

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Детская музыкальная школа»  
с. Месягутово муниципального района  
Дуванский район Республики Башкортостан

Принято на заседании  
МО хореографического  
отделения

«24» августа 2018 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «Детская  
музыкальная школа» с.Месягутово

*Э.Н. Феденёва* Э.Н. Феденёва

Приказ № 7-02

От «31» августа» 2018 г.



Дополнительная общеразвивающая  
программа в области хореографического искусства  
**Бальный танец**

Программу составила преподаватель:  
Аликаева Л.А.

Месягутово 2018г.

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>№</b>  | <b>Раздел программы</b>   | <b>Страница</b> |
|-----------|---|-----------------|
| <b>1.</b> | Пояснительная записка   | Стр. 3          |
| <b>2.</b> | Цели. Задачи.   | Стр. 5          |
| <b>3.</b> | Планируемые результаты  | Стр. 7          |
| <b>4.</b> | Содержание программы  | Стр. 8          |
| <b>5.</b> | Календарно-тематическое планирование  | Стр. 10         |
| <b>6.</b> | Учебно - методическое и материально -<br>техническое обеспечение<br>образовательного процесса | Стр. 15         |
| <b>7.</b> | Описание системы оценки результатов<br>освоения программы                                     | Стр. 16         |
| <b>8.</b> | Список литературы   | Стр. 17         |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что бальные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они в настоящее время нуждаются в дальнейшей разработке научных основ преподавания, анализе имеющихся средств, форм и методов работы. Следует максимально использовать накопленный опыт работы и разработки, которые уже используются в других, “смежных” видах спорта. К сожалению, практически отсутствуют методические разработки, не разработана теория движений, существующий минимум литературы малодоступен, да и не используется преподавателями бальных танцев.

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

Непосредственная связь бальных 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 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.

Несомненно огромная роль бальных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. 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.

В наши нелегкие дни, когда сломаны прежние моральные ценности, когда на сознание детей и подростков обрушивается огромная масса информации, в том числе и негативной, когда окружающая среда предлагает детскому выбору подчас и здоровье разрушающие соблазны (наркотики и т.д. и т.п.), перед каждым образовательным учреждением с особой остротой встает вопрос духовной ориентации подрастающего поколения в современном мире.

### **Отличительные особенности Программы:**

Этапы реализации:

1 этап – дать основные технические навыки (ребенок еще не может сам творить).

2 этап – ребенок может реализовать свои знания, но не творчески.

Основная концепция педагога: отбор содержания работы должен быть построен на доступности, на динамичности, выбираемые темы для обучения должны быть интересны для учащихся (на занятиях должна быть смена деятельности – от игры к обучению, от обучения – к игре)

Данная программа спортивного бального танца рассчитана на начинающих танцоров младшего школьного возраста (7-12 лет); на групповые занятия по 15-30 детей.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые и индивидуальные.

### **Виды занятий:**

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-воспитательная работа;
- методико-практические занятия;

- контрольные занятия;
- образовательно-воспитательные занятия;
- педагогический и медицинский контроль;
- культурно-массовые мероприятия;
- танцевальные конкурсы;
- контрольно-переводные экзамены проверки теоретических знаний;
- планирование и участие в конкурсах республиканского, российского и международного уровня;
- беседы на различные темы;
- видеопросмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом;
- посещение театров, отчетных концертов, конкурсов бальных танцев;
- концертная деятельность (выступление на районных, городских и окружных мероприятиях);
- введение игровых моментов в учебные занятия (урок-фестиваль, урок-путешествие, урок-викторина, урок– кроссворд);
- открытые уроки.

**Сроки освоения Программы:** 1 год (36 недель с учетом каникулярного времени)

**Цель Программы:** обучить учащихся основам хореографического искусства бального танца.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- 1.Обучение движению в ритме и темпе, заданном музыкой.
- 2.Приобщение к миру бальных танцев, знакомство с различными направлениями, историей и географией танцев, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

3.Формирование танцевальных навыков, знаний и умений.

**Познавательные:**

1.Изучение различных видов хореографии бальных танцев.

2.Знакомство с историей развития движения бальных танцев в мире, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности.

3.Изучение особенностей танцевальной профессии – умение носить костюм, прическа, грим и т.д.

**Развивающие:**

1.Развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа;

2.Развитие навыков координации;

3.Развитие у танцоров воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельное составление вариаций танцевальных фигур по танцам;

4. Развитие профессиональной, зрительной и музыкальной памяти.

**Эстетические:**

1.Формирование и развитие эстетического вкуса.

2.Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.

3.Формирование и развитие умения вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета. Задача привития культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающим миром решается путем организации различных праздников, конкурсов, фестивалей, баллов, шоу– представлений.

**Воспитательные:**

1.Воспитание чувства коллективизма у учащихся школы посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль).

2.Воспитание и пробуждение в каждом учащемся самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.

3.Приучение к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли.

**Оздоровительные:**

1.Исправление недостатков осанки, строения тела.

2. Воспитание физических качеств учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).
3. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.

Выполнение всех этих задач и даст возможность развить личность ребенка и выявить его способности.

Реализация данной Программы возможна при хорошем эмоциональном – духовном контакте педагога и его ученика; педагога и родителей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Дети, обучающиеся по этой Программе:

### **Личностные результаты:**

- сформируют активную жизненную позицию;
- приобретут способности к самопрезентации;
- разовьют такие качества как трудолюбие, упорство, дисциплинированность, собранность, пунктуальность;
- получат развитие эстетического восприятия мира;
- получат развитие нравственных качеств личности.

### **Метапредметные результаты:**

- научатся культуре общения (вежливое отношение мальчика к девочке, внимательность, галантность);
- научатся планировать собственную деятельность;
- разовьют коммуникативные навыки, способствующие продуктивному сотрудничеству учащегося со сверстниками и взрослыми;
- расширят свой кругозор;
- будут готовы к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли.
- получат развитие в плане чувства коллективизма;
- получат развитие музыкального слуха, чувства ритма и темпа, памяти.

### **Предметные результаты:**

- будут обладать сформированными танцевальными знаниями, навыками и умениями;
- приобретут навык свободного владения хореографической и специальной терминологией;
- научатся понимать выразительность отдельных элементов танца и музыки, передаче определенного содержания;

вырабатывают осанку и умение красиво двигаться, начнут развивать свои физические данные, получают знания о том, как их развивать и поймут, что это необходимо, чтобы стать стройными и подтянутыми;

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основные направления содержания деятельности.**

- 1.Элементы музыкальной грамоты через слушание, сравнение, лекции и беседы.
- 2.Основы танцевальной азбуки через основы классического танца.
- 3.Понятие о музыкальности и выразительности в танце через исполнение отдельных движений, комбинаций.
- 4.Культура общения в коллективе, в паре, уважительное отношение к преподавателю, старшем.
- 5.История бального танца, его возникновения и развитие. Изучение исторических танцев, манера исполнения, особенности каждого танца в зависимости от времени его появления, культура исполнения, выразительность.
- 6.Современные детские бальные танцы – их история, их особенности, манера исполнения, культура исполнения.
- 7.Современные бальные танцы Европейской и Латиноамериканской программ. Их история и манера исполнения, культура взаимоотношений в паре. Изучение основных движений и простейших вариаций. Медленный вальс, Самба, Джайв, Ча-Ча-Ча.



- 8.Конкурсные варианты исполнения Европейских и Латиноамериканских танцев.
- 9.Основы импровизации (самостоятельное построение танца на заданную тему и мелодию).
- 10.Беседы и показ видеофильмов и видеокассет по истории бального танца и о современных бальных танцах, конкурсах международного уровня, мастерах бального танца.
- 11.Поездки на концерты и конкурсы бального танца в качестве зрителей и исполнителей.

### **Содержание 1-го года обучения.**

#### **РАЗДЕЛ 1: ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике противопожарной безопасности, правила поведения в ДЦТ. Форма одежды танцоров. План турниров на год.

#### **РАЗДЕЛ 2: МУЗЫКА И ЕЁ ХАРАКТЕР**

Музыкальный звук, фраза, предложение и тема. Слабые и сильные доли, акценты, такт, ритм. Характер музыки: легато и стаккато. Построение музыкальной пьесы. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальные темы и художественный образ. Музыкальные размеры, темпы и длительность изучаемых танцев.

#### **РАЗДЕЛ 3: ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА**

**Тема:** Изучение основных элементов движений и методики исполнения танца Медленный вальс.

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца:

- Закрытые перемены с ПН и ЛН
- Правый поворот, левый поворот

**Тема:** Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Быстрый фокстрот.

Основной ритм, счет, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Практические занятия. Изучение основных элементов и фигур танца: четвертной поворот направо, лок вперед.

#### **РАЗДЕЛ 4: ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА**

**Тема:** Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца Самба.

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы, подъем и снижение корпуса. Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца:

- Основное движение, поступательное основное движение
- Виски влево и вправо

**Тема:** Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца Ча-ча-ча.

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Практические занятия. Изучение основных элементов и фигур танца. Тайм степ, закрытое основное движение.

#### **Календарно-тематическое планирование.**

| № | Раздел, тема           | Количество часов |                         |          |
|---|------------------------|------------------|-------------------------|----------|
|   |                        | 4 класс          | Дата проведения занятия |          |
|   |                        |                  | По плану                | По факту |
| 1 | Вводное занятие        | 1                |                         |          |
| 2 | Музыка и ее характер   | 1                |                         |          |
| 3 | Европейская программа: | 1                |                         |          |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс.                            |   |  |  |
| 4  | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс.  | 1 |  |  |
| 5  | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс.  | 1 |  |  |
| 6  | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс.  | 1 |  |  |
| 7  | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс.  | 1 |  |  |
| 8  | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс.  | 1 |  |  |
| 9  | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс.  | 1 |  |  |
| 10 | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Медленный вальс.  | 1 |  |  |
| 11 | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Быстрый фокстрот. | 1 |  |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 12 | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Быстрый фокстрот. | 1 |  |  |
| 13 | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Быстрый фокстрот. | 1 |  |  |
| 14 | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Быстрый фокстрот. | 1 |  |  |
| 15 | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Быстрый фокстрот. | 1 |  |  |
| 16 | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Быстрый фокстрот. | 1 |  |  |
| 17 | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Быстрый фокстрот. | 1 |  |  |
| 18 | Европейская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Быстрый фокстрот. | 1 |  |  |
| 19 | Итоговое занятие за 1 полугодие   | 1 |  |  |
| 20 | Латиноамериканская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба.     | 1 |  |  |
| 21 | Латиноамериканская программа:   | 1 |  |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба.                                  |   |  |  |
| 22 | Латиноамериканская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба. | 1 |  |  |
| 23 | Латиноамериканская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба. | 1 |  |  |
| 24 | Латиноамериканская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба. | 1 |  |  |
| 25 | Латиноамериканская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба. | 1 |  |  |
| 26 | Латиноамериканская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба. | 1 |  |  |
| 27 | Латиноамериканская программа:<br>Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Самба. | 1 |  |  |
| 28 | Латиноамериканская программа: Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. | 1 |  |  |
| 29 | Латиноамериканская программа: Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. | 1 |  |  |
| 30 | Латиноамериканская  | 1 |  |  |

|                         |   |    |  |    |
|-------------------------|---|----|--|----|
|                         | программа: Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча.                    |    |  |    |
| 31                      | Латиноамериканская программа: Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. | 1  |  |    |
| 32                      | Латиноамериканская программа: Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. | 1  |  |    |
| 33                      | Латиноамериканская программа: Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. | 1  |  |    |
| 34                      | Латиноамериканская программа: Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. | 1  |  |    |
| 35                      | Латиноамериканская программа: Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца Ча-ча-ча. | 1  |  |    |
| <b>Итоговое занятие</b> |   |    |  |    |
| 36                      | Итоговое занятие  | 1  |  |    |
|                         | <u>Итого</u>  | 36 |  | 36 |

### Используемые методы обучения

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);
- практические (наглядно-зрительный прием и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
- сценические (выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях);
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

### **Используемые педагогические технологии**

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) обучения;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации обучения.

### **Методы для раскрытия содержания программы:**

- Показ.
- Совместная проба отдельных элементов.
- Индивидуальное объяснение каждому ребенку, если есть необходимость.
- Показывают те дети, у которых данное движение или фигура получаются более хорошо, чем у других.
- Метод разбора ошибок и выделение положительных сторон у одного исполнителя.
- Метод: объясни товарищу, научи его, помоги ему.
- Беседы, лекции.
- Показ видеоматериалов, слушание музыки, обсуждение увиденного, услышанного.

- Совместные походы на концерты и конкурсы в качестве зрителей, обсуждение, разбор.
- Выступление на концертах и конкурсах – обсуждение, выводы, работа над ошибками.
- Творческие задания на дом.

## **ОПИСАНИЕ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Формы аттестации / контроля**

- Теоретическая проверка знаний
- Открытые уроки для родителей.
- Отчетный концерт в конце года.
- Выступления на различных школьных концертах.
- Участие в танцевальных конкурсах.
- Зачетное практическое занятие

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**



## Литература для педагога

- 1.Боттомер П. Уроки танца / П. Боттомер. – М.: ЭКСМО, 2003.
- 2.Брусницына А.Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографическом коллективе учреждений дополнительного образования детей: личностно-деятельностный подход / А. Н. Брусницына ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - Москва, 2007
- 3.Бурмистрова И. Школа танца для юных / И. Бурмистрова, К. Силаева. - С-Пб.: Терция, 2003 .
- 4.Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве, М., 1992.
- 5.Гринберг Е. Я. Растем красивыми / Е. Я. Гринберг. – Новосибирск, 1992.
- 6.Елисеева Е. Г. Спортивно эстрадный танец: сборник педагогических программ / Е. Г. Елисеева. - М., 2006.
- 7.Елкин Е.А. «Некоторые аспекты правил судейства». Спортивные танцы. Бюллетень 1(29) 2003г.
- 8.Еремина М. Ю. Роман с танцем. // «Танец» / М. Ю. Еремина. – С-Пб.: Созвездие, 1998. 9. Еремина-Соленикова Е. В. Старинные бальные танцы. XVII–XIX века. СПб, издательство «Планета музыки», 2010
- 10.Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М., 1990.
- 11.Кондратенков В.А. «Турнир по бальным танцам, это конкурс или соревнование?» Материалы 11 конференции по актуальным вопросам спортивных танцев. РГУФК 2007.
- 12.Михайлова-Смольнякова Е. С. Старинные бальные танцы. Эпоха Возрождения. СПб, издательство «Планета музыки», 2010
- 13.Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
- 14.Стриганов В. М. Современный бальный танец / В. М. Стриганов, В. И. Уральская. – М.: Просвещение, 1978.
- 15.Стуколкин Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев. СПб, издательство «Планета музыки», 2010

16.Федорченко Б.И. «Судейство в танцевальном спорте». Спортивные танцы. Бюллетень 2(4) 1999г.

17.Шульгина А. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А. Шульгина. – ГИТИС, 2012