

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 52 С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

**«НИМАЗ ПРЕДМЕТЬЁСТЫ МУРОМЫТЦА  
ТОДЫТОНЭН 52-ТЙ НОМЕРО  
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ ШОРЪЁЗО ШКОЛА»  
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ КОНЪДЭТЭН  
ВОЗИСЬКИСЬ МУНИЦИПАЛ УЖЪЮРТ**

---

426050, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул.9 Января, 249, тел./факс 45-29-37, E-mail: sc052@izh-shl.udmr.ru

Принята на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю.  
Директор МБОУ «СОШ №52»  
\_\_\_\_\_ Т.И. Попова  
Приказ № 209  
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивные бальные танцы»  
возраст учащихся: 7- 8 лет  
срок реализации: 1 год**

Автор: Кравцева Дарья Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2024

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на достижение планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся, посещающих кружок «Спортивные бальные танцы».

В последние годы спортивные бальные танцы пользуются большой популярностью и получили огромное распространение во многих странах мира. Наша страна не является исключением, так как тысячи ребят, подростков и взрослых людей хотят заниматься спортивными бальными танцами. Современный спортивный бальный танец- явление, соприкасающееся с аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия. Одной из важнейших наук является психология танцевального спорта, ее взаимосвязи в творческом процессе взаимоотношений тренера с учеником и его родителями, атмосфера танцевального коллектива, процессе создания образа танцевальной пары, влияние всех этих моментов на достижения в спортивных соревнованиях.

В настоящее время спортивные танцы являются массовым видом спорта и за последние несколько лет, этот зрелищный, красочно оформленный вид состязаний, получил значительное развитие.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная**

### **Актуальность:**

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия спортивными бальными танцами особенно актуальны в детском возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. В данной образовательной программе (ОП) **актуально**, что занятия максимально приближены к местам проживания детей, то есть проводятся на спортивных площадках учебных учреждений, где они обучаются. Дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность становиться призерами и победителями различных соревнований.

### **Отличительные особенности программы.**

Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению бальному танцу, следование методике обучения (использование как предыдущего опыта, так и освоение нового), правильный учет возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений. Выбор методов и приемов обучения зависит от типа коллектива, его задач, состава учащихся, их подготовленности, срока обучения, возрастных особенностей и целевых установок. Обучение бальному танцу – это всегда творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества преподавателя.

Упор занятий современным бальным танцем делается не на растяжку и классическую постановку рук и ног, ловкость и уверенность в движениях, свободу и непринужденность, хотя все это также является важным в формировании осанки и фигуры ребенка, а как раз на те формы и методы воспитания подрастающего поколения, которые были приняты в дореволюционной России при обучении бальной хореографии, где главным было воспитание культуры общения между мальчиками и девочками, обучение детей нормам и правилам этикета.

Участие педагога и детей в семинарах-практикумах, мастер-классах,

проводимых тренерами высшего класса мастерства, способствуют повышению профессионализма, дают положительный результат в решении возникающих проблем. Танец является эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся 7-8 лет.

### **Объем программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность каждого года обучения составляет 36 учебных недель. Объем академических часов за первый год обучения составляет 72 часа.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий:**

- учебное занятие, которое проводится по группам;
- конкурсы, открытые занятия;
- отчетные концерты.

### **Для реализации программы используются следующие технологии:**

- технология коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии (музыкальные, сюжетные);
- технология индивидуализации обучения.

### **Форма подведения итогов реализации программы:**

- конкурсы и фестивали различных уровней в течении учебного года;
- заключительный отчетный концерт в конце учебного года.

**Сроки освоения программы** - 1 год.

**Форма обучения**-очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Наполняемость в группах** – 12 - 15 человек.

## **Цель и задачи программы.**

### **Цель:**

- приобщение детей к эстетическим ценностям, создание условий для духовного и физического развития детей.

### **Задачи:**

- приобретение системы знаний, умений и навыков, разнообразной техники исполнения спортивных бальных танцев;
- развитие коммуникативных навыков, совместной координации движения и актерской выразительности при создании концертных номеров;
- развитие и воспитание спортивных качеств учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности), укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;
- развитие чувства ритма.

## **Содержание программы.**

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Опрос
2.	<b>Ритмика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	контрольное

					исполнение
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	контрольные испытания
<b>4.</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	контрольные испытания
	4.1. Упражнения на укрепление голеностопного сустава	4	1	3	
	4.2. Упражнения на развитие выворотности ног	4	1	3	
	4.3. Упражнения на развитие гибкости	4	1	3	
	4.4. Укрепление мышц спины	4	1	3	
	4.5. Растяжка	4	1	3	
<b>5.</b>	<b>Европейская программа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	наблюдение, контрольное исполнение
	5.1. Медленный вальс	6	1	5	
	5.2. Квикстеп	6	1	5	
<b>6.</b>	<b>Латиноамериканская программа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	наблюдение, контрольное исполнение
	6.1. Самба	6	1	5	
	6.2. Ча-ча-ча	6	1	5	
<b>7.</b>	<b>Выступления</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Концерты, конкурсы, фестивали.
<b>8.</b>	<b>Заключительное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	контрольное исполнение
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

Знакомство с правилами техники безопасности: 1) правила поведения на занятии; 2) правила пожарной безопасности; 3) правила дорожного движения; 4) знакомство с действиями в случае чрезвычайной ситуации. Знакомство с планом работы на год, с целями и задачами 1 года обучения. Гигиена.

Теория: Понятие о гигиене. Уход за телом и зубами. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви. Беседа: «История возникновения балльных танцев».

### 2. Ритмика.

#### Теория:

- понятие о строении музыки: музыкальное вступление, мотив, фраза, предложение;
- понятие о жанрах музыки: марш, танец, песня;
- понятие о характере музыки (грустная, веселая, печальная, торжественная);
- понятие о темпах в музыке (медленный, быстрый, умеренный);

#### Практика:

- движения на середине зала: танцевальные шаги по кругу, упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, упражнения для развития координации, упражнения для быстроты мышечной реакции, прыжки, подскоки, галоп, перескоки, легкий бег;
- В форме игры закрепление понятий музыкальной грамоты.

### 3. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног, спины, брюшной полости. Развитие выносливости. Растяжка.

#### 4. *Партерный экзерсис*

Теория: понятие партерного экзерсиса, его значение в искусстве хореографии.

Практика: упражнения на развитие физических данных:

- выворотности ног;
- гибкости, растяжки;
- упражнения для исправления осанки, укрепление различных мышц тела.

#### 5. *Европейская программа спортивно-бальных танцев*

Теория: изучение истории возникновения и основных характеристик танцев «Медленный вальс» и «Квикстеп».

Практика:

- Основные фигуры танца «Медленный вальс», формирование хореографической вариации
- Основные фигуры танца «Квикстеп», формирование хореографической вариации

#### 6. *Латиноамериканская программа спортивно-бальных танцев*

Теория: История возникновения и основные характеристики танца «Самба», «Ча-ча-ча».

Практика:

- Основные фигуры танца «Самба», формирование хореографической вариации
- Основные фигуры танца «Ча-ча-ча», формирование хореографической вариации

#### 7. *Выступления*

Выступление на конкурсах, фестивалях и концертах.

#### 9. *Заключительное занятие*

Практика: На заключительном занятии отслеживаются результаты данного года обучения. Оно проводится в форме открытого занятия для родителей.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- знание изученной терминологии;
- выполнение общеразвивающих упражнений;
- знание и грамотное исполнение изученных фигур европейской программы («Медленный вальс», «Квикстеп»)
- знание и грамотное исполнение изученных фигур латиноамериканской программы («Самба» и «Ча-ча-ча»)

#### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении упражнений;
- анализ своих результатов;
- развитие общей координации.

#### **Личностные результаты:**

- развитие артистизма и эмоциональное раскрепощение;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- развитие дисциплинированности, чувства ответственности, трудолюбия и упорства.

### **Комплекс организационно-педагогических условий программы**

#### **Календарный учебный график**

- «у» - учебные занятия,
- «т»- теория,
- «к» - каникулярный период,
- «а» - промежуточная/итоговая аттестация

месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Всего недель	Всего Часов
Неделя (занятость)	т т у у	у у у у	у у у у у	т т у у а	к у у у у		
Месяц	Февраль	Март	Апрель	Май			
Неделя (занятость)	у у у у	у у у у	у у у у	а к к			

#### **Условия реализации программы**

Для успешного освоения программы детьми необходимы следующие условия и материальные обеспечения:

- просторный, большой танцевальный зал (деревянный пол, зеркала);
- форма для учащихся (футболка, танцевальные юбка/брюки, лосины, спортивные штаны, кроссовки, балетки, туфли для спортивно-бальных танцев, подобранные волосы);
- музыкальные плей-листы;
- музыкальная колонка;
- танцевальный станок;
- спортивный инвентарь (коврики, маты).

#### **Формы аттестации и контроля**

Для оценки успешности выполнения программы используются следующие методы контроля:

- наблюдение;
- контрольное исполнение на оценку;
- контрольные испытания и тесты;
- открытые занятия;
- танцевальная импровизация по заданному стилю и теме;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях разного уровня.

**Форма итоговой аттестации** - зачетное занятие.

#### **Оценочные материалы**

- наблюдение в процессе занятий;
- психологические тесты
- тест на знание изученной терминологии

- таблицы контрольных испытаний
- аналитические справки по посещаемости, динамике участия в конкурсах и их результативности;
- дипломы за участие в конкурсах и фестивале.

## ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В ТВОРЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Отметь знаком «+» ту оценку некоторого свойства коллектива твоего класса, которая, по-твоему, является правильной.

+3 – положительное свойство, описанное слева, проявляется в коллективе всегда;

+2 – свойство, описанное слева, проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство, описанное слева, проявляется достаточно часто;

0 – затрудняюсь ответить, т.к. противоположные свойства, описанные справа и слева проявляются одинаково часто;

- 1 – отрицательное свойство, описанное справа, проявляется достаточно часто;

- 2 – свойство, описанное справа, проявляется в большинстве случаев;

- 3 – свойство, описанное справа, проявляется в классном коллективе всегда.



Итак, оцени состояние вашего классного коллектива в баллах по следующим свойствам.

### Обработка результатов

Подсчитывается средний показатель оценки социально-психологического климата учебного коллектива.

Интерпретация результатов:

+2 – +3 – высокая степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива;

0 – +2 – достаточная степень благоприятности социально-психологического климата;

- 1 – 0 – недостаточная степень благоприятности социально психологического климата;

- 3 – - 1 – неблагоприятный социально психологический климат.

№ и/п	Свойства положительные	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Свойства отрицательные
1.	Бодрый жизнерадостный тон, настроение								Подавленное, унылое настроение
2.	Доброжелательность во взаимоотношениях								Конфликты во взаимоотношениях
3.	Взаимное расположение и понимание между мальчиками и девочками								Мальчики и девочки конфликтуют между собой
4.	Участникам коллектива нравится быть вместе, хочется чаще находиться в коллективе. участвовать, в совместных делах в свободное время								Участникам коллектива выражают безразличие к более тесному общению, отказываются участвовать в совместных делах в свободное время
5.	Успехи и неудачи остальных учеников вызывают сопереживание, искреннее участие и сочувствие всех членов коллектива								Успехи и неудачи отдельных учеников вызывают зависть или злорадство других членов коллектива

### Опрос на знание теории по программе «Спортивно-бальные танцы» Начальный уровень

**Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие 1 г.об.**

1. Что такое танец?
2. Перечисли правила поведения в хореографическом зале?
3. Какая форма должна быть на занятиях танцами? И почему?
4. Что такое музыкальность? Чем отличается музыка вальса от польки?



10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

Критерии оценивания (приложение 3): за каждое контрольное испытание максимальное количество баллов 10, в совокупности 100 баллов.

85-100 баллов- высокий уровень, 65 –  
84 балла – средний уровень,  
65 и меньше – низкий уровень освоения программы.

**Оценка на зачетном уроке, контрольном или открытом уроке  
выставляется по десятибалльной шкале.**

**Критерии оценок:**

10 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.

9 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, в характере исполнения в полном объеме, но недостаточно эмоционально и уверенно.

8 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности, есть 1 ошибка. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

7 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть 2 ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

6 Баллов – задание выполнено, но допущены грубейшие ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Упражнение выполнено в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности. Выполняются отдельные учебные действия и умения, последовательность действий при выполнении заданий хаотична, учебные действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью учителя.

5 Баллов – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 4х ошибок. Обучающийся старается выполнить комбинацию в характере и манере изучаемой национальности. Выявляются затруднения при выполнении отдельных тренировочных движений.

4 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая

дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры изучаемой национальности.

3 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок.

2 Балла – задание выполнено частично, при выполнении допущено более 6 ошибок. 1 Балл – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

#### Участие в конкурсах (фестивалях)

Уровень подготовленности	1 год обучения	2 год обучения
Низкий	- выступление на одних-двух концертах, на уровне школы	- выступление на трех конкурсах муниципального уровня
Средний	- выступление на трех-пяти конкурсах муниципального и республиканского уровня, с присуждением звания Дипломанта	выступление на трех-пяти конкурсах муниципального и республиканского уровня, с присуждением звания Дипломанта
Высокий	- выступление в 5 и более конкурсах всероссийского и международного уровня, с присуждением звания Лауреата.	выступление в шести и более конкурсах разного уровня, с присуждением звания Лауреата.

#### Методическое обеспечение программы

Основная часть данной программы базируется на методических разработках Российской Государственной Академии Физической Культуры, на перечне фигур, рекомендованных к исполнению, документах и положениях Федерации танцевально-спорта России, а также на методике преподавания «Формейшн» для детей младшего школьного возраста Каражовой Т.А.

## Список литературы

### Для педагогов:

1. Алекс Мур «Пересмотренная техника европейских танцев» СПб.: 1993
2. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983 г.
3. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца – М., 1972.
4. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. Издательство Эксмо, 2003; Издательство «Терция», Москва, 2003 г.
5. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998 г. Издательство «Один из лучших», Москва 2004 г.
6. Информационный бюллетень для учителей танцев. – Лондон – СПб., 1994-1998.
7. Машков А.В., А.М. Машкова и др. Спортивные танцы. – М., 2003. – 186 с.
8. Молодежная эстрада. Танцуем, играем и поем. – 2000. – № 1.
9. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника».
10. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Джайв. – Лондон – СПб., 1996. – 47 с.
11. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Самба. – Лондон – СПб., 1996. – 68 с.
12. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Ча-ча-ча. – Лондон – СПб., 1996. – 69 с.
13. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Румба. – Лондон – СПб., 1996. – 66 с.
14. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Пасодобль. – Лондон – СПб., 1996. – 71 с.
15. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972 г.
16. Спортивные танцы. – 1997-2002.
17. Стриганова В. М., Уральская В. И. Современный бальный танец. – М.: Просвещение, 1978. – 422 с.
18. Студия «Диваданс», С.-Петербург, 2005 г.
19. Уолтера Лэрда (Уолтер Лайред) «Техника латинских танцев» СПб.: 1997.
20. Франего Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989 г.

### Для обучающихся:

1. Т.К. Васильева. Секрет танца. Санкт-Петербург, 1997 г.
2. О.В. Володина, Т.Б. Анисимова. Самоучитель клубных танцев. Ростов-на-Дону, 2005 г.
3. В.Г. Иванов. Русские танцовщики XX века. Пермь, 1994 г.
4. Мур А. Бальные танцы: - М. ООО «Издательство Астрель». 2004

### Электронный ресурс:

#### Вариации танцев

[https://www.youtube.com/watch?v=nIc7SQ7DfqE&list=PLBZhk-2lQWMUMIJrnUqBKZ5Lrh5qI\\_s99](https://www.youtube.com/watch?v=nIc7SQ7DfqE&list=PLBZhk-2lQWMUMIJrnUqBKZ5Lrh5qI_s99)

#### Техника спортивно-бальных танцев

[https://www.youtube.com/watch?v=Xu9CwaX0nj0&list=PLBZhk-2lQWMUVkhum\\_Ie\\_939JqB6uvzVd](https://www.youtube.com/watch?v=Xu9CwaX0nj0&list=PLBZhk-2lQWMUVkhum_Ie_939JqB6uvzVd)