


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №15»

Утверждаю:  С.Г.Князева  
директор МБОУ «СШ №15»  
Приказ № 258-ОД от 01.09.2020г.  
Рассмотрена:  
на заседании методического совета МБОУ  
«СШ №15», протокол № 1 от 31.08.2020г.  
Принята педагогическим советом МБОУ  
«СШ №15», протокол № 1 от 01.09.2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
объединения дополнительного образования  
«Очарование (бальные танцы)»

**Направление:** Художественно- эстетическое

**Возраст обучающихся:** 7-17

**Срок реализации программы:** 4 года

Составитель: Косарева Е.В.,  
педагог - организатор

г. Нижневартовск, 2020г.

## Пояснительная записка

Основой бального танца является народный массовый танец. Танцевальные формы бытовой и бальной хореографии оттачивались временем и приобретали законченность и художественную ценность. В создание и развитие бальных танцев вложило свою фантазию и талант не одно поколение одаренных хореографов, музыкантов, исполнителей и педагогов. Бальный танец в соответствии с ее закономерностями в условной, хореографической форме отражает реальные жизненные явления. Так, в нем проявляются принятые обществом этика, мораль, нормы взаимоотношения и поведения людей.

Данная программа разработана на основе рекомендованной Управлением общего и профессионального образования Российской Федерации программы ""Ритмика и бальные танцы" для начальной средней школы". Автор - Мошкова

По содержательной, тематической направленности она является художественно-эстетической, по функциональному предназначению - общекультурной, по форме организации – групповой, по времени реализации – четырехгодичной. Вид программы – модифицированная.

**Новизна:** в содержание данной дополнительной образовательной программе гармонично сочетаются хореографическая подготовка, программы бального танца и общая физическая подготовка.

Занятия хореографией способствуют формированию у обучающихся навыков красиво и правильно двигаться, развивают его музыкальные способности.

Бальный танец характеризуется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Занятия бальным танцем способствуют укреплению и тренировке нервной и дыхательной систем, поддержке мышечного тонуса, создают благоприятную основу для музыкального, пластического, социально - нравственного и художественно – эстетического развития.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность, т.е. развитие физических качеств, которые, необходимы для повышения функциональных возможностей организма, обогащает обучающихся самыми разнообразными навыками и способствует их применению в самых различных жизненных ситуациях.

### **Актуальность:**

Хореографическое творчество является одним из средств, всестороннего развития школьников. Продуктивность художественно-эстетического воспитания детей средствами хореографии обусловлена синтезирующим характером хореографии, которая объединяет в себе музыку,

ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений и общую физическую подготовку.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** воспитание гармонично-развитой личности через интеллектуальное, физическое, психическое, нравственное, эстетическое развитие учащихся средствами бальной хореографии.

### **Задачи:**

образовательные:

- формировать у обучающихся систему знаний в сфере искусства бального танца;
- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;

развивающие:

- развивать у обучающихся яркую, выразительную манеру исполнения
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико -двигательной и логической памяти обучающихся
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности;
- способствовать развитию и реализации творческих способностей в сфере хореографии

воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;

## **Содержание программы**

### **1 год обучения.**

В этот период среди основных задач можно выделить:

- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить *игровое начало*. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом урока. Игра на уроке танца не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения — использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время.

Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

**Изучаемые танцы:** «Буратино», «Стирка», «Вару-вару», «Полька», «Рилио», «Фигурный вальс».

Танцы-миниатюры сочетают одновременно **движение, ритмику и речь**, помогая добиться сразу нескольких целей, развить разные качества ребенка. Упражнение-четверостишие "Рябина", "Два кота", "Большие ноги, маленькие ножки". Образные игры: изображаем зверей, птиц их повадки.

### Тематическое планирование

Линейные графики показывают, какой танец изучается в определенный период времени. В клетке напротив танца указано время в минутах, отведенные на данный танец на уроке. Вертикальный срез графика определяет содержание занятия 45 минут. Пунктирная линия означает, что в течение данного периода времени проводится сплошное повторение или эпизодическое возвращение к пройденному.

Содержание занятия	1 четверть		2 четверть		3 четверть			4 четверть	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка, основы классического танца	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Буратино	10		5						
Стирка		10	10	5	-	-	-	-	-
Вару-Вару					10	10	10	5	-

Полька		10	10	5		10		5	-
Рилио					10	10	5	10	-
Медленный вальс				10	5		5	10	10
Фигурный вальс									10
Танцы - миниатюры	10	5		5					
Беседы на тему искусства					5		5		5
Просмотры видео и фото материалов									
Игры	10	5	5	5			5		5

Общее количество часов в учебном году нужное для освоение каждого танца.

Разминка, основы классического танца - 26

Буратино - 4

Стирка - 6

Вару-вару - 12

Полька - 12

Рилио - 6

Фигурный вальс - 10

Медленный вальс - 12

Игры, беседы. - 17

Итого: - 105

### Ожидаемые результаты.

К концу учебного года школьник сможет овладеть рядом знаний и навыков: правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку. Ученик сможет тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4); чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного, героического) и уметь передать его в шаге. Уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца; выразить образ в разном эмоциональном состоянии — веселья, грусти (например, веселый котенок, грустная птица и т. д.), Знать следующие движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку». Уметь исполнить переменный шаг.

Знать позиции ног и рук классического танца. Уметь правильно исполнить два подготовительных пор де бра.

## **2 год обучения.**

В этот период основная задача:

- еще более развить чувство ритма, музыкальность
- развитие пластичности, координации
- знакомство с элементами народного танца

На втором этапе ученики уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала и т.д.

Учитывая возрастные сложности, необходимо поддерживать интерес детей к танцу. Например, продолжать изучение танцев-игр или делать акцент на изучении танцевальных новинок, которые привлекают внимание детей среднего возраста, вводить в уроки соревновательный момент, как можно активней включать в занятия элементы новой танцевальной техники — джаз-танца и современной пластики, использовать для музыкального сопровождения популярные современные инструментальные и даже вокальные произведения.

На основе знаний, полученных детьми на первом этапе знакомства с хореографией, педагог может развивать творческую фантазию детей, давать задания по самостоятельной подготовке небольших актерских этюдов..

Даются элементы **народно-сценического танца**.

Теория. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.. Открытые и закрытые, свободные позиции ног.

Знакомство с музыкой и основными шагами латиноамериканских танцев.

На втором этапе обучения продолжает закрепление пройденного материала на более сложных примерах. Особое внимание уделяется маршевой и танцевальной музыке. Учащиеся должны определять особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец), уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

**Изучаемые танцы на втором году обучения:**

"Рилио", "Финская полька", "Русский лирический", "Сударушка", "Медленный вальс", "Фигурный вальс", "Самба", Ча-ча-ча", "Дождик", "Барбарики", "Заезжие артисты", "Вару-Вару".

Танцы могут меняться, в зависимости от поставленных задач.

## Тематическое планирование

Содержание занятия	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка, основы классического и джазового танца	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Русский лирический	10	5			-----	-----	-----	-----	-----
Финская полька	10	5			-----	-----	-----	-----	-----
Латиноамериканские танцы		10	5	5	5	5	-----	-----	-----
Дождик	10	10	10	10	5	-----	-----	-----	-----
Народно сценический танец			5	5	5	5	-----	10	10
Фигурный вальс					5	10	10	10	-----
Медленный вальс					10	10	10	-----	10
Ча-ча-ча							10	10	10
Беседы на тему искусства								10	10

Основы джаз танца, основы классического танца	- 38
Народно сценический танец	- 18
Эстрадный танец	- 15
Фигурный вальс	- 6
Медленный вальс	- 12
ЧА-ЧА-Ча	- 10
Беседы на тему искусства	- 6
Итого:	- 105

### Ожидаемые результаты:

В конце 2-го года занятий учащиеся закрепят знания и навыки, полученные ранее, и дополнительно усвоят:

правила постановки рук, группировки пальцев в классическом танце; основные положения джазового танца;

ученики могут овладеть рядом знаний и навыков, дающих возможность создания репертуара, построенного на характерных шагах и элементах народного танца. Могут быть созданы веселые и задорные танцы, построенные на подскоках, шагах и изобразительных движениях;

ученики познакомятся и овладеют азами латиноамериканской программы, научатся правильно переносить вес с ноги на ногу; научатся более сложному координационному движению тела.

### **3 и 4 год обучения.**

На этом этапе обучения предполагается специализированные занятия в избранном жанре танцевального искусства, изучение нового репертуара и совершенствование исполнительского мастерства. Закрепляются и развиваются полученные хореографические навыки, идет интенсивное пополнение знаний.

На данном этапе структура урока, за исключением увеличения количества часов уроков, повторяет предыдущий этап обучения.

Наиболее сложной задачей для педагога-руководителя на третьем и четвертом году обучения является постановочная работа. При создании самостоятельных постановок, новых номеров следует помнить об основных законах построения хореографического произведения. Первостепенное значение имеет *музыкальный материал*, образное содержание которого балетмейстер должен выразить пластикой. Грамотно выстроенная *драматургия* танцевального номера предполагает наличие экспозиции, завязки, развития действия, кульминации и развязки. Логике драматургии должен соответствовать *рисунок танца*, его *композициям хореографический текст*. Все эти слагаемые в сумме приведут к наиболее точному пластическому выражению *хореографического образа, смысла и содержания танца*.

Репертуар коллектива должен соответствовать исполнительским возможностям и возрастным особенностям учащихся.

На третьем году обучения идет знакомство с историко-бытовым танцем. Теория. Особенности танцев различных эпох. Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически, манера движений персонажей в сказочных спектаклях-балетах «Золушка», «Спящая красавица». Музыка, стиль, манеры, костюмы, прически. Просмотр картин, гравюр, видео материала, презентаций.

**Практические занятия.** Поклоны и реверансы (показ учителя). Простейшая композиция гавота (падеграс). Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг Полонеза и Менуэта. Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев. Положение рук корпуса и головы. Дополнительно: па балансе, па польки.

Однако несомненную пользу принесет продолжение изучения современной пластики, например, используя джаз, модерн и другие сопутствующие направления. Знакомство учащихся с изолированным движением центров, кроссы (передвижение в пространстве)

Особое внимание стоит уделять творческой работе учеников, инициировать их к проявлению самостоятельной креативной работы, созданию своего стиля. Несомненную пользу на данном этапе обучения приносят регулярные выступления в различных формах (открытый урок, концерт, соревнование, фестивали и др.



### Изучаемые танцы на третьем году обучения:

"Русский лирический" (усложненный вариант), Белорусская полька, "Менуэт", "Рок-н-ролл", Классика в современной обработке "Ода", Медленный вальс, "Венский вальс", "Самба", "Джайв", современный танец.

Тематическое планирование: 2 урока по 45 минут, три раза в неделю

Содержание занятия	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка, основы классического и джаз танца	15	15	20	20	20	20	20	20	20
Медленный вальс	15	15	15	10	10	10	10	5	5
Менуэт	10	5	5	5	5		-----		5
Русский лирический		15	-----				-----		5
Современный			10	10	5	5	10		5
Народно-сценический	15	-----	-----	15			-----		5
Венский вальс	10	15	-----	-----			-----	5	5
Рок-н-ролл			15	15			-----		5
Ча-ча-ча, самба					15	15	15	15	10
Джайв					15	20	15	15	10
Просмотр фото и видео материала	5	5	15		10	10	15	20	10
Репетиционно-постановочная работа	15	15	10	15	10	10	5	10	5

Разминка, основы классического танца	- 24
Медленный вальс	- 18
Историко бытовой танец	- 8
Русский лирический	- 8
Современный танец	- 18
Рок-энд-ролл	- 10
Венский вальс	- 20
Народно - сценический танец	- 22
Самба	- 14
Джайв	- 10
Просмотр фото и видео материала	- 12
Репетиционно-постановочная работа	- 46
<b>Итого:</b>	<b>- 210</b>

## Изучаемые танцы на четвертом году обучения:

"Фигурный вальс", "Вальс цветов", "Медленный вальс", танец в стиле "Джаз", современные танцы, танцы народов мира.

Тематическое планирование: 2 урока по 45 минут, три раза в неделю

Содержание занятия	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Разминка, основы классического танца	20	20	20	15	15	15	15	15	15
Медленный вальс	15	15	15	10	10			5	5
Основы джаз модерна	30	30	30	30	25	25	15	45	45
Фигурный вальс		15	10	5	15		5		5
Латиноамериканские танцы			10	10			-----		5
Танцы народов мира.	10	10	10	20	5	10	25	---	5
Культура сценического образа	10	15	-----	-----	----	----	5	----	5
Репетиционно-постановочная работа	20		15	15	5	25	25	25	5

Разминка, основы классического танца	- 34
Медленный вальс	-15
Основы современного танца	-40
Народно-сценический танец	-30
Фигурный вальс	-5
Культура сценического образа	-6
Репетиционно-постановочная работа	-80
Итого:	-210

## **Ожидаемые результаты:**

Ученик за эти годы сможет приобрести не только музыкально-танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, приобрести навыки нравственного поведения и отношения к товарищам, подчинять свои личные интересы деятельности коллектива.

Овладеть основными навыками азбуки классического танца. Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы.

Исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно.

Знать темповые обозначения и слышать темпы: адажио — медленно; виво — живо; ленто — протяжно; ларго — широко; анданте — не спеша; аллегро — скоро, бодро — применительно к движениям.

Знать рисунок положений и уровней рук и ног, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца, джаз танца.

Понимать и интересоваться фольклором, народными танцами и костюмами, связывать характер танца с образом жизни народа и окружающей природой.

Знать и уметь исполнять набор базовых движений в латиноамериканской и западноевропейской программы. Знать направление и ритм основных фигур.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

- открытые уроки
- фестивали
- конкурсы
- показательные выступления

## **Условия реализации программы.**

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, участие в программах показательных выступлений. Срок реализации программы 4 года

Режим занятий: 1 - 2 год обучения занятия проводятся 1-2 раза в неделю, по 1-2 часа (3 часа в неделю, 105 часов в год). В состав этой возрастной группы входят 12-20 человек, возраст детей 7-10 лет.

3 - 4 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю, 210 часов в год). Академический час 45 минут, после каждого часа отдых 10 минут. В состав этой возрастной группы входят 10-18 человек, возраст детей 11-17 лет.

## **Материально-техническое обеспечение:**

- танцевальный зал хорошо освещенный с паркетным покрытием или линолеумом, зеркала, хореографический станок;
- аппаратура для проигрывания аудио и видео записей;
- коврики для растяжки

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### 1. Основы классического танца

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки.
2. Работа на середине зала: постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; coté по I позиции ног
3. Партерный экзерсис
  - упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).
  - упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».
  - растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты.
  - упражнения для укрепления мышц ног.
  - повороты перед зеркалом, по диагонали.

### 2. Основы ритмики.

- характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;
- динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стаккато);
- строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;
- эмоциональная выразительность.

### 4. Танцы - миниатюры

#### 5. Историко-бытовой танец.

- постановка рук, ног, головы
- позиции рук и ног (в применении к историко-бытового танцу)
- шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие
- поклоны и реверансы (показ учителя).
- Простейшая композиция гавота (падеграс). Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции, шаг Полонеза и Менуэта. Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев.

#### 6. Бальные танцы

Основы латиноамериканских танцев.

- основные шаги (работа стопы, бедер, колен)
- работа корпуса
- работа рук
- раскрытия, повороты
- соединение базовых фигур в несложные вариации

Основы стандартных танцев.

- работа стопы, корпуса, рук.
- правый, левый повороты (техника исполнения)

#### 7. Основы Джаза, джаз модерна.

- Изолированное движение (рук, ног, стопы, бедер, головы)

- кроссы (перемещение в пространстве)
- прыжки в различных соединениях
- растяжка

## **8. Народно-сценический танец**

- .позиции рук - 1, 2, 3 - на талии.
- шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед.
- притоп; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.
- припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию.
- легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием (в полуприседании).

## Список литературы

- Арзямова Г.В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами искусства// Начальная школа. -1982. - №4.
- Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. — М., 1976.
- Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека. — М., 1997.
- Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 1980
- Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. — М., 1987,
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. — М., 1972.

### ***Классический танец***

- Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. — Л., 1983.
- Ваганова А. Основы классического танца. Изд. 5-е. — Л., 1980.
- Прибылов И.Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных хореографических коллективов. -М., 1984.

### ***Народный танец***

- Зацепина К., Климова А. и др Народно-сценический танец /. — М., 1976.
- Русские народные танцы. — М., 1967.
- Ткаченко Т. Народные танцы. — М., 1975.

### ***Историко-бытовой и бальный танец***

- Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. -М.,1978
- Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. -М., 1980.
- Мур Алекс Пересмотренная техника европейских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон., - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб., 1992.
- Мур Алекс Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон., - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб., 1992.

### ***Джаз, джаз модерн***

1. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438с.