

Министерство образования и науки Самарской области  
Отраденское управление образование и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» 05 2022 г.  
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ гимназии  
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный  
В.И. Ваничкина  
«04» \_\_\_\_\_ 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«В МИРЕ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Ионова Наталья Николаевна, тренер-преподаватель  
Ионов Кирилл Александрович, тренер-преподаватель

Отрадный 2022 г.

## Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Методическое обеспечение	15
Список литературы	17
Приложение 1	
Календарно-тематическое планирование	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой для детей 5-18 лет.

Обучение детей по данной программе предоставляет обучающимся возможность творческой реализации личности и развивает творческое воображение.

В основу модульной программы положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

**Спортивные бальные танцы** – это набор танцев, включающие в себя две программы: европейскую и латиноамериканскую. В европейскую программу входят: медленный вальс, квикстеп, танго, венский вальс, медленный фокстрот; в латиноамериканской программе исполняются танцы: ча-ча-ча, джайв, румба, самба и пасадобль. Т.к. спортивные бальные танцы – это определенный вид спорта, то изучаются танцы постепенно, и каждый танец состоит из определенного набора фигур, сложность которых тоже увеличивается со временем.

**Танец** – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

### **Краткая аннотация:**

Взросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов. Программа

направлена на создание условий для развития личности обучающегося. В специфичности условий спортивного бального танца (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся танцевальными действиями обучающийся сознательно контролирует движения своего тела, целенаправленно перемещается в пространстве с 4 помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка как организации рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. Актуальность программы связана с развитием спортивного бального танца, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности.

Программа также может реализовываться с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной**. Программа построена на личностно-ориентированном обучении (создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей).

Новизна прослеживается в ее содержании, в образовательный процесс включены элементы физического воспитания. Благодаря этому дети получают навыки танцевальной деятельности и физической культуры. Ребёнок чувствует себя успешным и получает навыки, умения для практической деятельности.

**Отличительной особенностью** программы по спортивным бальным танцам заключается в том, что содержание настоящей программы адаптировано к условиям учреждения дополнительного образования. В то же время при подготовке учащихся к соревнованиям учитываются требования, предъявляемые к участникам соревнований, спортивные нормативы. Содержание программы носит развивающий характер: направлено на развитие природных задатков, реализацию интересов детей и развитие у них общих, физических, творческих и специальных способностей. Методика формирования эмоционально-волевой устойчивости у учащихся охватывает максимально широкий диапазон досуговых занятий и не замыкается лишь на освоении прикладных навыков и умений в выбранном виде самостоятельного творчества. В основе данной деятельности положены следующие принципы: принцип выхода педагогической работы в широкий контекст социокультурного творчества; принцип социально-психологической поддержки любительского коллектива как развивающей досуговой общности; принцип оптимизации социокультурного творчества личности, ориентации на достижение значимых творческих результатов как субъекта социально-культурной деятельности.

В данную **программу** введен **региональный компонент**. Ряд тем рассматривается на примере истории развития спортивных бальных танцев Самарской области, традиций родного края (Самарская область), на примере спортивных достижений Самарских танцоров.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на

создание индивидуального творческого продукта. А также, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности.

**Целью модульной программы** является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие **задачи**:

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
- воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

**Сроки реализации:** Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на реализацию в течение 1 года.

**Возраст детей:** Программа ориентирована на обучение детей 5-18 лет.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. В год 126 часов.

**Наполняемость:** от 12 до 20 человек в группе.

**Формы организации деятельности:** по группам. На занятиях учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
- Проведение практических занятий (общая и специальная подготовка).
- Организация и учет контрольных упражнений.
- Участие в соревнованиях.
- Проведение воспитательных мероприятий и участие в культурно-массовых мероприятиях.

#### **Планируемые результаты:**

##### ***Личностные результаты***

- сформированность самостоятельности и личной ответственности;
- принятие ценностей других людей;
- сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовность к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

### ***Метапредметные результаты***

#### *Регулятивные:*

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.
- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

#### *Познавательные:*

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно- следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;
- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

#### *Коммуникативные:*

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
  - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
  - критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
  - участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;
- Обучающиеся получают возможность научиться:
- четко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
  - стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
  - четко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

### ***Предметные результаты***

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

#### **Формы подведения итогов:**

-Открытые занятия, контрольные занятия.

-Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (школьные, городские, областные).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Гимнастика»	42	4	38
2.	«Танцевальные элементы и особенности ритма»	42	3	39
3.	«Спортивные бальные танцы»	42	3	39
	ИТОГО	126	10	116

### Критерии и способы определения результативности:

Критериями оценки освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой в контексте «Ожидаемые результаты». Критерии определяются в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы:

- творческого мышление, память, воображение, нестандартное мышление;
- умение выразить чувства;
- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- сформированность общей культуры;
- владение пластикой тела и основными танцевальными движениями;
- сформированность представлений о танцевальной культуре;
- развитый профессиональный интерес;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;
- преподавательские навыки при работе в качестве помощника тренера-преподавателя.

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в танцевальных фестивалях и соревнованиях различных уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города и, конечно, поступление выпускников в учебные заведения хореографической направленности.

### Модуль 1 «Гимнастика»

**Цель модуля:** развить координационные способности, гибкость, силовые способности, выносливость.

#### Задачи модуля:

1. Обучить технике акробатических упражнений;
2. Обучить ОРУ на развитие гибкости.
3. Обучить ОРУ на развитие выносливости.
4. Обучить ОРУ на развитие силовых способностей.

## Предметные ожидаемые результаты.

### Обучающийся должен знать:

- технику акробатических упражнений;
- основы общеразвивающих упражнений.

### Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- выполнять упражнения на развитие координацию движения;
- выполнять на формирование осанки;
- выполнять силовые упражнения.

### Обучающийся должен приобрести навык:

- правильной осанки,
- коррекции различных деформаций тела,
- воспитание умения владеть им.

## Учебно – тематический план модуля «Гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Спортивные бальные танцы». Краткая историческая справка.	2	1	1	Наблюдение, беседа, анкетирование
2.	Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки.	1	-	1	Диагностика, наблюдение
3.	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки на ногах.	2	-	2	Наблюдение
4.	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.	1	-	1	Наблюдение
5.	Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах.	2	1	1	Наблюдение
6.	Упражнения на развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте.	1	-	1	Наблюдение
7.	Постановка корпуса. Основные правила.	2	-	2	Наблюдение
8.	Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.	1	-	1	Наблюдение
9.	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).	2	-	2	Наблюдение



10.	Упражнения на развитие координации движений: ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1	-	1	Наблюдение
11.	Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания.	2	-	2	Наблюдение
12.	Игры концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах).	1	-	1	Наблюдение
13.	Комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	2	-	2	Наблюдение
14.	Комплексы упражнений на координацию: равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения).	1		1	Наблюдение
15.	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.	2	-	2	Наблюдение
16.	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1	-	1	Наблюдение
17.	Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.	2	1	1	Наблюдение
18.	Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.	1	-	1	Наблюдение
19.	Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.	2	-	2	Наблюдение
20.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1	-	1	Наблюдение
21.	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).	2	-	2	Наблюдение
22.	Комплексы на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	1		1	Наблюдение
23.	Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.	2	1	1	Наблюдение
24.	Развитие выносливости: исполнение танцевальных элементов (композиций и связок) в ускоренном темпе и с увеличением длительности звучащей мелодии.	2	-	2	Наблюдение
25.	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	Наблюдение
26.	Выполнение поперечного шпагата.	1	-	1	Наблюдение
27.	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Итоговое открытое занятие
28.	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	

**Теория** включает в себя следующие темы: Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Спортивные бальные танцы». Краткая историческая справка. Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки. Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Комплексы упражнений на координацию: равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения). Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук. Комплексы на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

**Практика** включает в себя следующие темы: Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Спортивные бальные танцы». Краткая историческая справка. Первичная диагностика. Определение индивидуального уровня подготовки. Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки на ногах. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах. Упражнения на развитие гибкости: выпады и полупагаты на месте. Постановка корпуса. Основные правила. Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Упражнения на развитие координации движений: ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания. Игры концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах). Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Комплексы упражнений на координацию: равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения). Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук. Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы. Растяжка. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Комплексы на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Развитие выносливости: исполнение танцевальных элементов (композиций и связок) в ускоренном темпе и с увеличением длительности звучащей мелодии. Общеразвивающие упражнения. Выполнение поперечного шпагата. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

## **Модуль 2 «Танцевальные элементы и особенности ритма»**

Танцевально – ритмическая разминка включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности; развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением. Танцевальные рисунки. Перемещение, перестроения, фиксируя всевозможные танцевальные фигуры и формы их передвижения по сцене. Круги, эллипсы, параллельные линии, диагонали, квадраты, треугольники, спирали – все это используется в танцевальном рисунке, как одним, так и группой исполнителей.

**Цель модуля:** Заинтересовать, приобщить детей к миру танца.

**Задачи модуля:**

- Научить правильному исполнению элементов танца, техническим приемам их правильного исполнения.
- Дать элементарные сведения о видах и формах хореографии, основных композиционных фигур и движений.
- Учить направлять усилия в правильную мышечную работу.
- Познакомить с основами этикета (основными правилами поведения на сцене, на соревнованиях и в хореографическом классе).
- Познакомить со сценической практикой.
- Способствовать формированию самодисциплины.
- Формировать начальные навыки координации движений.
- Способствовать физическому развитию (снятие мышечного зажима, формирование правильной осанки, укрепление мышц, развитие подвижности суставов).
- Формировать умения ориентироваться в пространстве.
- Формировать эмоционально – эстетическое восприятие музыкального материала (элементы артистичности).
- Развивать произвольное внимание, память.

**Учебно – тематический план модуля «Танцевальные элементы и особенности ритма»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного, бального танца.	3	1	2	Наблюдение беседа
2.	Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка координации движений.	4	1	3	Наблюдение
3	Правильное дыхание при выполнении упражнений и танцев.	3	1	2	Наблюдение
4	Ритмика (ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки	2	-	2	Наблюдение
5	Развитие музыкальности: формирование музыкального восприятия	2	-	2	Наблюдение
6	Танцевальные движения составление комбинации из движений.	2	-	2	Наблюдение
7	Представления о выразительных средствах музыки, развитие умения ориентироваться в музыке, определять ее характер.	2	-	2	Наблюдение
8	Отработка синхронности под счет	2	-	2	Наблюдение
9	Отработка синхронности под музыкальное сопровождение	2	-	2	Наблюдение

10	Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под музыку)	2	-	2	Наблюдение
11	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок	2	-	2	Наблюдение
12	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок под музыку	2	-	2	Наблюдение
13	Инсценирование заданного действия под хлопки.	2	-	2	Наблюдение
14	Работа над синхронностью движений под счет	2	-	2	Наблюдение
15	Работа над синхронностью движений под музыку	2	-	2	Наблюдение
16	Соединений всех движений в танец	2	-	2	Наблюдение
17	Отработка танца.	2	-	2	Наблюдение
18	Генеральная репетиция.	2	-	2	Наблюдение
19	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	Итоговое выступление
	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	

**Теория:** Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного, бального танца). Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка координации движений.

**Практика:** Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка координации движений. Правильное дыхание при выполнении упражнений и танцев. Ритмика (ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки Развитие музыкальности: формирование музыкального восприятия Танцевальные движения составление комбинации из движений. Представления о выразительных средствах музыки, развитие умения ориентироваться в музыке, определять ее характер. Отработка синхронности под счет. Отработка синхронности под музыкальное сопровождение. Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под музыку). Хлопковые упражнения на ритмический рисунок. Хлопковые упражнения на ритмический рисунок под музыку. Инсценирование заданного действия под хлопки. Работа над синхронностью движений под счет. Работа над синхронностью движений под музыку. Соединений всех движений в танец. Отработка танца. Генеральная репетиция. Итоговое занятие. Сдача нормативов.

## Модуль «Спортивные бальные танцы»

Реализация этого модуля направлена на развитие мышления постановки композиций из изученных элементов, развитие расстановки фигур по залу. Обучения детей по данному модулю дает им возможность раскрыть себя, а так же убрать эмоциональную скованность.

**Цель модуля:** Обучение основам спортивного бального танца.

**Задачи модуля:**

- 1.Овладение знаниями в области бальной хореографии: история, терминология, техника исполнения, основы бального этикета.
- 2.Развитие танцевальных способностей: навыки танцевальных движений, музыкальность, ритм, осанка.
- 3.Знакомство с основными фигурами европейской программы танцев (медленный вальс, квикстеп) и с основными фигурами латино - американской программы танцев (самба, ча-ча-ча).

### Учебно – тематический план модуля «Спортивные бальные танцы»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Детские бальные танцы: «Давайте танцевать»	2	1	1	Наблюдение, беседа
2	Детские бальные танцы: «Вару-Вару»	1	-	1	Наблюдение
3	Детские бальные танцы: «Полька»	1	-	1	Наблюдение
4	Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность.	1	-	1	Наблюдение
5	Понятие о движении по линии танца.	1	-	1	Наблюдение
6	Понятие о движении против линии танца.	1	-	1	Наблюдение
7	Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце.	1	-	1	Наблюдение
8	Понятие об Ансамбле.	2	-	2	Наблюдение
9	Танцы европейской программы (медленный вальс).	1	-	1	Наблюдение
10	Танцы европейской программы (квикстеп).	2	-	2	Наблюдение
11	Разучивание танцевальной стойки.	1	-	1	Наблюдение

12	Разучивание основных фигур медленноговальса (правый поворот, левый поворот).	2	-	2	Наблюдение
13	Разучивание основных фигур медленноговальса (перемена).	1	-	1	Наблюдение
14	Разучивание основных фигур квикстепа (правый поворот).	2	-	2	Наблюдение
15	Разучивание основных фигур квикстепа (шоссе).	1	-	1	Наблюдение
16	Танцы латино -американской программы (самба).	2	-	2	Наблюдение
17	Танцы латино -американской программы (ча-ча-ча).	1	-	1	Наблюдение
18	Разучивание танцевальной стойки, позициистоп.	2	-	2	Наблюдение
19	Разучивание основных фигур танца самба (основной шаг вперед-назад).	1	-	1	Наблюдение
20	Разучивание основных фигур танца самба(виск, стационарный самба ход).	2	-	2	Наблюдение
21	Разучивание основных фигур танца чачача (шоссе, тайм степ).	1	-	1	Наблюдение
22	Разучивание основных фигур танца чачача(нюорк, поворот).	2	-	2	Наблюдение
23	Отработка поклона в конце. Отработка каждой части танца.	1	-	1	Наблюдение
24	Соединение всех частей в танец.	1	-	1	Наблюдение
25	Репетиция всех танцев	1	-	1	Наблюдение
26	Разминка. Отработка танцев под музыку	2	-	2	Наблюдение
27	Разминка. Прогон танцев под музыку.	1	-	1	Наблюдение
28	Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.	2	-	2	Итоговое выступление
29	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения.	3	2	1	Наблюдение

	<b>ИТОГО</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

**Теория:** Детские бальные танцы: «Давайте танцевать». Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения.

**Практика:** Детские бальные танцы: «Вару-Вару». Детские бальные танцы: «Полька». Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие о движении по линии танца. Понятие о движении против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об Ансамбле. Танцы европейской программы (медленный вальс). Танцы европейской программы (квикстеп). Разучивание танцевальной стойки. Разучивание основных фигур медленного вальса (правый поворот, левый поворот). Разучивание основных фигур медленного вальса (перемена). Разучивание основных фигур квикстепа (правый поворот). Разучивание основных фигур квикстепа (шоссе). Танцы латино-американской программы (самба). Танцы латино-американской программы (ча-ча-ча). Разучивание танцевальной стойки, позиции стоп. Разучивание основных фигур танца самба (основной шаг вперед- назад). Разучивание основных фигур танца самба (виск, стационарный самба ход). Разучивание основных фигур танца ча-ча-ча (шоссе, тайм степ). Разучивание основных фигур танца ча-ча-ча (нюорк, поворот). Отработка поклона в конце. Отработка каждой части танца. Соединение всех частей в танец. Репетиция всех танцев. Разминка. Отработка танцев под музыку Разминка. Прогон танцев под музыку. Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Название модуля	Формы занятий	Метод обучения	Информационно методическое обеспечение	Форма проведения контроля
1	Гимнастика	Беседа. Практическое занятие.	Наглядный Практический Словесный	Инструктаж Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, гимнастические коврики.	Занятие-беседа Контрольное занятие
2	Танцевальные элементы особенности ритма	Практическое занятие коллективная и индивидуальная работа (по необходимости)	Наглядный Практический Словесный	Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, гимнастические коврики	Контрольное занятие
3	Спортивные бальные танцы	Практическое занятие. Коллективная и индивидуальная работа.	Наглядный Практический Словесный	Музыкальные диски, музыкальная аппаратура, методическая литература, концертные костюмы	Открытый итоговый урок

Для реализации программы используется следующее материальное обеспечение: гимнастические коврики, мультимедийный компьютер со звуковой картой, проектор.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 100 балетных либретто. - М.: Музыка, 2014.
2. Аркина Н.Е. АннаПавлова/Н.Е.Аркина.- М.: Знание, 2017.
3. Асафьев, Б. О балете. Статьи. Рецензии. Воспоминания / Б. Асафьев. - М.:Музыка, 2014.
4. Базарова, Н. Азбука классического танца. Первые три года обучения / Н. Базарова,В. Мей. -М.: Искусство, 2016.
5. Балет Ленинграда. Академический театр оперы и балета имени С. М. Кирова. - Москва: Мир, 2014.
6. Бальные танцы.- М.: Советская Россия, 2017.
7. Бiryюкова, Екатерина Хастл. Танцы большого города / Екатерина Бiryюкова, Александр Котов. -М.: Питер, 2013.
8. Бланков, Б. Краткая история русского балета. Книга 1 / Б. Бланков. - М.:ДЕАН, 2015.
9. Богданов-Березовский, В. Борис Годунов / В. Богданов-Березовский. -Москва: ИЛ, 2015.
10. Большой театр СССР. В двух книгах. Опера. Балет. - М.: Планета, 2013.



Приложение 1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Дата проведения
1	<b>Модуль 1. «Гимнастика»</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	
1.1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в программу «Спортивные бальные танцы». Краткая историческая справка.	2	1	1	
1.2	Первичная диагностика. индивидуального уровня подготовки.	1	-	1	
1.3	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки на ногах.	2	-	2	
1.4	Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания.	1	-	1	
1.5	Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах.	2	1	1	
1.6	Упражнения на развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте.	1	-	1	
1.7	Постановка корпуса. Основные правила.	2	-	2	
1.8	Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.	1	-	1	
1.9	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах)	2	-	2	
1.10	Упражнения на развитие координации движений: ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1	-	1	
1.11	Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания.	2	-	2	
1.12	Игры концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах).	1	-	1	
1.13	Комплексы упражнений на асимметрическими и последовательными	2	-	2	

	движениями руками и ногами.				
1.14	Комплексы упражнений на координацию: равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения).	1	-	1	
1.15	Упражнения на переключение другие.	2	-	2	
1.16	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп	1	-	1	
1.17	Комплекс упражнений для постановки корпуса, рук.	2	1	1	
1.18	Комплекс упражнений для постановки позиций ног, положений головы.	1	-	1	
1.19	Растяжка.	2	-	2	
	Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.				
1.20	Формирование осанки: ходьба предметами на голове, с заданной осанкой.	1	-	1	
1.21	Комплексы корригирующих позвоночного столба).	2	-	2	
1.22	Комплексы на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	1	-	1	
1.23	Комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.	2	1	1	
1.24	Развитие выносливости: исполнение танцевальных элементов (композиций и связок) в ускоренном темпе и с увеличением длительности звучащей мелодии.	2	-	2	
1.25	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	
1.26	Выполнение поперечного шпагата.	1	-	1	
1.27	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	
2	<b>Модуль 2.</b> <b>«Танцевальные элементы особенности ритма»</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	
2.1	Танцевальная азбука (элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного, бального танца).	3	1	2	

2.2	Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка координации движений.	4	1	3	
2.3	Правильное дыхание при выполнении упражнений и танцев.	3	1	2	
2.4	Ритмика (ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки).	2	-	2	
2.5	Развитие музыкальности: музыкального восприятия	2	-	2	
2.6	Танцевальные движения составление комбинации из движений.	2	-	2	
2.7	Представления о выразительных средствах музыки, развитие определять ее характер.	2	-	2	
2.8	Отработка синхронности под счет	2	-	2	
2.9	Отработка синхронности под музыкальное сопровождение	2	-	2	
2.10	Упражнение на раскрепощение: Обыграть слова в песни движениями у зеркала (без музыки и под музыку)	2	-	2	
2.11	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок	2	-	2	
2.12	Хлопковые упражнения на ритмический рисунок под музыку	2	-	2	
2.13	Инсценирование заданного действия под хлопки.	2	-	2	
2.14	Работа над синхронностью движений под счет	2	-	2	
2.15	Работа над синхронностью движений под музыку	2	-	2	
2.16	Соединений всех движений в танец	2	-	2	
2.17	Отработка танца.	2	-	2	
2.18	Генеральная репетиция.	2	-	2	
2.19	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	-	2	
3	<b>Модуль 3. «Спортивные балльные танцы»</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	
3.1	Детские балльные танцы: «Давайте танцевать»	2	1	1	

3.2	Детские бальные танцы: «Ритмы ча-ча-ча»	1	-	1	
3.3	Детские бальные танцы: «Вару-Вару»	1	-	1	
3.4	Детские бальные танцы: «Полька»	1	-	1	
3.5	Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность.	1	-	1	
3.6	Понятие о движении по линии танца.	1	-	1	
3.7	Понятие о движении против линии танца.	1	-	1	
3.8	Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце.	1	-	1	
3.9	Понятие об Ансамбле.	2	-	2	
3.10	Танцы европейской программы (медленный вальс).	1	-	1	
3.11	Танцы европейской программы (квикстеп).	2	-	2	
3.12	Разучивание танцевальной стойки.	1	-	1	
3.13	Разучивание основных фигур медленного вальса (правый поворот, левый поворот).	2	-	2	
3.14	Разучивание основных фигур медленного вальса(перемена).	1	-	1	
3.15	Разучивание основных фигур квикстепа (правыйповорот).	2	-	2	
3.16	Разучивание основных фигур квикстепа (шоссе).	1	-	1	
3.17	Танцы латино -американской программы (самба).	2	-	2	
3.18	Танцы латино -американской программы (ча-ча-ча).	1	-	1	
3.19	Разучивание танцевальной стойки, позиции стоп.	2	-	2	
3.20	Разучивание основных фигур танца самба ( основнойшаг вперед-назад).	1	-	1	

3.21	Разучивание основных фигур танца самба (виск, стационарный самба ход).	2	-	2	
3.22	Разучивание основных фигур танца чачача ( шоссе, тайм степ).	1	-	1	
3.23	Разучивание основных фигур танца чачача (ньюорк, поворот).	2	-	2	
3.24	Отработка поклона в конце. Отработка каждой частитанца.	1	-	1	
3.25	Соединение всех частей в танец.	1	-	1	
3.26	Репетиция всех танцев	1	-	1	
3.27	Разминка. Отработка танцев под музыку	2	-	2	
3.28	Разминка. Прогон танцев под музыку.	1	-	1	
3.29	Разминка, растяжка. Показ танца родителям. Выступление.	2	-	2	
3.30	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения.	1	1	-	
<b>Итого:</b>		<b>126</b>	<b>10</b>	<b>116</b>	