

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

«Принята»  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «27» 08 2020 года

Утверждаю  
Директор школы  
Приказ от «27» 08 2020 г.  
№ 165



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
КЛУБ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ВДОХНОВЕНИЕ»**

Автор (составитель): **Козлова Дарья Алексеевна**,  
педагог дополнительного образования  
Направленность программы: **физкультурно-спортивная**  
Возраст учащихся, осваивающих программу: **6-12 лет**  
Срок реализации программы: **1 год**

пгт Янино  
2020 год

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

### Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивного бального танца «Вдохновение».

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивного бального танца» 6-11 лет составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 6-11 лет, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований, как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причёсок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

**Нормативно-правовая база** Дополнительная общеразвивающая программа «Клуб спортивного бального танца «Вдохновение» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана на основе:

•Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);

•Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);

- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);

- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17);

- Устава МОБУ «СОШ Янинский ЦО»;

### ***Актуальность программы***

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

### ***Педагогическая целесообразность***

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки.

**Цель программы** - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Задачи:**

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- развитие коммуникативных качеств ребёнка, воспитание умений работать в коллективе;

### **Организационно-педагогические условия**

**Срок реализации программы** – 4 года. Возраст учащихся – 6– 10 лет.  
Наполняемость группы: максимально 15 человек. Зачисление в группы 1 года обучения проходит только на основании желания детей, без предъявления требований к начальному уровню знаний и навыков. В клуб принимаются все желающие получившие согласие родителей. Возможен добор в группу на протяжении всего процесса обучения, в этом случае с ребенком проводится собеседование, просмотр уровня его подготовленности для обучения в конкретной группе. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов для каждого года обучения – по 72 часа в год.  
Форма обучения: очная. Формы организации образовательной деятельности: групповая, индивидуальная. Формы занятий: учебное занятие, конкурс, концерт.

Условия реализации программы:

- помещение – спортивный зал
- актовый зал;
- технические средства обучения (компьютер, музыкальный центр, проектор).

<b>Этапы обучения</b>	<b>возраст</b>
младшая	1 класс
средняя	2 класс
старшая	3,4 класс

### **Продолжительность освоения программы**

В состав комплексной программы клуба входит несколько общеразвивающих программ:

- школа танцев
- школа танцев , углублённое обучение
- спортивный бальный танец на паркете
- спортивный бальный танец на паркете, углублённое обучение

-хореография для групп спортивного бального танца.

Каждый из курсов программы носит системный характер: освоив один курс, учащийся может перейти к изучению следующего, более сложного. Каждый следующий уровень неразрывно связан с предыдущим, дополняет и развивает его.

Индивидуальные способности и возможности учащихся определяют и индивидуальный подход в сроках освоения того или иного курса (программы).

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

### **1. Личностные результаты:**

- развитие внимания, музыкальной памяти;
- эмоциональная мотивация к спортивным танцам;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **2. Метапредметные результаты:**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- **самовыражение ребенка в движении, танце.**

### **3. Предметные результаты:**

- умение двигаться в определённом музыкальном размере.
- элементы музыкально-ритмических навыков.
- навыки правильной постановки корпуса и координации движения.
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- овладение основами латиноамериканской и европейской программ танцев.
- Навыки самостоятельной и творческой деятельности.
- Навыки выступления на концертах и конкурсах.

### Режим занятий

1. Младшая группа – 72 часа, 2 раза в неделю по 40 мин.
2. Средняя группа – 72 часа, 2 раза в неделю по 40 мин.
3. Старшая группа – 72 часа, 2 раза в неделю по 40 мин.

### Форма контроля

Реализация программы предусматривает форму промежуточной аттестации с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы в виде отчетного концерта и контрольного урока.

Для оценки и результативности программы используются следующие методы и формы контроля:

- наблюдение
- анализ результативности в конкурсах, выступлениях
- беседа с обучающимися и родителями

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Младшая группа

п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Спортивный бальный танец.	12	1	11	Открытый урок
2.	Подготовительные танцы.	28	1	27	Отчетный концерт
3.	Конкурсные танцы.	6	-	6	Открытый урок
4.	Танец латиноамериканской программы.	9	-	9	Контрольный урок
5.	Танец европейской программы.	17	1	16	Отчетный концерт
	ИТОГО (общее количество часов за год)	72	3	69	

### Средняя группа

п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Спортивный бальный танец.	12	1	11	Открытый урок
2.	Танцы латиноамериканской программы.	28	2	26	Отчетный концерт
3.	Танцы европейской программы	6	-	6	Открытый урок
4.	Танец латиноамериканской программы.	9	-	9	Контрольный урок
5.	Актёрское мастерство в танце.	11	1	10	Открытый урок
6.	Закрепление танцевальных навыков.	6	-	6	Отчетный концерт
	ИТОГО (общее количество часов за год)	72	4	68	

### Старшая группа

п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с техникой безопасности.	1	-	1	Показ
2.	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос
3.	Ориентирование в зале.	1	1	-	Опрос
4.	Танец латиноамериканской программы.	16	1	15	Открытый урок
5.	Танец европейской программы.	42	2	40	Открытый урок
6.	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	10	-	10	Отчетный концерт
	ИТОГО (общее количество часов за год)	72	5	67	

## Содержание программы

Общие теоретические понятия.

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

Разминка.

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеразвивающие упражнения.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- “линии”,
- “хоровод”,
- “шахматы”,
- “змейка”,
- “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Диско-танцы.

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

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:

- знать позиции ног и рук классического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

## 3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: полька, модный рок, основы медленного вальса, ча-ча-ча

В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: основы самбы, венского вальса, квикстепа, джайва;

#### 4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;

### Форма подведения итогов по каждой теме или разделу.

№	Тема занятий	Форма подведения итогов
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	-----
2	Вводное занятие	-----
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	Устный фронтальный опрос.
4	Ориентирование в зале	Игра.
5	Разминка	Разминка. Готовность обучающегося к выполнению физической нагрузки.
6	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	Вариация из упражнений направленная на координацию, равновесие и выносливость.
7	Партерная гимнастика (растяжка)	Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов.
8	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	Танец, самостоятельное задание.
9	Танцевальные элементы	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов
10	Обучающие танцы	Танец
11	Танцы европейской программы	Танец
12	Танцы латиноамериканской программы	Танец
13	Актерское мастерство	Творческое задание.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	Ритмика и танец	Учебно-тренировочные занятия с группами	наглядные, практические, организация игровых	Музыкальный центр, гимнастические коврики, набор мячей (малый и

			ситуаций, включение детей в творческий процесс	средний), платочки, обруч (малый).
2.	Латино-американская программа	Устное изложение. Объяснение. Практический показ педагога. Просмотр видеороликов, фильмов.	Занятие-беседа. Учебное занятие.	Музыкальный центр
3.	Европейская программа	Устное изложение. Объяснение. Практический показ педагога. Просмотр видеороликов, фильмов.	Занятие-беседа. Учебное занятие.	Музыкальный центр
4.	Постановочная и репетиционная работа	Рассказ, беседа. Изготовление антуража, декораций. Создание презентации, фонограмм	Занятие-беседа. Проектная работа. Репетиция. Концерт.	Музыкальный центр

## Литература

**Литература для педагога:**

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
17. Бергер Н. Сначала - Ритм –Композитор, Санкт-Петербург 2004
18. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
3. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)

#### Литература для учащихся:

1. Демиденко, Ю. Петербургские балы художников / Ю. Демиденко // Наше наследие. – 1996. – С.34-41
2. Погорелов В.П. Спортивные европейские бальные танцы. Медленный вальс. 2018г.
3. Попов, С. Философия спортивного танца / Станислав Попов // <http://www.danc.ru/> – Проверено 27.11.04.
4. Шаталова А., Владислав Новиков, Е. Ерцкая, Наталия Новикова. Бальные танцы. Методическое пособие. 2014г.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. <http://www.ballroom.ru/>
2. <http://dancesport.ru/>
3. <http://www.ftspb.ru/>
4. <https://dance.vftsarr.ru/index.php?id=2>