

**Управление образования муниципального образования «Город Астрахань»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64» Обособленное подразделение «Центр дополнительного образования «Арлекино»**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ПС

Протокол № 1  
от 24.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ М.А. Савин

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ № 64»

\_\_\_\_\_ Е.Г. Тихонова

Приказ № 99-д от 24.08.2023 г.

**Рабочая программа  
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Основы спортивно-бального танца»  
физкультурно-спортивной направленности  
1 года обучения**

Программу составил:  
Тренер-преподаватель: А.А. Сапожников

Проверил  
Методист \_\_\_\_\_

Астрахань, 2023-2024 учебный год

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины).
3. Содержание рабочей программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Условия реализации рабочей программы.
6. Методические рекомендации.
7. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г. Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» на **2023-2024 учебный год.**

**Количество недельных часов:** 4 часа

**Количество часов в год:** 172

**Количество учебных недель:** 43 недели

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Форма занятий:** - групповая

**Цель:** создание условий для развития творческой, гармоничной, социально значимой личности посредством обучения детей основам гимнастики и хореографии, а также изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемпорари) и эстетической гимнастики продвинутого уровня в доступной для них форме.

**Задачи:**

- **овладение системой знаний и умений по спортивно-современному танцу продвинутого уровня**, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- интеллектуальное развитие**, формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных спортивной и художественной деятельности, о **формирование представлений** о хореографии в целом и отдельных дисциплин спортивного танца и современной хореографии в частности;
- **воспитание** культуры личности, отношения к гимнастике и танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.
  - обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных **танцевальных техник**

## 2. Общая характеристика рабочей программе (дисциплины)

Программа «Спортивные бальные танцы» **физкультурно-спортивной направленности**. Программа знакомит с основами бального танца и готовит учащихся к углубленному изучению в будущем. Большое внимание уделяется практической части: изучение базисных фигур, постоянная отработка технических особенностей каждого танца. Содержание программы дает возможность детям в процессе обучения, которые уже владеют основами спортивного бального танца на собственной практике, осмысленно исполняя более сложные движения и комбинации танцев, получить запас знаний, умений и навыков, которые помогут им в дальнейшем развиваться в танцевальном спорте, поэтому данная программа является особенно **актуальной**.

В связи со спортивной направленностью, а также с возможностью участия в конкурсах и городских соревнованиях, в программе предусмотрены сводные репетиции для отработки сложных общих концертных номеров.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, обучающийся познаёт красоту танцевального творчества.

Значительные возможности для приобщения к богатству танцевального и музыкального творчества предоставляет хореографическое образование. Перед педагогом стоит задача привить обучающимся любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности

Программа разработана с учетом здоровья сберегающих факторов. Основа обучения хореографии — хореографический экзерсис — способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Данная программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован тренером-преподавателем и педагогом дополнительного образования с учетом в каждом конкретном случае состава группы, физических данных и возможностей учащихся. **Универсальность программы** состоит в том, что она может быть реализована дистанционно (обучающийся может усвоить программу в рамках самообразования).

Программа реализуется блочно, т. е. каждый блок выступает как самостоятельная дисциплина. Но может быть реализована с учетом интеграции одного блока в другой.

### **3. Содержание рабочей программы 1-ого года обучения.**

#### **Раздел 1. "Вводное занятие".**

Теория. Знакомство педагога с воспитанниками. Знакомство с традициями и правилами коллектива. Ознакомление детей с предстоящими занятиями. Знакомство детей с бальными танцами с помощью видеозаписей. Знакомство воспитанников с мерами безопасности и действиями в экстремальной ситуации.

#### **Раздел 2. Общеразвивающие детские танцы.**

Теория. История развития детского танца, ритмический рисунок танца. Разнообразие мелодий этого танца, и способы правильного исполнения танца.

Практика. Тема 1. "Полька". Изучаемые фигуры:

- галоп вправо и влево
- каблук носок в сторону
- хлопки в ладони и о колени
- повороты
- вариация из сочетания фигур

Тема 2. "Диско". Изучаемые фигуры:

- тройной шаг в сторону
- прыжки с выносом ноги вперед
- ковырялочка
- хлопки в ладони и о колени
- вариация из сочетания фигур

### **Раздел 3. "Европейская программа"**

Теория. Происхождение танцев европейского стандарта. История стилизации костюма.

Практика. Тема 1. "Медленный вальс". Изучаемые фигуры:

- маятник
- малый квадрат с правой ноги
- малый квадрат с левой ноги
- открытые перемены с правой ноги
- открытые перемены с левой ноги

### **Раздел 4. "Латиноамериканская программа"**

История становления латиноамериканской программы спортивных танцев, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивных бальных танцев.

Практика. Тема 1. "Ча-ча-ча". Изучаемые фигуры:

- шассе вправо и влево

- основное движение в закрытой позиции
- раскрытие вперед
- вариация из сочетания фигур

Тема 2. "Самба". Изучаемые фигуры:

- пружинка
- основной шаг
- виск влево и вправо
- вариация из сочетания фигур

**Раздел 5. "Итоговое занятие"** - концерт для родителей воспитанников. Подведение итогов работы детского объединения. Поощрение детей за хорошую работу. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

#### 4. Календарно-тематический план «Спортивно-бальный танец» 1-ого года обучения

№	Тема	Дата	Общее кол-во часов	Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Правила ТБ.	05.09	2	2	
2.	"Полька». Базовые упражнения	07.09	2	1	2
3.	"Полька". Основные движения	12.09	2	1	2
4.	"Полька». Базовые упражнения	14.09	2	2	
5.	"Полька". Основные движения	19.09	2	2	
6.	Вращения	21.09	2	1	2
7.	Танцевально-художественная работа.	26.09	2	1	2
8.	Комбинация	28.09	2	1	2
9.	Stretching.	03.10	2	1	2
10.	Сценическое действие.	05.10	2	1	2
11.	"Диско». Базовые упражнения	10.10	2	1	2
12.	"Диско». Основные движения	12.10	2	1	2
13.	"Диско». Базовые упражнения	17.10	2	2	
14.	"Диско». Основные движения	19.10	2	2	
15.	Вращения	24.10	2	1	2
16.	Комбинация	26.10	2	1	2
17.	Сценическое действие	31.10	2	1	2
18.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	02.11	2	1	2

19.	Классический экзерсис у станка и на полу	07.11	2	1	2
20.	Вращения	09.11	2	1	2
21.	Сценическое действие	14.11	2	1	2
22.	Комбинация	16.11	2	1	2
23.	Танцевально-художественная работа	21.11	2	1	2
24.	Медленный вальс. Базовые упражнения	23.11	2	1	2
25.	Медленный вальс. Основные движения	28.11	2	1	2
26.	Медленный вальс. Базовые упражнения	30.11	2	2	
27.	Медленный вальс. Основные движения	05.12	2	2	
28.	Вальс. Фигуры	07.12	2	1	2
29.	Танцевально-художественная работа.	12.12	2	1	2
30.	Танцевально-художественная работа.	14.12	2	1	2
31.	Комбинация	19.12	2	1	2
32.	Сценическое действие.	21.12	2	1	2
33.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	26.12	2	1	2
34.	Ча-ча-ча. Базовые упражнения	28.12	2	1	2
35.	Ча-ча-ча. Основные движения	09.01	2	1	2
36.	Ча-ча-ча. Базовые упражнения	11.01	2	2	
37.	Ча-ча-ча. Основные движения	16.01	2	2	
38.	Оттачивание навыков мастерства ранее изученных элементов	18.01	2	1	2
39.	Танцевально-художественная работа.	23.01	2	1	2
40.	Сценическое действие.	25.01	2	1	2

41.	Оттачивание навыков мастерства ранее изученных элементов	30.01	2	1	2
42.	Партерная техника.	01.02	2	1	2
43.	Танцевально-художественная работа.	06.02	2	1	2
44.	Полька. Диско	08.02	2	1	2
45.	Медленный вальс. Фигурный вальс.	13.02	2	1	2
46.	Полька. Диско	15.02	2	2	
47.	Медленный вальс. Фигурный вальс.	20.02	2	2	
48.	Ча-ча-ча. Основные движения	22.02	2	1	2
49.	Самба. Базовые упражнения	27.02	2	1	2
50.	Самба. Основные движения	29.02	2	1	2
51.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	05.03	2	1	2
52.	Танцевально-художественная работа.	07.03	2	1	2
53.	Танцевально-художественная работа.	12.03	2	1	2
54.	Самба. Базовые упражнения	14.03	2	2	
55.	Самба. Основные движения	19.03	2	2	
56.	Полька. Диско	21.03	2	1	2
57.	Медленный вальс. Фигурный вальс.	26.03	2	1	2
58.	Работа с танцевальными уровнями	28.03	2	1	2
59.	Закрепление и оттачивание мастерства ранее изученных элементов.	02.04	2	1	2

60.	Полька. Дisko	04.04	2	1	2
61.	Медленный вальс. Фигурный вальс.	09.04	2	1	2
62.	Закрепление и оттачивание мастерства ранее изученных элементов.	11.04	2	1	2
63.	Танцевально-художественная работа	16.04	2	1	2

64.	Ча-ча-ча. Самба	18.04	2	1	2
65.	Ча-ча-ча. Самба	23.04	2	1	2
66.	Полька	25.04	2	1	2
67.	Вальс	27.04 (за 30.04)	2	1	2
68.	Дisko	02.05	2	1	2
69.	Ча-ча-ча	07.05	2	1	2
70.	Самба	14.05	2	1	2
71.	Классический экзерсис у станка и на полу	16.05	2	1	2
72.	Приёмы и техники работы с телом.	17.05 (за 09.05)	2	1	2
73.	Вращения	21.05	2	1	2
74.	Приёмы и техники работы с телом.	23.05	2	1	2
75.	Кроссы.	28.05	2	1	2

76.	Кроссы.	30.05	2	1	2
77.	Танцевально-художественная работа.	04.06	2	1	2
78.	Танцевально-художественная работа	06.06	2	1	2
79.	Работа с танцевальными уровнями.	11.06	2	1	2
80.	Полька	13.06	2	2	
81.	Диско	18.06	2	2	
82.	Вальс фигурный	20.06	2	2	
83.	Вальс медленный	25.06	2	2	
84.	Ча-ча-ча	27.06	2	2	
85.	Самба	29.08	2	2	
86.	Закрепление и оттачивание мастерства ранее изученных элементов.	30.08	2	2	
<b>ИТОГО:</b>			<b>172</b>	<b>106</b>	<b>66</b>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по данной программе, учащиеся должны:  
знать:

- ✓ специальную терминологию спортивно-бального танца в рамках предложенной программы,
- ✓ принципы освоения танцевального движения,
- ✓ особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
- ✓ основные элементы и движения современного танца.
- ✓ танцевальные направления Полька, Диско, Вальс, Ча-ча-ча, Самба, их историю;
- ✓ правильную технику исполнения базовых движений и упражнений;
- ✓ различать танцевальные стили.
- ✓ Различать танцевальные техники

#### УМЕТЬ:

- ✓ двигаться в технике современного танца,
- ✓ исполнять основные элементы и движения танцев: Вальс, полька, диско, ча-ча-ча, самба,
- ✓ ориентироваться на сценической площадке,
- ✓ работать самостоятельно и в коллективе.
- ✓ владеть техникой импровизации; контактной импровизации
- ✓ владеть правильной техникой исполнения вращений
- ✓ владеть правильной техникой исполнения движений
- ✓ развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений.

#### У учащихся сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- ✓ навыки сценических выступлений,
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию,
- ✓ чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

### **5. Условия реализации программы** **Материально-техническое обеспечение**

- Учебные кабинеты комбинированного вида для проведения лекционно-теоретических и практических двигательных занятий
- Площадка, приспособленная для демонстраций и репетиций концертных номеров

- Аппаратура (колонки, ноутбук) для воспроизведения аудио и видео материала
- Зеркала
- Форма одежды обучающихся и педагога свободная
- Гимнастические маты и коврики

### Методическое обеспечение

**Место хореографической подготовки** в структуре многолетней танцевальной практики.

Должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Хореографическая подготовка - это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с обучением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими. Задача технической подготовки - сформировать такие навыки выполнения действий, которые позволили бы танцовщице с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность танцевальных комбинаций в единстве с музыкальным сопровождением, обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий хореографией. Чем выше техническая подготовленность танцовщицы, тем больший арсенал стиливых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

Условно можно выделить четыре компонента технической подготовки:

- хореографическую подготовку,
- подготовку с предметом,
- силовую подготовку,
- музыкально-ритмическую подготовку.

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- ✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- ✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- ✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать

инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;

- ✓ проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Обучающиеся, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;
- ✓ методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;
- ✓ методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).
- ✓ современные методики обучения в формате online

## **6. Методические рекомендации Форма аттестации**

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Конкурс
- Фестиваль
- Отчетный концерт
- Открытое занятие
- Фото/видео отчет-материал

## **Электронные образовательные ресурсы Подборка лицензионных DVD дисков:**

- 1) DVD. III Сборы. Лариса Давыдова. La. "Пасодобль"

- 2) DVD. III Сборы. Сергей Дуванов. La. "Важность бэйсика в юниорском танцевании"
- 3) DVD. III Сборы. Тимур Имаметдинов. La. "Взаимодействие. Создание дуэта"
- 4) DVD. III Сборы. Елена Колобова. La. "Чувство движения"
- 5) DVD. III Сборы. Станислав Бекмаматов. St. "Координация"
- 6) DVD. III Сборы. Дмитрий Жарков. St. "Свинг верхний и нижний"
- 7) DVD. III Сборы. Евгений Казмирчук. St. "Работа спины в Медленном Фокстроте"
- 8) DVD. III Сборы. Сергей Коновальцев. St. "Действия в корпусе"
- 9) DVD. III Сборы. Артур Лобов. St. "Магия баланса"
- 10) -DVD. III Сборы. Ирина Марова. St. "Приоритеты в стандарте"
- 11) DVD. XI Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР 2011. Методическиерекомендации
- 12) DVD. XI Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР 2011. Стандарт
- 13) DVD. Чемпионат России 2011. Взрослые, St. Новогодний калейдоскоп. Дети, Юниоры, IDSF La
- 14) DVD. Чемпионат России 2011. Взрослые La. Profidance Cup. Дети, Юниоры, IDSF St
- 15) DVD. Популярные английские вариации. Выпуск 9. La. LS 59-61
- 16) DVD. Популярные английские вариации. Выпуск 10. St. LS 59-6117)