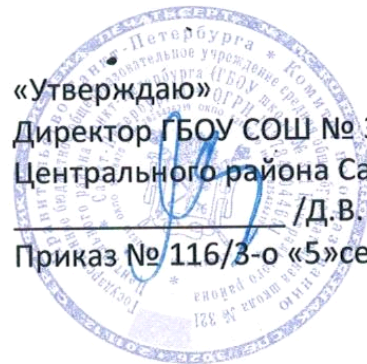


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа № 321
Центрального района Санкт-Петербурга
191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-8000

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Программа принята
Решением
Педагогического совета,
протокол № 1
от «29» августа 2019г

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 321
Центрального района Санкт-Петербурга
/Д.В. Машковец/
Приказ № 116/3-о «5» сентября 2019г



"БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ"

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа

Программа рассчитана на детей

Срок реализации программы

Автор - составитель программы
Педагог дополнительного образования
Сорокина Анастасия Юрьевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

- **Пояснительная записка:**
 - **Краткое описание программы**
 - **Направленность программы**
 - **Отличительные особенности**
 - **Адресат программы**
 - **Объем и срок реализации программы**
 - **Цель и задачи программы**
 - **Условия реализации программы**
 - **Планируемые результаты**
- **Учебный план**
- **Сводный учебный план**
- **Календарный учебный график**
- **Рабочая программа «бальные танцы для начинающих»**
- **Рабочая программа «бальные танцы. Средний уровень»**
- **Рабочая программа «бальные танцы. Добейся успеха»**
- **Оценочные и методические материалы.**

1. Пояснительная записка:

Краткая характеристика изучаемого предмета.

Бальный танец имеет давнюю историю. Его танцевали при королевских дворах, в салонах, на приёмах. Бальный танец отличается изяществом, элегантностью, определённой салонностью, удерживающая танцора не только в технических рамках, но и в поведенческих. Бальный танец и несдержанное поведение не совместимы. Мир бального танца очень богат. Он помогает партнёрам почувствовать ответственность за свою партнёршу. Это достигается путём "ведения" партнёрши, её оберегания и чуткого внимания к её комфорту. Партнёрше же важно эстетическое наслаждение от классики. Умение находить общий язык при исполнении того или иного танца. Партнёр бережно и умно ведёт, партнёрша уважает и "зеркалит". Баланс мужского и женского поведения посредством танца.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия бальными танцами приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия бальными танцами совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие

способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Направленность образовательной программы.

Дополнительная образовательная программа разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Необходимость разработки программы обусловлена современным социальным заказом на организацию содержательного досуга детей и подростков. Дополнительное образование располагает большим потенциалом для развития детей в неформальной обстановке, предоставляет свободу и право выбора вида деятельности, занятия в соответствии со своими интересами. Этим формируется особая образовательная среда и атмосфера заинтересованности всех участников образовательного процесса. Занятия спортивными бальными танцами позволяют формировать у обучающихся позитивное отношение к здоровому образу жизни, развивать художественно-эстетический вкус, воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру. Содержание программы соответствует возрастным особенностям обучающихся. Несомненно, велика 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. Тем более в «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, спортивные занятия становятся особенно актуальными.

Отличительные особенности программы / Новизна

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность получить азы бального танца.

Возможность танцевать - возможность двигаться, развить физическую силу, выносливость, ловкость, сформировать фигуру. Кроме того, бальные танцы – это искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, и, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Обучение по программе предусматривает реализацию авторской концепции в части набора развивающих танцев, музыкально-подвижных игр и составления танцевальных фигур для самого раннего возраста. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего, нулевого цикла обучения с учетом возрастных особенностей. Обучение по программе направлено на наработку двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности

Педагогическая целесообразность.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. Ритмика и бальный танец на раннем этапе развития ребенка является действенным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-эстетического воспитания и физического развития детей. Умение самостоятельно оценивать художественные произведения, аргументировать свои оценки – необходимые качества активной, творческой, гармонично развитой личности. Бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и

воспитания творческого начала в человеке, тренировки тела, что не возможно без здорового образа жизни. Главная цель в том, чтобы на основе интересов подростков к спортивным бальным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

Также отличительной особенностью является то, что помимо основных элементов классического экзерсиса включены музыкально-ритмические упражнения, учебно-тренировочная работа ведется на основе европейских и латиноамериканских танцев, включены музыкальные игры для детей младшего школьного возраста, а также основы актерского мастерства хореографии и спорта. Программа содержит в себе вариативность в обучении бальным танцам в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы акробатики, дыхательной гимнастики.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в общеобразовательной программе. Программа разработана для обучающихся от 6 лет и старше

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 3 год.

Режим занятий.

Режим занятий: по 1 часу два раза в неделю

	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>
	72 часа	72 часа	72 часа

Всего:	72 часа	144 часа	216 часов
---------------	----------------	-----------------	------------------

ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Цель программы - обучение и развитие и совершенствование навыков парного танца, создание условий для личностного развития и творческой самореализации обучающихся посредством спортивных бальных танцев.

Наше время предполагает и предлагает танец соло. Бальный же танец прививает умение думать о парности и удобстве, гармоничном движении для обоих. И не будем забывать, что вальс - это классика. А классика всегда играет большую роль в формировании личности, будь то танец, музыка или литература.

ЗАДАЧИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- обучение технике исполнения бального классического танца;
- развитие умения слушать и слышать музыку, передавать её интерпретации в движении.
- познакомить с историей развития бальных и современных спортивных танцев;
- познакомить с основными понятиями и терминами классического и спортивного бального танца;
- обучить технике исполнения спортивного бального танца (европейская и латиноамериканская программы);
- обучить основам построения рисунка танца;
- формировать навыки участия в турнирах и конкурсах;

- формировать умения и навыки исполнения спортивного танца в паре;

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического вкуса, чувства интереса и растворения в красивом;
- развитие выразительности исполнения, раскрытие характера того или иного танца (направления);
- развитие музыкального слуха, чувства ритма, координации;
- предоставить возможность дальнейшего развития способностей обучающихся, создать фундамент для перехода на более высокий уровень.
- развивать чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память;
- развивать рабочий «аппарат» (опорно-двигательную систему) обучающихся;
- развить творческую инициативу и способности к самовыражению в танце;

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование воображения и фантазии;
- воспитание художественного вкуса;
- пропаганда здорового образа жизни.
- воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру;
- формировать устойчивый позитивный интерес к творческой деятельности;
- формировать коммуникативные навыки;
- формировать умения сотрудничества и сотворчества в коллективе;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, эмоциональную отзывчивость на состояние других детей и людей.

Условия реализации программы

- условия набора в коллектив: принимаются все желающие, при условии отсутствия медицинских противопоказаний
- условия формирования групп: разновозрастные
- количество детей: 15
- особенности организации образовательного процесса: сочетание творческого и спортивного направления
- формы проведения занятий: мастер-класс, репетиция, соревнование, творческий отчет, турнир, чемпионат, теоретические занятия (лекция-беседа, просмотр видеоматериалов и пр.)

Важнейшей формой работы по программе являются индивидуальные занятия. На индивидуальную работу с юными танцорами или индивидуальную работу в парах выделено от 1 до 2 часов работы в неделю, в зависимости от года обучения и индивидуальных особенностей детей.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

Занятия осуществляются по нескольким формам:

- фронтальная: теоретические и практические занятия со всеми учащимися
- коллективная: постановочная работа для выступлений на концертах и конкурсах.
- групповая: отработка отдельных элементов постановок.
- индивидуальные занятия: отработка отдельных навыков и коррекция пробелов, работа с солистами постановок.

материально-техническое оснащение

Большой актовый зал с паркетным полом, наличие необходимой музыкальной аппаратуры.

Ожидаемые результаты:

По окончании 1 года:

знать:

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- виды музыкального сопровождения;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально-двигательной подготовки;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;
- правила исполнения хороводных и парных танцев;
- простейшие элементы и фигуры, танцев;
- основные принципы танцевальных передвижений;

уметь:

- исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- исполнять простейшие базовые фигуры и движения;
- ритмично двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.

По окончании 2 года:

знать:

- историю развития танцевального костюма;
- виды музыкального сопровождения;
- основы начальной теоретической и тактической подготовки;
- базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
- структуру изучаемых танцев;
- основные элементы классического экзерсиса;
- правила соревнований, критерии судейства;

уметь:

- выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ;
- согласовывать свои движения с музыкой; ускорять и замедлять движение, отмечать в движении метрическую кульминацию, акценты;
- составлять композиции танцев.

По окончании 3 года:

знать:

- базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
- элементы танцевальных форм в сложных соединениях;
- правила перемещения на танцевальной площадке;
- правила соревнований;
- правила соревнований, критерии судейства;

уметь:

- четко исполнять фигуры;
- ориентироваться в пространстве танцевальной площадки;
- использовать балльную хореографию в композициях;
- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- выполнять сложные элементы и соединения;
- «держаться» психологические нагрузки;
- строить отношения в паре, группе.
- Формы подведения итогов реализации программы

Результаты обучения учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности определённых знаний, умений, навыков, в чертах характера танцора.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению, предполагает активный учёт результативности образовательно-воспитательной деятельности.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики;

Показ танцевальных номеров на отчётных концертах;

Участие во внутриколлективных и различного уровня конкурсах;

Проведение открытых и контрольных занятий, зачётов и итоговых показов по разделам и темам, предусмотренным учебным планом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1год обучения

№	Название раздела	Количество часов	теория	практика	Формы контроля
1.	"Введение"	2	1	1	опрос

2.	"Общая физическая подготовка"	10	2	8	Сдача нормативов
3.	"Азбука бального танца"	24	4	20	Опрос, проверка техники исполнения
4.	"Артистизм"	6	1	5	Посыл публике
5.	"Постановка композиций"	10	1	9	Открытые уроки, турниры
6.	"Постановочные номера"	20	2	18	концерты
ИТОГО:		72	10	62	

2 год обучения

№	Название раздела	Количество часов	теория	практика	Формы контроля

1.	"Введение"	2	1	1	опрос
2.	"Общая физическая подготовка"	10	2	8	Сдача нормативов
3.	"Азбука бального танца"	24	4	20	Опрос, проверка техники исполнения
4.	"Артистизм"	6	1	5	Посыл публике
5.	"Постановка композиций"	10	1	9	Открытые уроки, турниры
6.	"Постановочные номера"	20	2	18	концерты
	ИТОГО:	72	10	62	

3 год обучения

№	Название раздела	Количество часов	теория	практика	Формы контроля
1.	"Введение"	2	1	1	опрос
2.	"Общая физическая подготовка"	10	2	8	Сдача нормативов
3.	"Азбука бального танца"	24	4	20	Опрос, проверка техники исполнения
4.	"Артистизм"	6	1	5	Посыл публике
5.	"Постановка композиций"	10	1	9	Открытые уроки, турниры
6.	"Постановочные номера"	20	2	18	концерты
	ИТОГО	72	10	62	опрос

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ

№	Название программ	Год обучения			Всего часов
		1 год	2 год	3 год	
1.	Бальные танцы для начинающих	72			72
2.	Бальные танцы. Средний уровень		72		144
3.	Бальные танцы. Добейся успеха			72	216

***Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальные
танцы»
на 2017/2018, 2018/2019, 2019/2020 учебные года***

Год обучен ия	Дата начала заняти й	Дата окончан ия занятий	Количест во учебных недель	Количест во учебных дней	Количест во учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.20 17	25.05.20 18	36	72	72	Понедельн ик Пятница 15:00- 15:45 (1гр) 16:00- 16:45 (2гр) 17:00- 17:45 (3 гр)

2 год	1.09.20 17	25.05.20 18	36	72	72	Понедельн ик Пятница 15:00- 15:45 (1гр) 16:00- 16:45 (2гр) 17:00- 17:45 (3 гр)
3 год	1.09.20 17	25.05.20 18	36	72	72	Понедельн ик Пятница 15:00- 15:45 (1гр) 16:00- 16:45 (2гр) 17:00- 17:45 (3 гр)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа № 321
Центрального района Санкт-Петербурга
191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-86-37

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Программа принята Решением Педагогического совета, протокол № 1 от «29» августа 2017г	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 321 Центрального района Санкт-Петербурга _____/Д.В. Машковцев/ Приказ № 116/3-о «5» сентября 2017
---	---

"БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ. ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа рассчитана на детей от 6 лет и старше

Срок реализации программы - 1 год

Автор - составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Сорокина Анастасия Юрьевна

Санкт-Петербург

2017 ГОД

2.1. Задачи:

- улучшение физического состояния путём укрепления мышц, развития гибкости;
- развитие выносливости и работоспособности;
- развитие координации и ритмичности;
- обучение этике и культуре поведения как в паре, так и в коллективе.

По окончании 1 года:

знать:

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- виды музыкального сопровождения;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально-двигательной подготовки;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;
- правила исполнения хороводных и парных танцев;
- простейшие элементы и фигуры, танцев;
- основные принципы танцевальных передвижений;

уметь:

- исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- исполнять простейшие базовые фигуры и движения;
- ритмично двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

ТЕМА: "Введение"

Теория: Содержание программы. Внешний вид воспитанников. Дисциплина во время тренировочного процесса. Отношения между педагогом и воспитанниками. Отношения внутри группы.

Практика: введение теоретических вопросов в практическую реализацию.

ТЕМА: "Общая физическая подготовка"

Теория: беседа на тему здорового образа жизни и здорового, сильного тела, как следствие.

Практика: работа над мышцами спины, пресса, ног и рук. Мышечный корсет.

ТЕМА: " Азбука бального танца"

Теория: история возникновения и дальнейшее развитие бального танца. Экскурс в историю.

Практика: базовые фигуры танцев европейской программы (медленного вальса, танго, венского вальса, фокстрота и квикстепа).

Объяснение и отработка технической базы исполняемой фигуры. Станцованность в паре. Ритмический рисунок каждого разучиваемого танца. Тренировка баланса. Понятия - движения по линии танца. Степени поворота. Линии в паре. Стойка.

ТЕМА: "Артистизм"

Теория: актёрская характеристика каждого изучаемого танца. Мелодичность медленного вальса. Чёткость танго. Игривость квикстепа. Торжественность венского вальса. Салонность фокстрота.

Практика: включение изложенного на теоретических занятиях в практику. Понятие характера танца и отработка его помимо технических моментов.

ТЕМА: "Постановка композиций"

Теория: объяснение схемы. Умение формировать композицию из раннее изученных фигур.

Практика: постановка и отработка композиций по центру и по линии танца. Отработка чистоты и чёткости исполнения. Техничность. Музыкальность. Парность. Выразительность.

ТЕМА: "Постановочные номера"

Теория: объяснение понятия рисунка. Линии - как чистота перестроений. Музыкальность - как чёткость и синхронность показательного номера. Артистизм - послание актёрского замысла зрителю.

Практика: постановка номеров на базе изученных фигур и композиций. Разводка композиций в рисунках, переходах, образах. Чистота. Чёткость. Эмоциональность исполнения. Получение постановочного номера, как конечного продукта работы. Показ его на зрительскую аудиторию

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа № 321
Центрального района Санкт-Петербурга
191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-86-37**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Программа принята Решением Педагогического совета, протокол № 1 от «29» августа 2017г	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 321 Центрального района Санкт-Петербурга _____/Д.В. Машковцев/ Приказ № 116/3-о «5» сентября 2017
---	---

"БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ.

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа рассчитана на детей от 6 лет и старше

Срок реализации программы - 1 год

Автор - составитель программы:

Педагог дополнительного образования

Сорокина Анастасия Юрьевна

Санкт-Петербург

2017 ГОД

Задачи

- познакомить обучающихся с историей развития танцевального костюма
- познакомить с видами музыкального сопровождения
- познакомить с основами начальной теоретической и тактической подготовки
- освоить базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям
- изучить структура изучаемых танцев
- освоить основные элементы классического экзерсиса
- познакомить с правилами соревнований и критериями судейства

- научиться выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ;
- научиться согласовывать свои движения с музыкой; ускорять и замедлять движение, отмечать в движении метрическую кульминацию, акценты;
- научиться составлять композиции танцев

Ожидаемые результаты

По окончании II этапа:

знать:

- историю развития танцевального костюма;
- виды музыкального сопровождения;
- основы начальной теоретической и тактической подготовки;
- базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
- структуру изучаемых танцев;
- основные элементы классического экзерсиса;
- правила соревнований, критерии судейства;

уметь:

- выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ;
- согласовывать свои движения с музыкой; ускорять и замедлять движение, отмечать в движении метрическую кульминацию, акценты;

- составлять композиции танцев.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Тема: Введение

Теория

Латиноамериканская программа, как одна из основных частей спортивного бального танца

Практика

Основные позиции корпуса, рук, ног и бёдер латиноамериканской программы

Тема: Общая физическая подготовка"

Теория

Мышечная масса, дыхание и координация, как залог успеха основы движения

Практика

Работа над мышцами пресса, спины, бедра, рук; Шаг-баланс; работа над основами правильного дыхания.

Тема: " Азбука бального танца

Теория

Основные характеристики трех латиноамериканских танцев: самба, ча-ча, джайв;

Практика

Разучивание и отработка базовых фигур самбы, ча-ча, джайва

Тема: Артистизм

Теория

Обладание артистизмом, для наполнения танца и самовыражение

Практика

Обучение навыкам артистического подхода к каждому конкретному танцу.

Тема: Постановка композиций

Теория

Связка фигур, как выход в композицию

Практика

Разучивание композиций из базовых фигур каждого конкретного танца

Тема: Постановочные номера

Теория

От базовой фигуры к полноценному номеру.

Практика

Постановка номеров.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа № 321
Центрального района Санкт-Петербурга
191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-86-37**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Программа принята Решением Педагогического совета, протокол № 1 от «29» августа 2017г	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 321 Центрального района Санкт-Петербурга _____/Д.В. Машковцев/ Приказ № 116/З-о «5» сентября 2017
---	---

"БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ. ДОБЕЙСЯ УСПЕХА"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа рассчитана на детей от 6 лет и старше

Срок реализации программы - 1 год

Автор - составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Сорокина Анастасия Юрьевна

Санкт-Петербург
2017 ГОД

Задачи

- изучить базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
- освоить элементы танцевальных форм в сложных соединениях;
- выучить правила перемещения на танцевальной площадке;
- освоить правила соревнований;
- повторить правила соревнований, критерии судейства;
- научиться четко исполнять фигуры;
- научиться ориентироваться в пространстве танцевальной площадки;
- научиться использовать балльную хореографию в композициях;
- научиться применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- научиться выполнять сложные элементы и соединения;
- научиться «держат» психологические нагрузки;
- сформировать умения строить отношения в паре, группе.

Ожидаемые результаты
знать:

- базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
 - элементы танцевальных форм в сложных соединениях;
 - правила перемещения на танцевальной площадке;
 - правила соревнований;
 - правила соревнований, критерии судейства;
- уметь:*
- четко исполнять фигуры;
 - ориентироваться в пространстве танцевальной площадки;
 - использовать бальную хореографию в композициях;
 - применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
 - выполнять сложные элементы и соединения;
 - «держат» психологические нагрузки;
 - строить отношения в паре, группе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема: Введение

Теория

Десятиборье спортивного бального танца. Пять танцев Европейской программы, пять танцев латиноамериканской программы

Практика

Основные позиции корпуса, рук, ног и бёдер латиноамериканской программы, Основные позиции корпуса, рук, ног и бёдер европейской программы и постановка в контакт в паре.

Тема: Общая физическая подготовка"

Теория

Мышечная масса, дыхание и координация, как залог успеха основы движения

Практика

Работа над мышцами пресса, спины, бедра, рук; Шаг-баланс; работа над основами правильного дыхания.

Тема: « Азбука бального танца»

Теория

Основные характеристики пяти латиноамериканских танцев: самба, ча-ча, румба, пасадобль, джайв; основные характеристики пяти европейских танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.

Практика

Разучивание и отработка базовых фигур каждого из десяти танцев.

Тема: «Артистизм»

Теория

Обладание артистизмом, для наполнения танца и самовыражение

Практика

Обучение навыкам артистического подхода к каждому конкретному танцу.

Тема: «Постановка композиций»

Теория

Связка фигур, как выход в композицию

Практика

Разучивание композиций из базовых фигур каждого конкретного танца (десять композиций)

Тема: «Постановочные номера»

Теория

От базовой фигуры к полноценному номеру.

Практика

Постановка номеров (два номера)

1.14. Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы:

- открытые занятия;
- выступления на общешкольных мероприятиях;
- общение в коллективе;
- приглашение на просмотр специалистов.

Контроль знаний и умений учащихся проходит два раза в год на итоговых занятиях.

Формы оценки качества знаний: в группах проводятся полугодовые и годовые открытые занятия, которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала.

Формы подведения итогов: выступление на Рождественском балу, Последнем звонке и ряде школьных мероприятий, которые покажут уровень обрётённого мастерства.

4. Оценочные и методические материалы

Входной контроль: нет

Текущий контроль: ежемесячный опросник и техническая сдача пройденного материала

Промежуточный контроль: прогоны пройденных фигур

Итоговый контроль: посещение турниров с последующим получением мест в турнирной таблице.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение

№	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
1	"Введение"	групповая	Лекция-беседа, наглядный показ	Наглядный материал	Устный опрос
2	"Общая физическая подготовка"	групповая	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Наблюдение
3	"Азбука бального танца"	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Наблюдение

4	"Артистизм"	Групповая, индивидуальн ая	Словесный, Наглядный (показ)	Видеоматериал, Показ педагогом	Наблюдение
5	"Постановка композиций"	Групповая, индивидуальн ая	Практический	Показ педагогом	Наблюдение
6	"Постановочные номера"	групповая	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Выступление

Список литературы:

Алекс Мур «Пересмотренная техника европейских танцев».

Горшкова Е. «От жеста к танцу»

Воронина И. «Историко-бытовой танец»

**Календарно-тематическое планирование «латиноамериканская
программа»**

№	Тема занятия	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
2.	Вводное занятие. Знакомство с танцами латиноамериканской программы	
3.	ОФП. Мышечный каркас	
4.	ОФП. Гибкость	
5.	ОФП. Прокачка базовых групп мышц	
6.	ОФП. Баланс	

7.	ОФП. Прокачка базовых групп мышц	
8.	ОФП. Баланс	
9.	ОФП. Динамика движения	
10.	ОФП. Динамика движения	
11.	ОФП. Стрейчинг	
12.	ОФП. Стрейчинг	
13.	Азбука бального танца. Характеристика латиноамериканской программы.	
14.	Азбука бального танца. Технические характеристики самбы. Музыкальный размер. Баунс.	
15.	Азбука бального танца. Натуральное основное движение.	
16.	Азбука бального танца. Натуральное основное движение.	
17.	Азбука бального танца. Обратное основное движение	
18.	Азбука бального танца. Виски вправо и влево	
19.	Азбука бального танца. Боковой и стационарный самба-ход	
20.	Азбука бального танца. Променадные ботафогы. Вольта.	
21.	Азбука бального танца. Левый поворот	
22.	Азбука бального танца. Ча-ча. Музыкальный	

	размер и технические характеристики танца.	
23.	Азбука бального танца. Основное движение	
24.	Азбука бального танца. Основное движение	
25.	Азбука бального танца. Нью-Йорк (чек)	
26.	Азбука бального танца. Рука к руке.	
27.	Азбука бального танца. Три ча-ча. Лок вперед и Лок назад	
28.	Азбука бального танца. Поворот под рукой вправо и влево. Поворот- переключение.	
29.	Азбука бального танца. Тайм-стэп	
30.	Азбука бального танца. Джайв. Музыкальный размер. Технические характеристики.	
31.	Азбука бального танца. Основное движение	
32.	Азбука бального танца. Основное движение	
33.	Азбука бального танца. Смена мест справа налево	
34.	Азбука бального танца. Смена мест слева направо	
35.	Азбука бального танца. Стой-иди	
36.	Азбука бального танца. Стой-иди, работа в паре.	
37.	Артистизм, как посыл публике.	
38.	Артистизм. Работа в паре	
39.	Артистизм. Работа в паре	
40.	Артистизм. Самба. Легкое настроение	

41.	Артистизм. Ча-ча. Четкость	
42.	Артистизм. Джайв. Беззаботность.	
43.	Постановка композиций. От фигуры к связке	
44.	Постановка композиций. Самба. Композиция из базовых фигур.	
45.	Постановка композиций. Самба. Композиция из базовых фигур.	
46.	Постановка композиций. Самба. Композиция из базовых фигур.	
47.	Постановка композиций. Ча-ча. Композиция из базовых фигур.	
48.	Постановка композиций. Ча-ча. Композиция из базовых фигур.	
49.	Постановка композиций. Ча-ча. Композиция из базовых фигур.	
50.	Постановка композиций. Джайв. Композиция из базовых фигур.	
51.	Постановка композиций. Джайв. Композиция из базовых фигур.	
52.	Постановка композиций. Джайв. Композиция из базовых фигур.	
53.	Постановочные номера. Характер танца	
54.	Постановочные номера. Характер танца	
55.	Постановочные номера. Самба.	

56.	Постановочные номера. Самба.	
57.	Постановочные номера. Самба.	
58.	Постановочные номера. Самба.	
59.	Постановочные номера. Самба.	
60.	Постановочные номера. Ча-ча.	
61.	Постановочные номера. Ча-ча	
62.	Постановочные номера. Ча-ча	
63.	Постановочные номера. Ча-ча	
64.	Постановочные номера. Ча-ча	
65.	Постановочные номера. Ча-ча	
66.	Постановочные номера. Джайв	
67.	Постановочные номера. Джайв	
68.	Постановочные номера. Джайв	
69.	Постановочные номера. Джайв	
70.	Постановочные номера. Джайв	
71.	Постановочные номера. Джайв	
72.	Постановочные номера. Прогон всех номеров.	

Календарно-тематическое планирование «Добейся успеха»

№	Тема занятия	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
2.	Вводное занятие. Понятие десятиборья в спортивных бальных танцах	
3.	ОФП. Мышечный каркас	
4.	ОФП. Гибкость	
5.	ОФП. Прокачка базовых групп мышц	
6.	ОФП. Баланс	
7.	ОФП. Прокачка базовых групп мышц	
8.	ОФП. Баланс	
9.	ОФП. Динамика движения	
10.	ОФП. Динамика движения	
11.	ОФП. Стрейчинг	
12.	ОФП. Стрейчинг	
13.	Азбука бального танца. Медленный фокстрот.	
14.	Азбука бального танца. Медленный фокстрот –	

	танец стиля и элегантности.	
15.	Азбука бального танца. Медленный фокстрот. Музыкальный размер, технические характеристики.	
16.	Азбука бального танца. Медленный фокстрот. Тройной шаг. Перо.	
17.	Азбука бального танца. Медленный фокстрот. Тройной шаг. Перо.	
18.	Азбука бального танца. Медленный фокстрот. Работа в паре.	
19.	Азбука бального танца. Медленный фокстрот. Работа в паре.	
20.	Азбука бального танца. Медленный фокстрот. Скольжение.	
21.	Азбука бального танца. Румба. Музыкальный размер, технические характеристика.	
22.	Азбука бального танца. Румба. Парность.	
23.	Азбука бального танца. Румба. Основной ход.	
24.	Азбука бального танца. Румба. Основной ход.	
25.	Азбука бального танца. Румба. Раскрытие в паре. Линии.	
26.	Азбука бального танца. Румба. Рука к руке.	
27.	Азбука бального танца. Румба. Открытый хип-твист, раскрытие «веер», выход в алеману.	

28.	Азбука бального танца. Румба. Открытый хип-твист, раскрытие «веер», выход в алеману.	
29.	Азбука бального танца. Румба. Скользящие дверцы.	
30.	Азбука бального танца. Румба. Скользящие дверцы. Работа в паре.	
31.	Азбука бального танца. Пасадобль. Технические характеристики. Музыкальный размер.	
32.	Азбука бального танца. Пасадобль. Основной ход.	
33.	Азбука бального танца. Пасадобль. Основной ход.	
34.	Азбука бального танца. Пасадобль. Основной ход.	
35.	Азбука бального танца. Пасадобль. Плащ.	
36.	Азбука бального танца. Пасадобль. Работа рук.	
37.	Артистизм, как посыл публике.	
38.	Артистизм. Работа в паре	
39.	Артистизм. Работа в паре	
40.	Артистизм. Медленный фокстрот. Элегантность и изящество.	
41.	Артистизм. Румба. Мужественность и Грация	
42.	Артистизм. Пасадобль. Коррида.	
43.	Постановка композиций. От фигуры к связке	
44.	Постановка композиций. Медленный фокстрот. Композиция из базовых фигур.	

45.	Постановка композиций. Медленный фокстрот. Композиция из базовых фигур.	
46.	Постановка композиций. Медленный фокстрот. Композиция из базовых фигур.	
47.	Постановка композиций. Румба. Композиция из базовых фигур.	
48.	Постановка композиций. Румба. Композиция из базовых фигур.	
49.	Постановка композиций. Румба .Композиция из базовых фигур.	
50.	Постановка композиций. Пасадобль. Композиция из базовых фигур.	
51.	Постановка композиций. Пасадобль. Композиция из базовых фигур.	
52.	Постановка композиций. Пасадобль. Композиция из базовых фигур.	
53.	Постановочные номера. Характер танца	
54.	Постановочные номера. Характер танца	
55.	Постановочные номера. Медленный вальс.	
56.	Постановочные номера. Медленный вальс.	
57.	Постановочные номера. Танго.	
58.	Постановочные номера. Танго.	
59.	Постановочные номера. Венский вальс.	
60.	Постановочные номера. Медленный фокстрот.	

61.	Постановочные номера. Квикстеп	
62.	Постановочные номера. Квикстеп	
63.	Постановочные номера. Самба	
64.	Постановочные номера. Самба	
65.	Постановочные номера. Ча-ча	
66.	Постановочные номера. Ча-ча	
67.	Постановочные номера. Румба	
68.	Постановочные номера. Румба	
69.	Постановочные номера. Пасадобль	
70.	Постановочные номера. Джайв	
71.	Постановочные номера. Джайв	
72.	Постановочные номера. Прогон всех номеров.	

Календарно-тематическое планирование «Европейская программа»

№	Тема занятия	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	

2.	Вводное занятие. Знакомство с танцами европейской программы	
3.	ОФП. Мышечный каркас	
4.	ОФП. Гибкость	
5.	ОФП. Прокачка базовых групп мышц	
6.	ОФП. Баланс	
7.	ОФП. Прокачка базовых групп мышц	
8.	ОФП. Баланс	
9.	ОФП. Динамика движения	
10.	ОФП. Динамика движения	
11.	ОФП. Стрейчинг	
12.	ОФП. Стрейчинг	
13.	Азбука бального танца. Характеристика европейской программы.	
14.	Азбука бального танца. Технические характеристики Медленный вальс. Музыкальный размер. Свинг	
15.	Азбука бального танца. Медленный вальс. Правая перемена.	
16.	Азбука бального танца. Медленный вальс. Левая перемена.	
17.	Азбука бального танца. Медленный вальс. Правый и левый квадрат.	

18.	Азбука бального танца. Медленный вальс Работа в паре.	
19.	Азбука бального танца. Медленный вальс. Работа в паре.	
20.	Азбука бального танца. Танго. Музыкальный размер. Технические характеристики.	
21.	Азбука бального танца. Танго. Основной ход.	
22.	Азбука бального танца. Танго. Основной ход в паре.	
23.	Азбука бального танца. Танго .Звено.	
24.	Азбука бального танца. Танго. Закрытый променад.	
25.	Азбука бального танца. Танго. Работа в паре.	
26.	Азбука бального танца. Танго. Работа в паре.	
27.	Азбука бального танца. Венский вальс. Музыкальный размер и технические характеристики.	
28.	Азбука бального танца. Венский вальс. Правый поворот.	
29.	Азбука бального танца. Венский вальс. Правый поворот.	
30.	Азбука бального танца. Венский вальс. Работа в паре.	
31.	Азбука бального танца. Квикстеп. Музыкальный размер, технические характеристики.	

32.	Азбука бального танца. Квикстеп. Четверной ход.	
33.	Азбука бального танца. Квикстеп. Четвертной ход в паре.	
34.	Азбука бального танца. Квикстеп. Лок-степ.	
35.	Азбука бального танца. Квикстеп. Лок-степпы в паре.	
36.	Азбука бального танца. Квикстеп. Бегущее окончание.	
37.	Артистизм, как посыл публике.	
38.	Артистизм. Работа в паре	
39.	Артистизм. Медленный вальс. Элегантность.	
40.	Артистизм. Танго. Характер	
41.	Артистизм. Венский вальс. Торжественность.	
42.	Артистизм. Квикстеп. Легкость.	
43.	Постановка композиций. От фигуры к связке	
44.	Постановка композиций. Медленный вальс. Композиция из базовых фигур.	
45.	Постановка композиций. Медленный вальс. Композиция из базовых фигур.	
46.	Постановка композиций. Танго. Композиция из базовых фигур.	
47.	Постановка композиций. Танго. Композиция из базовых фигур.	

48.	Постановка композиций. Танго. Композиция из базовых фигур.	
49.	Постановка композиций. Венский вальс. Композиция из базовых фигур.	
50.	Постановка композиций. Квикстеп. Композиция из базовых фигур.	
51.	Постановка композиций. Квикстеп. Композиция из базовых фигур.	
52.	Постановка композиций. Квикстеп. Композиция из базовых фигур.	
53.	Постановочные номера. Характер танца	
54.	Постановочные номера. Характер танца	
55.	Постановочные номера. Медленный вальс.	
56.	Постановочные номера. Медленный вальс.	
57.	Постановочные номера. Медленный вальс	
58.	Постановочные номера. Танго.	
59.	Постановочные номера. Танго.	
60.	Постановочные номера. Танго	
61.	Постановочные номера. Танго	
62.	Постановочные номера. Венский вальс	
63.	Постановочные номера. Венский вальс	
64.	Постановочные номера. Венский вальс	
65.	Постановочные номера. Венский вальс	

66.	Постановочные номера. Квикстеп	
67.	Постановочные номера. Квикстеп	
68.	Постановочные номера. Квикстеп	
69.	Постановочные номера. Квикстеп	
70.	Постановочные номера. Прогон всех номеров	
71.	Постановочные номера. Прогон всех номеров	
72.	Постановочные номера. Прогон всех номеров.	