

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»  
Индустриального района

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 4  
от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»  
\_\_\_\_\_М.И. Круглова  
Приказ № 288-осн от 28.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Основы бального танца»**

возраст обучающихся - 7-10 лет  
срок реализации - 4 года

Автор-составитель:  
Грянкина Мария Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2025

## Содержание

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....            | 3  |
| 2. Календарный учебный график.....       | 7  |
| 3. Учебный план 1-го года обучения.....  | 8  |
| 4. Учебный план 2-го года обучения ..... | 9  |
| 5. Учебный план 3-го года обучения.....  | 12 |
| 6. Учебный план 4-го года обучения.....  | 14 |
| 7. Методическое обеспечение .....        | 17 |
| 8. Список литературы .....               | 20 |

## **Пояснительная записка**

Программа «Основы бального танца» имеет художественную направленность, способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Вид программы – модифицированная. По форме содержания – комплексная. Форма обучения – очная. Язык обучения – русский. Занятия проводятся в группе. Уровень освоения программы – стартовый. Занятия по данной программе приобщают учащихся к пониманию искусства танца, и знакомит с богатой и разнообразной художественной культурой современности, способствуют формированию художественного вкуса, культуры общения, способности к самовыражению в танце. Дает возможность учащимся практически познать историческое развитие танца. Средствами бального танца у детей формируется культура поведения и общения, прививается навык вежливости, умения вести себя в обществе, быть подтянутым, элегантным, корректным.

Программа реализуется в МБОУ «СОШ № 88 с кадетскими классами». Предназначена для детей в возрасте 7-10 лет (с 1-го по 4-ый класс). Срок реализации - 4 года. Вид программы – модифицированная. По форме содержания – комплексная. Форма обучения – очная. Форма занятий – групповая.

На программу зачисляются учащиеся от 7 до 10 лет без специальной подготовки и не имеющих медицинских противопоказаний.

Спортивные бальные танцы делятся на две программы:

- ✓ Европейская программа (Медленный вальс, Венский вальс, Танго, Фокстрот и Квикстеп)
- ✓ Латиноамериканская программа (Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль и Джайв).

Наряду с европейскими и латиноамериканскими программами, она включает в себя также отечественный, историко-бытовой, детские массовые танцы, а также классический и современный танец.

Содержание программы дает возможность учащимся на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения получить тот запас знаний, умений, навыков, которые помогут в дальнейшем самостоятельно разбираться в различных видах искусства, хореографии и критически верно оценивать танцы.

Разделы программы в процентном соотношении распределяются следующим образом: 40% отводится на музыкально-ритмические и тренировочные упражнения и разучивание элементов танцевального репертуара; 60% занимает разучивание композиций репертуара бальных танцев и тренировочная работа. В программу включены материалы, которые подобраны с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов.

### **Адресат программы**

Учащиеся кадетских и Мариинских классов школы № 88.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Танцы оказывают большое влияние на формирование внутренней культуры ребенка. И поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцами развивает чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между детьми, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

Учебный процесс сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык

музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец.

Занятия балльными танцами формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребенка и формирования гармонично развитой личности.

Непосредственная связь балльных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия “ритм”, “счет”, “размер” и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

Спортивный балльный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнёра, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путём, овладевают культурой общения.

### **Цель программы:**

Приобщение учащихся к основам балльных танцев через овладение техникой спортивных балльных танцев европейской и латиноамериканской программы.

### **Задачи**

Обучающие:

- ✓ Познакомить с историей развития спортивных балльных танцев, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности;
- ✓ Сформировать музыкально-ритмические навыки (научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой);
- ✓ Сформировать навыки правильного и выразительного движения в танцах европейской и латиноамериканской программы (приёмы, шаги, связки);
- ✓ Научить взаимодействовать в паре;

Развивающие:

- ✓ Сформировать правильную красивую осанку;
- ✓ Развивать физические качества: выносливость, гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности;
- ✓ Развивать двигательные, координационные и музыкальные данные учащихся;
- ✓ Развивать импровизаторские способности
- ✓ Развивать зрительной и музыкальной памяти;
- ✓ Развивать эмоционально-чувственную сферу ребёнка в проживании хореографических образов.

Воспитательные:

- ✓ Создать дружественную среду, условия для общения;
- ✓ Формировать коммуникативную культуру через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- ✓ Воспитывать аккуратность и самостоятельность;
- ✓ Воспитывать чувство коллективизма у учащихся
- ✓ Воспитывать культуру поведения на сцене;
- ✓ Воспитывать любовь к танцам, музыке;

Учебно-воспитательный процесс на уроках бального танца предполагает реальное воплощение следующих **принципов**:

**Принцип целостности:** предполагает формирование и развитие у детей и подростков не отдельных ценностных норм, а системы ценностей на основе принципа сохранения целостности системы.

**Принцип психологической комфортности** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов воспитательного процесса на основе реализации идей педагогики сотрудничества, создание в коллективе атмосферы товарищества, доброжелательного уважительного отношения к личности и индивидуальности каждого учащегося, признание за ним права на собственную точку зрения, позицию, развитие диалоговых форм общения.

**Принцип природосообразности:** педагогический процесс организуется как процесс, поддерживающий и укрепляющий здоровье воспитанников, способствующий созданию здорового образа жизни; направлен на самовоспитание, самообразование, самообучение воспитанников; строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников; опирается на зону ближайшего развития.

**Принцип научности:** отбор содержания программы в соответствии с современным уровнем развития общества; формирование умений наблюдать, анализировать, осуществлять синтез, обобщения, использовать индукцию и дедукцию; формировать умения и навыки самообразования.

**Принцип систематичности и последовательности:** доступность и привлекательность предлагаемой информации; использование внутриспредметных и межпредметных связей; осуществление постоянного контроля и объективной оценки результатов обучения и воспитания и др.

**Принцип субъектности:** учить воспитанников оценивать свои действия и предвидеть их последствия; формировать способность отстаивать свою нравственную и гражданскую позицию; учить противодействовать негативному внешнему влиянию.

**Принцип творчества:** означает максимальную ориентацию на творческое начало в воспитательном процессе, приобретение учащимися собственного опыта социальной активности, практической реализации социально-значимых проектов, созданных детьми.

**Правовую основу программы составляют:**

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р
- ✓ Конвенция о правах ребёнка (вступила в силу для РФ 15.09.1990 г.)

- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»
- ✓ Устав МБУ ДО «ДЮЦ» Индустриального района

### **Оценка эффективности программы**

Эффективность работы по программе оценивается по сформированности теоретического багажа знаний, практических умений и навыков, сформированности духовно-нравственных качеств личности, высокому уровню мотивации учащихся к хореографическому творчеству, по уровню развития творческих способностей, по активности участия в массовых мероприятиях, по стилю работы и профессиональному самоопределению детей.

### **Формы подведения итогов**

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к учащимся каждого года обучения, и в соответствии с ними разработанные формы подведения итогов.

Контроль над усвоением программного материала осуществляется на открытых занятиях в каждом полугодии. Определяется не только умение аргументированно отвечать на поставленные вопросы, но также умение пользоваться при ответе специальной терминологией + практическая работа. Формами подведения итогов работы по теме, разделу, программе могут быть: отчётный концерт, открытое занятие, показ детских достижений, зачётная работа, взаимозачёт, тест, игра, рефлексия и др.

## Календарный учебный график

Образовательная программа реализуется в соответствии с календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮЦ», который определяет:

|                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| Начало учебного года             | 08 сентября 2025 |
| Продолжительность учебного года  | 36 недель        |
| Продолжительность одного занятия | 45 минут         |
| Окончание учебного года          | 24 мая 2026      |

**- регламент образовательного процесса:**

- а) продолжительность учебной недели – 7 дней;
- б) Занятия проводятся в группе
- в) количество учебных часов в неделю на одну группу составляет:
  - 1-ый год обучения – 1 час
  - 2-ой год обучения – 1 час
  - 3-ой год обучения – 1 час
  - 4-ый год обучения – 1 час
- г) учебные занятия проводятся с обязательным перерывом в 10 минут для отдыха учащихся между занятиями;
- д) наполняемость учебных групп от 13 до 15 человек

**Учебный план**  
**I год обучения**

| № п/п | Наименование разделов, тем                                      | Теория | Практика | Всего | Формы контроля          |
|-------|-----------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|-------------------------|
| 1     | Вводное занятие                                                 | 1      | 0        | 1     | Беседа, наблюдение      |
| 2     | Проучивание упражнений экзерсиса                                | 0      | 2        | 2     | Наблюдение              |
| 3     | Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса               | 0      | 4        | 4     | Наблюдение              |
| 4     | Проучивание движений и фигур латиноамериканского танца Ча-ча-ча | 1      | 9        | 10    | Наблюдение, показ       |
| 5     | Проучивание движений и фигур европейского танца Медленный вальс | 1      | 11       | 12    | Наблюдение, показ       |
| 6     | Проучивание детских бальных танцев полька, вару-вару и др.      | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 7     | Итоговое занятие                                                | 0      | 1        | 1     | Демонстрация достижений |
|       | Всего                                                           | 4      | 32       | 36    |                         |

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие**

Теория: Краткий экскурс в историю бального и спортивного танцев. Знакомство детей с преподавателем и друг с другом. Организационные вопросы: форма тренировочной одежды воспитанников, расписание занятий, правила поведения воспитанников, личная гигиена и гигиена занятий.

**2. Проучивание упражнений экзерсиса**

Практика: Упражнения на середине зала: упражнения для головы и шеи: наклоны, повороты и вращения. Упражнения для плечевого пояса: движения вперед-назад, вверх - вниз, вращения кистей, локтевых и плечевых суставов. Упражнения для корпуса: наклоны, смещения и круговые движения. Упражнения для тазобедренного сустава: движения бедер вперед-назад, вправо-влево, вращения. Упражнения для ног: разнообразные прыжки на месте, подъемы и снижения с использованием колен и ног. Упражнения по кругу: шаги с каблука, с носка, ходьба, бег, прыжки, подскоки.

**3. Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса**

Практика: Постановка корпуса в классическом танце. Позиции рук: подготовительная позиция, вторая классическая, вторая заниженная, первая классическая. Позиции ног: первая бытовая, вторая бытовая, шестая.

**4. Проучивание движений и фигур латиноамериканского танца Ча-ча-ча**

Теория: Знакомство с музыкой танца. Правила и последовательность выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с хлопками и притопами. Проучивание Ча-ча-ча шассе вправо-влево. Смена ног на месте. Проучивание фигуры «Тайм-степ».

**5. Проучивание движений и фигур европейского танца Медленный вальс**

Теория: Знакомство с музыкой танца. Правила и последовательность выполнения упражнений

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с использованием хлопков и притопов.

Проучивание шагов вперёд. Проучивание шагов назад. Проучивание шагов в сторону. Изучение фигур «Закрытые перемены»: «Закрытая перемена с правой ноги», «Закрытая перемена с левой ноги».

## 6. Проучивание детских балльных танцев полька, вару-вару и др.

Теория: Знакомство с музыкой танца. Правила и последовательность выполнения упражнений

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с использованием хлопков и притопов. Проучивание шагов вперёд. Проучивание шагов назад. Проучивание шагов в сторону. Виды галопов и подскоков. Составление комбинаций из проученных движений.

## 7. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы. Демонстрация достижений.

### Ожидаемый результат:

В результате освоения программы первого года обучения, учащиеся **будут знать:** Элементы, фигуры медленного вальса, ча-ча-ча. Специальные технические термины и определения, необходимые для исполнения танцев: полька, вару-вару, ча-ча-ча, медленный вальс (позиции рук, ног, снижение, подъем, приставка, позиции корпуса, счет, ритм, «мягкие ноги», поворот и т.д.). Музыкальные ритмы для танцев (деление на такты, акцентированный удар, основной ритм каждого танца). Специальный тренаж (специальный комплекс упражнений для улучшения осанки, специальный комплекс на укрепление мышц ног, спины, пресса, рук, упражнения на растяжку). Правила поведения на концертах.

**уметь:** Исполнять танцы: полька, вару-вару, ча-ча-ча, медленный вальс. Исполнять фигуры медленного вальса и ча-ча-ча. Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Правильно воспроизводить музыкальный ритм

### Учебный план

#### II год обучения

| № п/п | Наименование разделов, тем                                      | Теория | Практика | Всего | Формы контроля     |
|-------|-----------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|--------------------|
| 1     | Вводное занятие                                                 | 0.5    | 0.5      | 1     | Беседа, наблюдение |
| 2     | Проучивание упражнений экзерсиса                                | 0      | 2        | 2     | Показ              |
| 3     | Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса               | 0      | 3        | 3     | Наблюдение         |
| 4     | Проучивание движений и фигур латиноамериканского танца Ча-ча-ча | 1      | 6        | 7     | Наблюдение, показ  |
| 5     | Проучивание движений и фигур европейского танца Медленный вальс | 1      | 6        | 7     | Наблюдение, показ  |
| 6     | Проучивание движений и фигур танца Медленный фокстрот           | 1      | 4        | 5     | Наблюдение, показ  |
| 7     | Проучивание движений и фигур танца Быстрый фокстрот             | 1      | 4        | 5     | Наблюдение, показ  |
| 8     | Проучивание исторических                                        | 1      | 4        | 5     | Наблюдение, показ  |

|   |                                   |     |      |    |                         |
|---|-----------------------------------|-----|------|----|-------------------------|
|   | танцев полонез, полька, марш и др |     |      |    |                         |
| 9 | Итоговое занятие                  | 0   | 1    | 1  | Демонстрация достижений |
|   | Всего                             | 5.5 | 30.5 | 36 |                         |

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

Теория: Определение и постановка целей, задач для данной группы. Организационные вопросы: форма тренировочной одежды воспитанников, расписание занятий, правила поведения воспитанников на занятиях.

Практика: Разминка. Повторение изученного материала.

### 2. Проучивание упражнений экзерсиса

Практика: Упражнения по кругу: шаги с каблука, с носка, с приставкой на конкретный счет, с руками на поясе или юбочке, ходьба, бег, прыжки, подскоки. Упражнения для головы и шеи: наклоны, повороты и вращения. Упражнения для плечевого пояса: движения вперед-назад, вверх - вниз, вращения кистей, локтевых и плечевых суставов. Упражнения для корпуса: наклоны, смещения и круговые движения. Упражнения для тазобедренного сустава: движения бедер вперед-назад, вправо-влево, вращения. Упражнения для ног: разнообразные прыжки на месте, подъемы и снижения с использованием колен и ног. А также добавление в экзерсис элементов детских балльных танцев.

### 3. Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса

Практика: Постановка корпуса в классическом танце, особенности постановки корпуса в европейском балльном танце и латиноамериканском, закрытая и открытая позиция в европейском и латиноамериканском балльном танце. Позиции рук: подготовительная позиция, вторая классическая, вторая заниженная, первая классическая. Позиции ног: первая бытовая, первая классическая, вторая бытовая, вторая классическая

### 4. Проучивание движений и фигур латиноамериканского танца Ча-ча-ча

Теория: последовательность выполнения движений.

Практика: Повторение Ча-ча-ча шассе вправо-влево. Шаг вперед - чек. Шаг назад - перенос веса. Проучивание фигуры «Закрытое основное движение». Проучивание фигуры «Закрытое основное движение» в парах. Повторение фигуры «Тайм-степ». Соединение проученных фигур в вариацию. Изучение фигуры «Нью-Йорк», «Спот Поворот влево» и «Спот Поворот вправо». Составление вариации: тайм-степ, основной шаг - нью-йорк вправо, нью-йорк влево – спот поворот (вправо и влево). Исполнение вариации в парах.

### 5. Проучивание движений и фигур европейского танца Медленный вальс

Теория: последовательность выполнения движений

Практика: Проучивание «Правого поворота» на месте по квадрату. Проучивание «Левого поворота» на месте по квадрату. Исполнение проученных фигур в парах. Повторение фигур «Закрытые перемены»: «Закрытая перемена с правой ноги», «Закрытая перемена с левой ноги». Проучивание вариации: правая перемена - правый поворот. Закрепление и отработка вариации: правый поворот - правая перемена - левый поворот - левая перемена. Исполнение вариации на центре зала и по кругу. Исполнение вариации в парах.

### 6. Проучивание движений и фигур танца Медленный фокстрот

Теория: Изучение истории танца. Последовательность выполнения движений.

Практика: Знакомство с музыкой танца. Упражнения для освоения ритма. Проучивание

основного принципа движения в танце Медленный фокстрот. «Перо шаг», «Тройной шаг», «Правый поворот», «Левый поворот», «Смена направлений», «Плетение» «Правый телемарк». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

#### **7. Проучивание движений и фигур танца Быстрый фокстрот**

Теория: Знакомство с музыкой танца. Последовательность выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с использованием хлопков и притопов. Проучивание шагов вперёд. Проучивание шагов назад. Проучивание шагов в сторону. Изучение фигуры «Четвертные повороты». Исполнение фигуры на месте без степени поворота и в парах.

#### **8. Проучивание исторических танцев полонез, полька, марш и др.**

Теория: Знакомство с музыкой танцев.

Практика: Упражнения для освоения ритма танцев с использованием хлопков и притопов. Проучивание основных движений. Составление комбинаций из проученных движений.

#### **9. Итоговое занятие.**

Практика: Подведение итогов работы. Демонстрация достижений.

#### **Ожидаемые результаты**

В конце учебного года учащиеся будут **знать:** Основные требования к исполнению движений и фигур исторических бальных танцев (Полька, полонез, мазурка). Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего его возрасту. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. **Будут уметь:** Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Различать танцевальные движения Европейской и Latinoамериканской программы, их специфические особенности. Исполнять исторические бальные танцы (Полька, полонез, мазурка). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло), правильно снижаться и подниматься, правильно воспроизводить музыкальный ритм

**Учебный план**  
**III год обучения**

| №<br>п/п | Наименование разделов, тем                                      | Теория | Практика | Всего | Формы контроля          |
|----------|-----------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|-------------------------|
| 1.       | Вводное занятие                                                 | 0.5    | 0.5      | 1     | Наблюдение, беседа      |
| 2        | Проучивание упражнений экзерсиса                                | 0      | 2        | 2     | Наблюдение              |
| 3        | Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса               | 0      | 2        | 2     | Наблюдение              |
| 4        | Проучивание движений и фигур латиноамериканского танца Ча-ча-ча | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 5        | Проучивание движений и фигур европейского танца Медленный вальс | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 6        | Проучивание движений и фигур танца Самба                        | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 7        | Проучивание движений и фигур танца Быстрый фокстрот             | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 8        | Проучивание движений и фигур танца Венский вальс                | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 9        | Итоговое занятие                                                | 0      | 1        | 1     | Демонстрация достижений |
|          | Всего                                                           | 5.5    | 30.5     | 36    |                         |

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

Теория: Определение и постановка целей, задач для данной группы. Организационные вопросы: форма тренировочной одежды, расписание занятий, правила поведения воспитанников на занятиях.

Практика: Разминка. Повторение изученного материала.

**2. Проучивание упражнений экзерсиса.**

Практика: Упражнения по кругу: шаги с каблука, с носка, с приставкой на конкретный счет, с руками на поясе или юбочке, ходьба, бег, прыжки, подскоки. Упражнения для головы и шеи: наклоны, повороты и вращения. Упражнения для плечевого пояса: движения вперед-назад, вверх - вниз, вращения кистей, локтевых и плечевых суставов. Упражнения для корпуса: наклоны, смещения и круговые движения. Упражнения для тазобедренного сустава: движения бедер вперед-назад, вправо-влево, вращения. Упражнения для ног: разнообразные прыжки на месте, подъемы и снижения с использованием колен и ног.

**3. Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса.**

Практика: Постановка корпуса в классическом танце, особенности постановки корпуса в европейском бальном танце и латиноамериканском, закрытая и открытая позиция в европейском и латиноамериканском бальном танце. Позиции рук: подготовительная позиция, вторая классическая, вторая заниженная, первая классическая. Позиции ног: первая бытовая, первая классическая, вторая бытовая, вторая классическая

**4. Проучивание движений и фигур латиноамериканского танца Ча-ча-ча.**

Теория: Последовательность выполнения движений.

**Практика:** Повторение фигуры «Закрытое основное движение». Проучивание фигуры «Основное движение в открытой позиции», «Закрытое основное движение в повороте» в парах. Повторение фигуры «Тайм-степ». Соединение проученных фигур в вариацию: тайм степ - основной шаг – закрытое основное движение с поворотом. Работа стопы и распределение веса. Изучение фигуры «Ча-ча-ча лок вперёд» и «Ча-ча-ча лок назад», «Три ча-ча-ча». Составление вариации с новой фигурой. Исполнение вариации в парах. Проучивание фигур «Открытое основное движение», «Плечом к плечу», «Рука к руке». Составление учебных и конкурсных вариаций.

#### **5. Проучивание движений и фигур европейского танца Медленный вальс.**

**Теория:** Последовательность выполнения движений.

**Практика:** Проучивание «Правого поворота» на месте по квадрату. Проучивание «Левого поворота» на месте по квадрату. Исполнение проученных фигур в парах. Повторение фигур «Закрытые перемены»: «Закрытая перемена с правой ноги», «Закрытая перемена с левой ноги». Проучивание вариации: правая перемена - правый поворот. Закрепление и отработка вариации: правый поворот - правая перемена - левый поворот - левая перемена. Исполнение вариации на центре зала и по кругу. Исполнение вариации в парах. Исполнение проученных фигур в парах. Повторение фигур «Правый поворот», «Левый поворот», «Закрытые перемены». Проучивание вариации: правый поворот – правая перемена – левый поворот - левая перемена. Отработка вариации: правый поворот - правая перемена - левый поворот - левая перемена по кругу относительно направлений зала. Проучивание фигуры «Перемена Хезитейшн».

#### **6. Проучивание движений и фигур танца Самба.**

**Теория:** Знакомство с музыкой танца. Последовательность выполнения движений.

**Практика:** Упражнения для освоения ритма танца с хлопками и притопами. Проучивание Самба Баунс (пружинящее действие). Проучивание фигуры «Натуральное основное движение». Проучивание фигуры «Обратное основное движение». Проучивание фигур «Натуральное основное движение» и «Обратное основное движение» в парах.

#### **7. Проучивание движений и фигур танца Быстрый фокстрот.**

**Теория:** Последовательность выполнения движений.

**Практика:** Проучивание фигур «Правый поворот», «Поступательное шассе», «Правый спин поворот», «Локк степ вперёд», «Локк степ назад», «Типплъ шассе вправо». Проучивание фигур «Бегущее окончание», «Кросс шассе», «Правый поворот с хэзитейшн», «Типплъ шассе влево». Составление учебных и конкурсных вариаций.

#### **8. Проучивание движений и фигур танца Венский вальс.**

**Теория:** Знакомство с музыкой танца. Последовательность выполнения движений.

**Практика:** Упражнения для освоения ритма танца с использованием хлопков и притопов. Проучивание «Правого поворота». Изучение движений бабочка, балансе. Изучение работы стопы. Разбор степени поворота. Исполнение в парах.

#### **9. Итоговое занятие.**

**Практика:** Подведение итогов работы. Демонстрация достижений.

#### **Ожидаемые результаты**

В конце учебного года учащиеся будут **знать:** Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. **Будут уметь:** Замечать ошибки в своем исполнении и исполнении других пар, уметь предложить способы их устранения. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Различать танцевальные движения и музыку Европейской и Латиноамериканской программы, их специфические особенности. Технично исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс,

Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча –ча-ча). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Правильно воспроизводить музыкальный ритм.

Приобретут: Навыки трудолюбия, работоспособности. Коммуникативные, социокультурные навыки. Навыки сценической культуры поведения.

#### Учебный план IV год обучения

| № п/п | Наименование разделов, тем                        | Теория | Практика | Всего | Формы контроля          |
|-------|---------------------------------------------------|--------|----------|-------|-------------------------|
| 1.    | Вводное занятие                                   | 0.5    | 0.5      | 1     | Наблюдение              |
| 2     | Проучивание упражнений экзерсиса                  | 0      | 2        | 2     | Наблюдение              |
| 3     | Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса | 0      | 2        | 2     | Наблюдение              |
| 4     | Вариация танца Ча-ча-ча                           | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 5     | Вариация танца Медленный вальс                    | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 6     | Вариация танца Самба                              | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 7     | Вариация танца Быстрый фокстрот                   | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 8     | Вариация танца Венский вальс                      | 1      | 5        | 6     | Наблюдение, показ       |
| 9     | Итоговое занятие                                  | 0      | 1        | 1     | Демонстрация достижений |
|       | Всего                                             | 5.5    | 30.5     | 36    |                         |

#### Содержание программы

##### 1. Вводное занятие.

Практика: разминка. Повторение материала.

##### 2. Проучивание упражнений экзерсиса.

Практика: Упражнения по кругу: ходьба, бег, прыжки, подскоки. Упражнения для головы и шеи: наклоны, повороты и вращения. Упражнения для плечевого пояса: движения вперед- назад, вверх - вниз, вращения кистей, локтевых и плечевых суставов. Упражнения для корпуса: наклоны, смещения и круговые движения. Упражнения для тазобедренного сустава: движения бедер вперед-назад, вправо-влево, вращения. Упражнения для ног: разнообразные прыжки на месте, подъемы и снижения с использованием колен и ног. Усложняется темп и ритм исполнения упражнений. Повышается степень сложности координации. Исполнение некоторых упражнений в парах. Работа в группах. Увеличивается силовая нагрузка. Устраиваются соревнования по общей физической подготовке.

##### 3. Проучивание позиций рук и ног, постановка корпуса.

Практика: Постановка корпуса в классическом танце, особенности постановки корпуса в

европейском бальном танце и латиноамериканском, закрытая и открытая позиция в европейском и латиноамериканском бальном танце. Позиции рук: подготовительная позиция, вторая классическая, вторая заниженная, первая классическая. Позиции ног: первая бытовая, первая классическая, вторая бытовая, вторая классическая

#### **4. Вариация танца Ча-ча-ча.**

Теория: Последовательность выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Три ча-ча-ча», «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист». Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист». Составление учебных и конкурсных вариаций.

#### **5. Вариация танца Медленный вальс.**

Теория: Последовательность выполнения движений

Практика: Проучивание фигур «Закрытый телемарк», «Открытый телемарк», «Крыло», «Поворотный локк вправо», «Наружный спин», «Левый фоллавей и слип пивот». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

#### **6. Вариация танца Самба.**

Теория: Последовательность выполнения движений

Практика: Проучивание фигуры «Самба виски вправо и влево», «Стационарный самба ход». Проучивание фигур «Самба виски вправо и влево» в парах. Соединение проученных фигур «Натуральное основное движение», «Обратное основное движение», «Самба виски вправо и влево», «Стационарный самба ход» в вариацию. Проучивание фигур «Прогрессивное основное движение», «Променадный самба ход», «Боковой самба ход», «Ботафого в продвижении вперёд и назад», «Стационарный самба ход». Проучивание фигур «Вольта в продвижении вправо и влево», «Теневые ботафого», «Ботафого в променад и контр променад», «Сольная вольта на месте», «Левый поворот». Составление учебных и конкурсных вариаций.

#### **7. Вариация танца Быстрый фокстрот.**

Теория: Последовательность выполнения движений

Практика: Проучивание фигур «Двойной обратный спин», «Бегущий правый поворот», «Четыре быстрых бегущих», «Ви 6», «Зигзак, лок назад и бегущее окончание», «Шесть быстрых бегущих», «Румба кросс». Составление учебных и конкурсных вариаций.

#### **8. Вариация танца Венский вальс.**

Теория: Последовательность выполнения движений

Практика: Повторение и закрепление «Правого поворота». Изучение работы стопы. Разбор степени поворота. Изучение фигуры «Левый поворот». Исполнение в парах.

#### **9. Итоговое занятие.**

Практика: Подведение итогов работы. Демонстрация достижений.

### **Ожидаемые результаты**

В конце учебного года учащиеся будут **знать:** Фигуры, истории и характеристики танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Быстрый фокстрот, Венский вальс. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях. Будут **уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Владеть сценическим

пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча – ча-ча,). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм

**Приобретут:** Навыки бальной хореографии. Навыки трудолюбия, работоспособности. Коммуникативные, социокультурные навыки. Навыки сценической культуры поведения.

## **Методическое обеспечение программы**

Методы обучения играют большую роль в процессе овладения учащимися элементами хореографии, от их совершенства зависит образование личности, качество усвоения специальных задач и овладение танцевальными навыками.

**Используются:**

- ✓ Словесный метод включает: рассказ, описание, объяснение, беседа, анализ и объяснение, словесный комментарий;
- ✓ Наглядный метод состоит: образный показ педагога (для того, чтобы обучающиеся увидели, как нужно правильно исполнить то или другое “па”. Приём тактильно-мышечной наглядности, демонстрация эмоционально-мимических навыков, фотографии, иллюстрации, видео записи.
- ✓ Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом: игровой приём, сравнение и контрастное чередование движений и упражнений; приём пространственной ориентации и др.
- ✓ Практические упражнения могут быть репродуктивными, направленными на воспроизведение пройденного изученного хореографического материала, и творческими, связанными с проявлением самостоятельности мышления, наблюдательности, творческого поиска, изобретательности.
- ✓ Структурный метод предполагает последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из упражнений и движений, повторяющиеся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

**Виды занятий:**

- ✓ Традиционное
- ✓ Нетрадиционное
- ✓ Комбинированное
- ✓ Изучение нового материала
- ✓ Закрепление
- ✓ Обобщение
- ✓ Контроль и проверка

**Современные педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности**

- Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- Технология индивидуализации обучения - педагог имеет возможность адаптировать методы, средства и приемы обучения под определенного учащегося с учетом его возможностей и потребностей. Также педагог имеет возможность наблюдать за процессом обучения, успехами или неудачами учащегося, своевременно оказывать ему необходимую помощь и поддержку.
- Технология развивающего обучения - это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка. Ориентированность учебного процесса на потенциальные возможности учащихся. Целью данного вида обучения является подготовка учащихся к самостоятельному освоению знаний и основано на формировании мыслительных операций, с помощью которых происходит усвоение знаний и оперирование ими.
- Игровые технологии - в отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом. Функции игры в учебном процессе состоят в обеспечении эмоционально-

приподнятой обстановки воспроизведения знаний, облегчающем усвоение материала. В процессе обучения игра моделирует жизненные ситуации или условные взаимодействия людей, вещей, явлений.

- Здоровьесберегающие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

### **Формы и виды контроля**

В учебно-воспитательном процессе используются все виды контроля, которые знает дидактика, – текущий, периодический, итоговый.

**Текущий контроль** оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам, позволяет вести систематическую проверку усвоения знаний, умений и навыков учащихся в ходе освоения определенных тем программы, используется практически на каждом занятии.

**Периодический контроль** осуществляется после крупных разделов программы, как правило, в форме открытого занятия несколько раз в год, в нем учитываются данные текущего контроля.

**Итоговый контроль** проводится после окончания определенной ступени обучения (раздела дисциплины), его задача – зафиксировать минимум подготовки, который обеспечивает дальнейшее обучение.

**Открытое занятие** является самым распространенным видом творческого отчета коллектива и проводится несколько раз в год. Открытое занятие готовится на базе пройденного учебного материала, раскрывает последовательность методики изучения дисциплины, дает возможность учащимся продемонстрировать технику исполнения и, в тоже время, композиционно выстроено и несет образно-художественный смысл.

**Творческие отчеты** в полной мере выполняют следующие функции контроля: контролирующую, обучающую, диагностическую, прогностическую, развивающую, ориентирующую, воспитывающую. Творческие отчеты являются наиболее объективной формой контроля, так как каждый из отчетов всесторонне обсуждается, выносятся замечания и рекомендации по устранению ошибок или неточностей в изложении материала. Это позволяет провести открытые, наглядные испытания всех учащихся и легко проследить результаты усвоения знаний, судить об особенностях интеллектуальной и практической работы воспитанников, повысить эффективность обучения и прочность усвоения учебного материала.

### **Условия реализации программы**

- ✓ хореографический зал;
- ✓ станки, зеркала;
- ✓ аудио и видео аппаратура, компьютер;
- ✓ танцевальные атрибуты.

**Кадровое:** Программу реализуют педагоги – специалисты по направлению балетная хореография.

**Информационно-методическое обеспечение:** содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется: аудио материалами с фонограммами, DVD материалами. DVD и видео материалами с записями выступлений известных хореографических коллективов.

**Тренировочная форма:**

Девочки – гимнастический купальник, юбка, туфли.

Мальчики – черные брюки или шорты, белая футболка, туфли.

**Формы взаимодействия с родителями:**

- ✓ Родительские собрания;
- ✓ Беседы (информирование родителей об успехах и затруднениях детей, его активности на занятиях, результатах педагогических исследований);
- ✓ Анкетирование, опрос;
- ✓ Консультации по вопросам воспитания и обучения;
- ✓ Совместные учебные занятия. Совместные досуговые программы;
- ✓ Экскурсии;
- ✓ Творческие отчёты.

**Здоровьесберегающий аспект занятия**

- ✓ Цели занятия сориентированы на обучение, воспитание и развитие здоровой личности учащегося и определены в соответствии с их индивидуальными и возрастными возможностями и особенностями.
- ✓ Создаётся положительный эмоциональный настрой и рабочая обстановка на занятии.
- ✓ Обеспечивается высокий уровень мотивации учебной деятельности в течение всего занятия.
- ✓ Содержание учебного материала способствует формированию культуры здоровья учащихся.
- ✓ Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:
  - адекватный психофизиологическим особенностям учащихся темп обучения; достаточную двигательную активность учащихся на занятии;
  - учёт индивидуальных и половозрастных особенностей учащихся;
  - включение каждого учащегося в активную учебно-познавательную деятельность;
  - дозированную помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь; объективную оценку продвижения и развития каждого учащегося;
  - контроль и оценку знаний учащихся, способствующих сохранению их психического здоровья;
  - профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся;
  - доброжелательное и продуктивное сотрудничество учащихся, а также педагога с учащимися.

**Список литературы**

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 2010. – 239 с.
2. Блок, Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу балетного танца. – М., 1972. – 40 с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. – 192 с.

4. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. –М.: Гном - пресс, 2000. – 64 с.
5. Лэйрд, Уолтер. Техника Латинских танцев. – М., 2010. – 161 с.
6. Методика проведения учебных занятий по бальной хореографии в учреждениях культуры и дополнительного образования / сост. С. И Темлянцева. - Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2007. – 19 с.
7. Мур, Алекс. Бальные танцы. – М., 2004. – 163 с.
8. Регацони, Гвидо. Учимся танцевать бальные танцы. – М., 2001. – 189 с.
9. Смит-Хэмпшир, Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Томск, 2000. – 146 с.
10. Соколовский, Ю. Основы педагогики бальной хореографии / Ю. Соколовский. - М.,1976.
11. Стриганов, В. И., Улицкая В. М. Современный бальный танец: пособие для студентов / В. И. Стриганов, В. М. Улицкая. – М.: Просвещение,1977. – С. 4-20.