



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
Департамент образования

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Школа № 44с углубленным изучением отдельных предметов»

«Рассмотрено»  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«\_30\_»\_08\_2017 г.

«Согласовано»  
Заместитель  
директора по ВР  
  
М.С.Коскина  
«\_30\_»\_08\_2017 г.

«Утверждаю»  
Директор

Булатова Е.Е.

«\_30\_»\_08\_2017 г.



## Рабочая программа

дополнительного образования

кружок «Современные спортивные бальные танцы»

(1-4 классы)

Составитель: Буслаев А.В.  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Данная программа является модифицированной, так как разработана на основе книги У. Боттомера « Учимся танцевать».

-Направленность: художественно-эстетическая

Обучение детей по программе «Бальный танец», предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

### **-Актуальность**

Актуальность данной программы можно подтвердить мыслью, высказанной ещё Сократом: «Танцы - это, прежде всего, упражнения, необходимые для здоровья, способствующие уменьшению веса тела и рассчитанные на формирование гармонии между душой и телом».

Бальные танцы положительно влияют на физическое развитие человека - делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнёром.

### **-Цель и задачи**

Цель программы – это содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей.

#### **Задачи:**

##### **1.Обучающие:**

- знакомство с историей и особенностями бального танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами бального танца;
- обучение основам музыкальной грамотности;

##### **2.Развивающие:**

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;
- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;

##### **3.Воспитывающие:**

- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость;

##### **4.Специальные:**

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата ребёнка;

- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие творческих и созидательных способностей детей;

### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу балльных танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

### **Возраст детей**

Балльные танцы не имеют строгих возрастных ограничений. Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. **Ожидаемые результаты**

- дети с удовольствием посещают занятия по программе, активны на занятиях;
- родители интересуются занятиями детей;
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы танцев;
- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

### **Способы проверки**

- начальная диагностика
- промежуточная диагностика
- итоговая аттестация (отчетный концерт по итогам года).

### **Формы подведения итогов**

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в конкурсных мероприятиях;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- зачет;
- тестирование.

**В ходе реализации Программы предполагаются следующие виды контроля:**

- 1)открытые занятия для родителей;
- 2)выступления на тематических праздниках;
- 3)организация и проведение конкурсов;
- 4)участие пар в конкурсных программах разного уровня;
- 5)отчетный концерт по итогам года.

**Цель:** формирование двигательной сферы и создание предпосылок для развития творческой активности детей.

## **Задачи:**

### **Обучающие:**

- знакомство с историей и особенностями бального танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами бального танца;
- обучение основам музыкальной грамотности;

### **Воспитывающие:**

- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- формирование навыков творческой деятельности;

### **Развивающие:**

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;
- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений.

## **Требования к уровню подготовки**

### **1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш - песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

### **2. Танцевальная азбука:**

- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;

- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
  - знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
  - уметь исполнять основные движения бального танца.
3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)
4. Творческая деятельность:
- раскрытие творческих способностей;
  - развитие организованности и самостоятельности;
  - иметь представления о народных танцах.

Тема	Содержание
Подготовительные танцевальные упражнения(5 ч.)	Ознакомление с танцем «Диско-танец»
	Изучение танцевальной композиции “Фламинго”
	Продолжение изучения и совершенствования танца “ Фламинго ”
	Изучения танца “Диско-танец”
	Продолжение изучения танца “ Фламинго ”
Танец «Солнышко»(7 ч.)	Изучение музыкально-ритмической характеристики танца
	Знакомство с направлениями движений в танце
	Изучение движения рук в танце.
	Изучение движения ног в танце.
	Постановка танца «Солнышко»
Танец «Макарена»(7 ч.)	Изучение музыкально-ритмической характеристики танца
	Знакомство с направлениями движений в танце
	Изучение движения рук в танце.
	Изучение движения ног в танце.
	Изучение понятия «пара в танце»
	Постановка танца «Макарена»
Танец Чарльстон(7 ч.)	Изучение музыкально-ритмической характеристики танца
	Знаком с направлениями движений в танце
	Позиция рук и ног.
	Позиция в паре.
	Изучение основных шагов.
	Ознакомление с позицией в паре. Постановка упрощенного варианта танца чарльстон.
Танец «Полька»(7 ч.)	Изучение музыкально-ритмической характеристики танца

	Знакомство с направлениями движений в танце
	Изучение позиции рук.
	Изучение позиции ног.
	Изучение прыжкового элемента танца.
	Изучение танца в паре.
	Постановка упрощенного варианта танца «Полька»
Итог. диагност.(1ч.)	Контрольное занятие.

### **Учебно-тематический план.**

#### **Содержание учебного курса.**

#### **Подготовительные танцевальные упражнения (5 ч.)**

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для учащихся, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формируют восприятие музыки, развивают чувства ритма и лада, обогащают музыкально — слуховые представления, способствуют развитию умений координировать движения с музыкой.

#### **Танец «Солнышко»(7 ч.)**

Тема: Основы музыкальной грамотности

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца

Тема: Постановка танцевальной композиции

#### **Танец «Макарена»( 7 ч.)**

Тема: Основы музыкальной грамотности

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца

Тема: Постановка танцевальной композиции

#### **Танец Чарльстон (7 ч.)**

Тема: Основы музыкальной грамотности :

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца

- позиции рук и ног;
- позиции в паре;
- основные шаги;
- работа колен.

Тема: Постановка танцевальной композиции :

- постановка упрощенного варианта танца чарльстон

### **Танец «Полька» (7 ч.)**

Тема: Основы музыкальной грамотности:

- музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве

- знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца

- позиции рук и ног;
- позиции в паре;

Тема: Постановка танцевальной композиции

### **Итог. диагност.(1ч.)**

Проверка всех знаний, полученных в течение года.

Список использованной литературы

Для учителя

1. 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. «Джазовые танцы», 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. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
8. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.

Для ученика

1. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов - на - Дону, «Феникс», 2003 г.
2. «Танцы на балах и выпускных вечерах», АСТ», 2004 г.
3. «От фокстрота до квикстепа», АСТ», 2004 г.
4. «В вихре вальса», АСТ», 2003 г.
- 5.Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М.,2000 г.