической координации движений;
- развитие художественно-творческих способностей – артистизма, эмоциональности.
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

**Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, трудолюбия, чувства коллектизма;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.
- развитие творческих и созидательных способностей учащихся;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развивать чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствовать нравственно-эстетические, духовные и физические потребности.
- воспитание коммуникативной культуры (взаимоотношения партнёров в танце);
- воспитание выносливости и ответственности на занятиях и конкурсах

**Возраст и особенности детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы**

В реализации программы участвуют дети обоего пола от 5 до 18 лет окончивших дополнительную общеобразовательную общеразвивающую

программу «Спортивно-балльный танец». Дети объединяются в группы с учетом возраста, психологических особенностей и физических данных. Набор в объединение осуществляется при наличии медицинской справки о допуске к занятиям хореографией по личному заявлению родителей (законных представителей), согласию об обработке персональных данных и копии свидетельства о рождении ребенка.

Состав групп – постоянный. Наполняемость групп – не менее 10 человек. В группы второго и последующих лет обучения могут приниматься учащиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование или другие испытания.

Группы 2 и последующих годов обучения формируются из числа детей, успешно освоивших материал предыдущего года обучения и физически подготовленных детей соответствующего возраста, имеющих достаточный уровень развития чувства ритма и музыкального слуха. В этих группах учащиеся занимаются наработкой танцевального материала, на базовом материале, который был получен ранее, изучается новый, более сложный материал. Начинаются первые конкурсные выступления, результаты которых заносятся в специальные классификационные книжки.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы, – 5-18 лет.**

**Срок реализации дополнительной образовательной программы.**  
С 1 сентября 2019 г. по 31 мая 2020 г.

### **Формы занятий**

- Групповые занятия.
- Парные, предполагающие занятия с двумя воспитанниками при постановке дуэтных композиций и для работы по усвоению сложного материала и подготовки к сольным выступлениям
- Мастер-классы

### **Режим занятий**

1 год от 2 раз в неделю по 1 часу( по 30 минут) (72 часа)

2 год от 2 раз в неделю по 1 часу( по 30 минут) (72 часа)

3 год от 2 раз в неделю по 2 часа ( по 45 минут) (144 часа)

4 год от 2 раз в неделю по 2 часа (по 45 минут) (144 часа)

5 год от 3 раз в неделю по 2 часа ( по 45 минут) (216 часов)

### **Планируемые результаты и формы аттестации**

#### **• предметные результаты**

- освоение основных понятий и стилей хореографического творчества;
- углубление ранее сформированных знаний, умений и навыков;

- формирование системы знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, спортивно-балльному танцам;
- правильное исполнение программных упражнений и движений;
- владение навыками постановки корпуса, рук, ног, головы;
- правильное исполнение танцевальных комбинаций

#### **• личностные результаты**

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям танцами и спортом (здоровому образу жизни);
- развитие основных психических процессов и качеств: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;
- развитие пластической выразительности движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;
- укрепление мышечного аппарата у учащихся, исправление нарушения осанки.

#### **Метапредметные результаты**

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и культуру поведения;
- воспитание способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- обеспечить социализацию обучающихся в коллективе и способствовать возникновениюуважительных отношений между обучающимися;
- физически совершенствовать обучающихся, укреплять здоровье

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

**Вводный контроль (первичная диагностика)** проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

**Текущий контроль** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического

материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

**Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)** проводится один раз в год (декабрь) на открытом занятии.

**Формы контроля:**

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

**Итоговая аттестация** проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата обучающемуся и его родителям в форме отчётного концерта.

**Итоговая оценка** выставляется с учетом результатов итоговой аттестации, результативности. Она служит основанием для перевода на следующий год обучения.

**Формы итоговой аттестации:** открытый урок, отчётный концерт.

*Критериями оценки освоения программы являются:*

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- уровень творческой активности учащегося: количество участия в концертах, праздничных мероприятиях, конкурсах, др.
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала.

Оценка результатов работы каждого обучающегося в конце учебного года производится также в соответствии с таблицей критериев уровня освоения программного материала.

*Критерии уровня освоения программного материала:*

<i>Низкий уровень</i>	<p>Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее <math>\frac{1}{2}</math> объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая.</p> <p>Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные</p>
-----------------------	---

	реакции на просьбы взрослых, капризы.
<i>Средний уровень</i>	<p>Ребёнок овладел не менее <math>\frac{1}{2}</math> объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.</p> <p>Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.</p>
<i>Высокий уровень</i>	<p>Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности. Проявляет активный интерес к творчеству.</p> <p>Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.</p>

Особенностью данного образовательного направления является наличие у каждого обучающегося классификационной книжки, которая является своеобразной историей его спортивно-танцевальной жизни, показателем успехов и качества работы в течении всех лет обучения, свидетельством профессионального роста.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационно-воспитательная работа	1	1	2	Беседа
2.	Музыкально-ритмическая деятельность	2	10	12	Наблюдение, опрос
3.	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	2	10	12	Наблюдение
4.	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	2	10	12	Выступления
5.	Основы бальных танцев	2	20	22	Тестирование
6.	Тренировочные упражнения	2	10	12	Наблюдение
ВСЕГО		11	61	72	

### Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационно-воспитательная работа	1	1	2	Беседа
2.	Музыкально-ритмическая деятельность	2	10	12	Наблюдение, опрос
3.	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	2	10	12	Наблюдение
4.	Основы бальных танцев	4	30	22	Тестирование
5.	Тренировочные упражнения	2	10	12	Наблюдение
ВСЕГО		11	61	72	

### Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационно-воспитательная работа	1	1	2	Беседа
2.	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	2	14	16	Наблюдение, опрос
3.	Спортивно-бальные танцы	8	60	68	Тестирование

4.	Тренировочные упражнения	4	40	44	Наблюдение
5.	Постановочная работа	2	12	14	Наблюдение, опрос
6.	Концертная и конкурсная деятельность				Проводится вне сетки учебных часов
	ВСЕГО	21	123	144	

### Четвертый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационно-воспитательная работа	1	1	2	Беседа
2.	Элементы классического танца	2	24	26	Наблюдение, опрос
3.	Спортивно-балльные танцы	8	60	68	Тестирование
4.	Элементы гимнастики	4	24	28	Наблюдение
5.	Постановочная работа	2	18	20	Наблюдение, опрос
6.	Концертная и конкурсная деятельность				Проводится вне сетки учебных часов
	ВСЕГО	21	123	144	

### Пятый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационно-воспитательная работа	1	1	2	Беседа
2.	Элементы классического танца	4	30	32	Наблюдение, опрос
3.	Спортивно-балльные танцы	8	98	106	Тестирование
4.	Элементы гимнастики	4	36	42	Наблюдение
5.	Постановочная работа	4	30	34	Наблюдение, опрос
6.	Концертная и конкурсная деятельность				Проводится вне сетки учебных часов
	ВСЕГО	21	195	216	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

**Тема № 1 Наименование темы: Организационно- воспитательная работа**

**Кол-во часов 2**

**Теория:** Знакомство с правилами поведения, с преподавателем и друг с другом

**Практика:** Изучение пространства зала, приветствия. Внешний вид воспитанников.

**Тема № 2 Наименование темы: Музыкально-ритмическая деятельность**

**Кол-во часов 12**

**Теория:** Объяснение детям что такое- вступление, темп, ритм и характер музыкального сопровождения, объяснить детям, что музыка состоит из сильных и слабых долей.

**Практика:** При помощи различных музыкальных игр, научить детей выделять сильную и слабую доли в музыке, определять темп, характер музыкального сопровождения. Хлопками повторять ритмический рисунок .

Музыкальная игра «начни вовремя»(распознать музыкальное вступление)

Музыкальная игра «ускоряй, замедляй»(определить темп музыки)

Музыкальная игра «давай потанцуем» ( танцевальная импровизация)

Музыкальная игра «веселые ладошки» (хлопками повторить ритмический рисунок)

**Тема № 3 Наименование темы: Коллективно порядковые и ритмические упражнения**

**Кол-во часов 12**

**Теория:** Теория. Знакомство с правилами ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца.

Передвижение в танцевальном зале в различных направлениях.

Учащиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека; что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, лёгкость, сила, грация.

**Практика:** Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я).

Деми плие и гранд плие (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям).

**Тема № 4 Наименование темы: Изучение танцевальных элементов и соединений фигур**

**Кол-во часов 12**

**Теория:** Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Практика:** Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Утятка.** Муз. размер 4/4.

Открытое положение. Основные движения:

- основной ход вперёд и назад;
- левый поворот, правый поворот.

Соединение фигур.

**Полька.** Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения:

- галоп;
- хлопушки;
- каблучные.

Соединение фигур.

**Вару-вару.** Муз. размер 2/4.

Открытое положение. Закрытое движение. Основные движения:

- шаг – приставка;
- прыжки;
- хлопушки;
- шаг – поворот.

Соединение фигур.

**Стирка.** Муз. размер 2/4.

Открытое положение. Основные движения:

- стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- встряхиваем;
- развешиваем;
- устали.

**Тема № 5 Наименование темы: Основы бального танца**

**Кол-во часов 22**

**Теория:** Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Практика:**

**Медленный вальс.** Муз. размер 3/4.

**Закрытое положение. Основные движения:**

- маленький квадратик
- большой квадратик
- перемена правая, левая;

Соединение фигур.

**Ча – ча - ча.** Муз. размер 4/4.

**Закрытое положение. Основные движения:**

- основное движение вперёд и назад;
- "чек";
- осевые повороты.

Соединение фигур. Несложные композиции.

## **Тема № 6 Наименование темы: Тренировочные упражнения**

**Кол-во часов 12**

**Теория:** Правила выполнения тренировочных упражнений.

**Практика:** Выполнение тренировочных упражнений.

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса:

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

## **Второй год обучения**

### **Тема № 1 Наименование темы: \_Организационно- воспитательная работа**

**Кол-во часов 2**

**Теория:** Знакомство с правилами поведения, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале.

**Практика:** Изучение пространства зала, приветствия. Внешний вид воспитанников.

**Тема № 2 Наименование темы: Музыкально-ритмическая деятельность****Кол-во часов 12**

**Теория:** Объяснение детям что такое- вступление, темп, ритм и характер музыкального сопровождения, объяснить детям, что музыка состоит из сильных и слабых долей.

**Практика:** При помощи различных музыкальных игр, научить детей выделять сильную и слабую доли в музыке, определять темп, характер музыкального сопровождения. Хлопками повторять ритмический рисунок .

Музыкальная игра «начни вовремя»(распознать музыкальное вступление)

Музыкальная игра «ускоряй, замедляй»(определить темп музыки)

Музыкальная игра «давай потанцуем» ( танцевальная импровизация)

Музыкальная игра «веселые ладошки» (хлопками повторить ритмический рисунок )

**Тема № 3 Наименование темы: Коллективно порядковые и ритмические упражнения****Кол-во часов 12**

**Теория:** Особое внимание уделить при работе с учащимися над артистичностью и созданием образа в танце. Выработать правильную, красивую осанку; умение легко передвигаться по паркету, “держать спину”.

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы, уменьшить конфликты и сделать отношения мальчиков и девочек доброжелательными и бережными.

В программе усиливается познавательная деятельность за счёт систематического проведения бесед о хореографии и современных танцах, использования наглядных пособий, технических средств, посещение театров, концертов, конкурсов.

**Практика:** Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

**Тема № 4 Наименование темы: Основы бального танца****Кол-во часов 22**

**Теория:** Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Практика:** Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Медленный вальс.** Муз. размер: 3/4.

Основные движения:

- правый поворот
- левый поворот
- перемена

**Самба.** Муз. размер 2/4.

Основные движения:

- основное движение;
- виск;
- самба ход;

Соединение фигур.

**Ча-Ча-Ча.** Муз. размер 4/4.

Основные движения:

- спот повороты влево и вправо
- тайм степ
- Нью-Йорк (в позицию бок о бок слева и справа)

**Джайв.** Муз. размер 2/4.

Основные движения:

- основной ход на месте;
- звено;
- "разрыв" (фоловей-разделение);
- смена мест (различные варианты).

Соединение фигур.

## **Тема № 5 Наименование темы: Тренировочные упражнения Кол-во часов 12**

**Теория:** Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

**Практика:** Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я).

Деми плие и гранд плие (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям).

Батман тандю (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с деми плие (по 1-1, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с сокращением стопы(по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете с сокращением стопы в воздухе (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Релеве (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Прыжки (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад):

- соте (прыжок без перемены позиции);
- эшапиэ (прыжок из позиции в позицию);
- шанжман де пье (прыжок с переменой ног в воздухе).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса:

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

## Третий год обучения

**Тема № 1 Наименование темы: \_Организационно- воспитательная работа**

**Кол-во часов 2**

**Теория:** Знакомство с правилами поведения, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале.

**Практика:** Изучение пространства зала, привествия. Внешний вид воспитанников.

**Тема № 2 Наименование темы: Коллективно порядковые и ритмические упражнения**

**Кол-во часов 16**

**Теория:** Выработать правильную, красивую осанку; умение легко передвигаться по паркету, “держать спину”.

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы, уменьшить конфликты и сделать отношения мальчиков и девочек доброжелательными и бережными.

В программе усиливается познавательная деятельность использования наглядных пособий, технических средств, посещение концертов и конкурсов.

**Практика:** Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

**Тема № 3 Наименование темы: Спортивно-балльные танцы****Кол-во часов 68**

**Теория:** Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Практика:** Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Медленный вальс.** Муз. размер: 3/4.

Основные движения:

- спин-поворот
- виск
- шассе из ПП в ЗП

**Квик-степ.** Муз. размер: 4/4.

Основные движения:

- четвертной поворот вправо
- лок-степ вперед
- перемена ходитэйшен
- бегущее окончание
- V6

**Самба.** Муз. размер 2/4

Основные движения:

- бота-фого с продвижением вперед
- вольта с продвижением в теневой позиции

**Ча-Ча-Ча.** Муз. размер 4/4.

Основные движения:

- лок-степ вперед/назад
- тайм-степ
- веер
- алимана
- хип твист

**Джайв.** Муз. размер: 4/4

Основные движения:

- смена мест справ налево/слева направо

- звено
- удар бедро
- стоп энд гоу

**Тема № 4 Наименование темы: Тренировочные упражнения  
Кол-во часов 44**

**Теория:** Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

**Практика:** Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса:

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

**Тема № 5 Наименование темы: Постановочная работа**

**Кол-во часов 14**

**Теория:** Образ в танцевальной композиции. Парное танцевание. Ведение партнерши в движении.

**Практика:** При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

**Четвертый год обучения**

**Тема № 1 Наименование темы: Организационно- воспитательная работа  
Кол-во часов 2**

**Теория:** Знакомство с правилами поведения, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале.

**Практика:** Изучение пространства зала, приветствия. Внешний вид воспитанников.

**Тема № 2 Наименование темы: Элементы классического танца**

**Кол-во часов 26**

**Теория:** Изучение истории русского балета

**Практика:** Экзерсис у станка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battements frappes, battements fondus, battements relevés lens, battements développés, grands battements jetés.

Экзерсис на середине зала выполняется на полупальцах и с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battements frappes, battements fondus, battements relevés lens, battements développés, grands battements jetés.

Упражнения по диагонали и на середине зала. Вращения: туры, fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.

**Тема № 3 Наименование темы: Спортивно-балльные танцы**

**Кол-во часов 68**

**Теория:** Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Практика:** Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Медленный вальс.** Муз. размер: 3/4.

Основные движения:

- поворотный лок
- плетение
- закрытый и открытый телемарк
- крыло, двойной левый спин

**Квик-степ.** Муз. размер: 4/4.

Основные движения:

- закрытый импетус поворот
- двойной левый спин
- бегущий правый поворот
- четыре быстрых бегущих
- плетение из ПП

**Венский вальс.** Муз. размер: 3/4.

**Основные движения:**

- правый поворот
- перемена
- левый поворот

**Самба.** Муз. размер 2/4

**Основные движения:**

- самба-локи
- корта-джака
- мейпоул
- коса
- раскручивание с руки
- аргентинские кроссы

**Ча-Ча-Ча.** Муз. размер 4/4.

**Основные движения:**

- турецкое полотенце
- роуп спиннинг
- чайз
- кубинский брейк
- аида

**Румба.** Муз. размер 4/4.

**Основные движения:**

- основной шаг вперед/назад
- кукурача
- веер
- алимана
- нью-йорк
- хоккейная клюшка

**Джайв.** Муз. размер: 4/4

**Основные движения:**

- муч
- хлыст
- цыплячий ход
- променадные шаги
- кики

**Тема № 4 Наименование темы: Элементы гимнастики**  
**Кол-во часов 28**

**Теория:** Особенности работы в паре. Акробатика. Стретчинг.

**Практика:** Элементы акробатики: наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в

группировке; стойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед; «рондад»; серия фляков. Соединение различных элементов гимнастики в этюд.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.

### ***Тема № 5 Наименование темы: Постановочная работа***

**Кол-во часов 20**

**Теория:** Образ в танцевальной композиции. Парное танцевание. Ведение партнерши в движении.

**Практика:** При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

## **Пятый год обучения**

### ***Тема № 1 Наименование темы: Организационно- воспитательная работа***

**Кол-во часов 2**

**Теория:** Знакомство с правилами поведения, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале.

**Практика:** Изучение пространства зала, приветствия. Внешний вид воспитанников.

### ***Тема № 2 Наименование темы: Элементы классического танца***

**Кол-во часов 32**

**Теория:** Изучение истории русского балета

**Практика:** Экзерсис у станка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battements frappes, battements fondus, battements relevés lens, battements développés, grands battements jetés.

Экзерсис на середине зала выполняется на полупальцах и с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battements frappes, battements fondus, battements relevés lens, battements développés, grands battements jetés.

Упражнения по диагонали и на середине зала. Вращения: Туры, fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.

### ***Тема № 3 Наименование темы: Спортивно-балльные танцы***

**Кол-во часов 106**

**Теория:** Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Практика:** Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Медленный вальс.** Муз. размер: 3/4.

Основные движения:

- быстрый правый спин поворот
- ховер кортэ
- бегущее кросс шассе
- левый фоллэвэй и слип пивот
- наружный свивл

**Танго.** Муз. размер: 2/4.

Основные движения:

- левый поворот
- корте назад
- браш теп
- правый твист поворот
- променадное звено
- открытый променад

**Венский вальс.** Муз. размер: 3/4.

Основные движения:

- правый поворот
- перемена
- левый поворот

**Медленный фокстрот.** Муз. размер: 4/4.

Основные движения:

- ховер перо
- левый пивот
- ховер кросс
- наружный свивл
- открытый телемарк

**Квик-степ.** Муз. размер: 4/4.

Основные движения:

- изогнутое перо
- поворотный лок вправо
- типси вправо и влево
- шесть быстрых бегущих
- румба кросс

**Самба.** Муз. размер 2/4

Основные движения:

- ботафого в теневой позиции
- дроппт вольта в теневой позиции
- правый ролл
- левый ролл
- крузадо шаги

**Ча-Ча-Ча.** Муз. размер 4/4.

Основные движения:

- ритм «гуапача»
- следуй за мной
- свивлы
- непрерывный хип твист по кругу
- открытый хип твист со спиральным окончанием

**Румба.** Муз. размер 4/4.

Основные движения:

- три тройки
- роуп спиннинг
- три алеманы
- свивлы
- непрерывный хип твист

**Пасадобль.** Муз. размер 2/4.

Основные движения:

- основное движение, аппель
- атака
- фоллэвей виск
- восемь, шестнадцать
- разъединение
- бандерильи
- шассе плащ
- испанская линия

**Джайв.** Муз. размер: 4/4

Основные движения:

- шоулдер спин
- чаггин
- шугэ пуш
- катапульта
- флики в брейк

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации образовательной программы необходимо наличие методического и материально-технического обеспечения, а также заручится поддержкой родителей творческого процесса.

Перед началом процесса обучения и воспитания необходимо провести родительское собрание, объяснить родителям для чего нужны данные занятия, каких результатов должны добиться дети за весь курс дополнительной образовательной программы или за каждый этап обучения. Предупредить родителей, что придется жертвовать личным временем и планами семьи в пользу своего партнера или партнерши и всего коллектива. Так как только совместными усилиями и включенностью педагога, родителей и детей можно добиться высоких успехов.

### **Дидактическое обеспечение:**

- изготовление необходимого реквизита, оформление для проведения занятий, праздников и игровых программ;
- приобретение костюмов, реквизита;
- запись, монтаж музыки для разучивания и постановки танцевальных композиций и проведения массовых зрелищ;
- фото и видео пособия

### **Методическое обеспечение:**

- наличие дополнительной образовательной программы, УМК;
- мониторинговые методики и технологии;
- методическая литература;
- аудиотека и видеотека;
- оформленный фонд сцены, аудитории к праздникам, программам.

### **2. Методы обучения:**

Организационная модель образовательного процесса блочная (работа с чередованием предметных областей).

В процессе образовательной программы используются следующие методы обучения:

- Перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- Словесные (рассказ, объяснение и т.п.);
- Наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенной образец);
- Иллюстративно-демонстративные;

- Практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
- Логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
- Гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);
- Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися.

Методы, способы и приемы педагогического мониторинга: педагогический отзыв;

журнал учета; шкала оценивания результатов и др.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

*Эмоциональные методы:* поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.

*Познавательные методы:* опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.

*Волевые методы:* предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.

*Социальные методы:* развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

### **Формы занятий:**

- Традиционная (теория и практика)
- Коллективно – творческое занятие
- Мастер-класс
- Открытое занятие
- Конкурс
- Досуговое занятие: выход на природу (лето – поход, зимой - катание на коньках, на горке), праздники, чаепития, посещение культурных мероприятий.

## **4. Мониторинг образовательных результатов**

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка – педагогический мониторинг. Он включает в себя -

отслеживание образовательных и социально педагогических результатов, а так же эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет выявить пробелы и недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм и методов работы с детьми.

**Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:**

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре
2. Анализ и самоанализ выступлений на конкурсах, на отчетных концертах, открытых занятиях.
3. Внутриколлективные конкурсы с вручением грамот.

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.

Применяются такие формы контроля как собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачетные занятия (по пройденным темам).

После каждого изученного блока программы проводится промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах и т.д.

В конце года педагог объединения подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей. Определяется степень достижения результатов обучения, закрепления знаний, творческих умений детей.

Завершающий этап освоения программы – выступление на концерте, конкурсе перед зрителями и подробный анализ его выступления с педагогом.

**Материально-техническое обеспечение**

- Просторный, хорошо освещенный хореографический зал с деревянными полами
- Зеркала в полный рост исполнителя со специальным безопасным креплением
- Гимнастические коврики
- Музикальный центр
- Специальная форма и обувь для занятий

## ЛИТЕРАТУРА

### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2012 (Принят ГД РФ 21.12.12, одобрен Советом Федерации 26.12.12, подписан Президентом РФ 29.12.12 № 273 Ф 3);
2. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696-з;
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением №1726-р, 4 сентября 2014 г.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
5. "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41
6. Конвенция ООН «О правах ребенка».
7. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

### *Литература для педагога*

1. Алекс Мур. Бальные танцы. М.,1994г.
2. Гай Говард. Техника европейских танцев. М.,2003г.
3. Новые бальные танцы. [Текст]-М., 1980.
4. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. [Текст]- Лондон. Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.
5. Пересмотренные направления и формы обучения танцам. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1995.
6. Светинская В.Н. Современный бальный танец. Учебное пособие. [Текст]-М., 1976.
7. Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова и В.И.Уральской. [Текст]-М., Просвещение 1978.
8. Стrogанов В.Н. Современный бальный танец. [Текст]- М., 197

9. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев 1993г. (перевод Ю.С. Пина)
10. Периодическое издание Журнал «Звезды над паркетом»
11. Уолтер Лайред. Техника латинских танцев (перевод и редакция Л.Д.Весновского)
12. Technique of Ballroom Dancing & Basic Principles Guy Howard 2011 г. (в переводе Ю.С.Пина от 2013)
13. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
14. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. [Текст]-М., 1978.
15. Элизабет Ромэн. Вопросы и ответы на экзаменах уровня сложности «Ассоушиэйт» по латине имперского общества учителей танца. М.,1994г.
16. Л.Р.Болотина, С.П.Баранов, Т.С.Комарова. Дошкольная педагогика. М.,2005г.
17. Под ред. Л.П.Крившенко. Педагогика. М.,2007г.
18. "Методика преподавания Спортивного бального танца" Плахотина Ю. 2007г.
19. WDSF Technique books – Waltz переиздание 2018г.
20. Ваганова А. Основы классического танца.- М.:
21. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 2007г

#### *Литература для обучающихся и их родителей*

1. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2008.
2. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2009.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Сайт УГДДТ им. В.М.Комарова <http://www.ugddt.ru/>
2. Сайт Института развития образования Республики <http://irorb.ru/>
3. Сайт Федерации танцевального спорта Республики Башкортостан <http://ftcrb.ru/>
4. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://xn--80abucjibhv9a.xn--plai/>
5. Официальный сайт Министерства образования Республики Башкортостан <https://education.bashkortostan.ru/>
6. Башкортостан Сайт Всероссийской Федерации Танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла <http://vftsarr.ru/>
7. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. — Режим доступа.

([http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\\_1.html](http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html))

8. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.horeograf.com/>

9. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- [http://www.vybor.su/author/2007-06-07\\_courage.htm](http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm)

10. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. (<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah> )

11. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabalnym-tancam.html?page=5>)

12. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.mama-music.ru/list.html>

13. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.ftsr.ru/data.php>

14. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://dnevnikiykt.ru/maverick/437747>