

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 100 имени вице-адмирала, Героя Советского  
Союза В.Г.Старикова»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Муниципального бюджетного  
Общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №100  
№100»  
Протокол № 15 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
Муниципального бюджетного  
Общеобразовательного учреждения  
Средняя общеобразовательная школа  
Приказ № 344 от 01.09.2023 г.  
Директор Б.В. Помыткин.

**Дело № 02-11**

**Дополнительная общеобразовательная программа**

Художественной направленности

**Бальные танцы**

Для обучающихся 7-11 лет  
(возраст)

**Срок реализации: 8 месяцев**

**Педагог: Абрамова ЮМ**

**2023г**

## Пояснительная записка.

Программа «Бальные танцы» предназначена для преподавателей ритмики начальной школы и рассчитана на 4 года прохождения курса. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный и творческий подход.

В данной программе представлена авторская концепция в части набора и составления вариаций танцев по возрастам. Количество часов (занятий) для освоения каждого элемента указано с учетом возрастных особенностей. По степени сложности можно рекомендовать для каждого возрастного состава свой программный набор танцев.

Автор не ставит своей целью натренировать пары для участия в рейтинговых и международных турнирах бального танца, так как в условиях общего среднего образования за 2 час занятия в неделю невозможно. 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.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных праздниках и концертах. Это вносит в процесс обучения элементы соревнования и работу на результат.

Танцуя в паре, ребёнок многому учится и многое приобретает: нарабатывает и развивает не только коммуникабельность, взаимовыручку, умение подстраиваться под партнёра, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем и со зрителем.

Главной особенностью данного курса является то, что наряду с популярными танцами он включает и бальные танцы, которые являются общепринятыми во всём мире. Их знает и умеет танцевать всё цивилизованное общество, и они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры.

## Общие задачи курса.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшение внимания, памяти, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движении. Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной музыки развивают и внутренне обогащают школьников.

На занятиях ритмикой ребёнок учится осознанно распоряжаться своим телом, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Основная задача курса привить ребёнку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать музыкальный ритм. Способность согласовать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Немаловажным является и, так называемый, лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

Задача курса также – привить учащимся культуру общения между собой, в паре, с окружающими. Эта задача успешно решается путём организации танцевальных праздников, балов, конкурсов.

### **Содержание курса и задачи каждого подраздела.**

Курс рассчитан на 4 года обучения. Включает разминку, общеразвивающие упражнения, балльные танцы.

#### **Общие теоретические понятия.**

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латино-американских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Движение на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движение по линии танца:

- на носках, каблуках;
- перекаты стоп;
- высоко поднимая колени;

- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «круг»;
- «шахматы»;
- «змейка».

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять указания учителя.

### Разминка.

Проводится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включает элементы классического, джазового танцев, изучение основных позиций рук и ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умение повторять движения за учителем; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, шеи, плеч, корпуса, бёдер, колен, стоп. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счёта. Общая продолжительность – 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста и степени подготовленности детей.

### Бальные танцы.

Включаются танцы европейской и латино-американской программ.

Ставится задача отработки корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведение в паре.

Европейская программа: медленный вальс, венский вальс, квик степ.

Латино-американская программа: самба, ча-ча-ча, джайв.

## Методические аспекты освоения программы.

Основным в освоении программы ритмики и бальных танцев являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

От опыта педагога во многом зависит, когда и на сколько можно усложнить движение и связки. Педагог должен выбрать так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой «золотой середине» избавит педагога от крайностей: либо топтание на месте, либо чрезмерно быстрое усложнение танца, что может привести к утере правильной позиции техничности. Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например латиноамериканских) происходит постепенно, путём протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа ещё более развивает чувство ритма.

Дети быстро осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считать движения. Но необходимо так же развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибиться). Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остаётся последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Важнейший вопрос – постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. У педагога очень ответственная и важная роль – правильно поставить пары, и если требуется, вовремя заменить партнёров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые удачные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» и «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латино-американской программе, необходимо чётко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колёно;
- как работает бедро;
- что делает корпус;

- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и ещё раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от «технического подхода», и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне.

Дети наиболее старшего возраста способны осмыслить свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы делаем то или иное. Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включать в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приёма, учащийся встаёт на наиболее высокую ступень совершенства и собственного творчества.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

### **Межпредметные связи.**

Предмет содержит богатые возможности формирования общеучебных навыков учащихся, что создаёт основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всех этапах, так как мы танцуем под музыку, и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «счёт», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включён в программу, имеет определённое историческое значение и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах и странах.

При изучении общих понятий в бальных танцах учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счёта» (1\4, 2\4 и т.д.)

Учащиеся среднего и старшего возраста пользуются понятиями «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение».

Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому часто название шагов и фигур звучит на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Ну и, наконец, самая тесная связь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

## Программа по курсам.

1 год обучения

2 часа в неделю; 60 часов в год.

Задачи – научить слушать и понимать указания учителя, музыку, разнообразный набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность. В том числе воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока.

Общеразвивающие упражнения.

Танцы: Медленный вальс, ча-ча-ча, самба.

2 год обучения

2 часа в неделю; 60 часов в год.

Задача – продолжать развивать чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию.

Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение. Развивать память, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

Танцы: Медленный вальс, квик степ, ча-ча-ча, самба.

3 год обучения

2 час в неделю; 60 часов в год.

Осваиваются танцы с наиболее сложной координацией и взаимодействием в паре.

Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Прививается умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке.

Диско-танцы: повторение пройденного.

Бальные танцы: Медленный вальс, квик степ, самба, ча-ча-ча, джайв.

4 год обучения

2 час в неделю; 60 часов в год.

Происходит переход к ещё более сложным танцам. Усложняется ритм и темп исполнения. Улучшаются позиции в паре, совершенствуется ведение, развивается память логическая и мышечная.

Бальные танцы: Медленный вальс, венский вальс, квик степ, самба, ча-ча-ча, джайв.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Линейные графики показывают, какой танец изучается в определённый период времени. Время, отведённое на данный танец на уроке, указано в минутах. Вертикальный срез графика определяет содержание урока продолжительностью 45 минут. Пунктирная линия означает, что в течении данного периода времени проводится сплошное повторение или эпизодическое возвращение к пройденному. \*- контрольный урок.

1 год обучения

Содержание урока										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Разминка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Общеразвивающие упражнения	10	5	5	5	10	10	10	10	10	
Медленный вальс	15	15	10	5*	-	-	-	-	5*	
Самба	5	10	10	5	5	5*	-	-	5*	
Ча-ча-ча			5	15	15	15	20	20	10*	



2 год обучения

Содержание урока									
месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Общеразвивающие упражнения	10	5	5	5	5	5	5	5	5
Медленный вальс	15	15	10	10*	-	-	-	5	5*
Квик степ			5	5	15	15	15	5	5*
Самба					15	15	15	10	10*
Ча-ча-ча	5	10	10	15*	-	-	-	10	10*

3 год обучения

Содержание урока									
месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Общеразвивающие упражнения	5	5	5	5	5	5	5	5	10
Медленный вальс	15	10	10	5*	-	-	-	-	5*
Квик степ				5	10	10	5*	5	5*
Самба		10	10	10	10	10	5*	5	5*
Ча-ча-ча	5	10	10	10*	-	-	-	-	5*
Джайв					10	10	20	20	5*

4 год обучения

Содержание урока									
месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Общеразвивающие упражнения	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Медленный вальс	10	10	10	5*	-	-	-	-	5*
Венский вальс				5	10	15	5	5	5*
Квик степ			5	10	10	10	10	10	5*
Самба	10	10	10	5*	5	-	-	-	5*
Ча-ча-ча	10	10	5	5*	5	-	-	-	5*
Джайв						5	15	15	5*

Список литературы.

1. Базарова Н., Мей В., Азбука классического танца. М.: Л., 1964
2. Веденеева И., Будь молодой и грациозной. М., 1986
3. Иваницкий А., Молотов В., Иванова О., Шарбокова И., Ритмическая гимнастика. М., 1986
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988
6. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1996
7. Современный бальный танец / Под ред. В.М. Строганова и В.Л. Уральской/ М., 1997.
8. Физкультурно-оздоровительная работа в школе /Под ред. А. М. Шлемина/ М., 1988