

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

Одобрено  
Педагогическим советом  
МБОУ ДО "МШ г Питкяранта"  
" 25 " мая 2020г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО "МШ  
г.Питкяранта"  
А.В.Шутихин \_\_\_\_\_  
" 25 " мая 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

**Предметная область В.00.**

**ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Программа по учебному предмету**

**В.03. «Бальный танец»**

**Питкяранта 2020г.**

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- Общая характеристика учебного предмета
- Срок реализации учебного предмета,
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета
- Форма проведения учебных аудиторных занятий
- Цель, задачи учебного предмета
- Методы обучения

### **II. Содержание учебного предмета,**

- Годовые требования

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание
- Критерии оценок

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- Методические рекомендации педагогическим работникам

### **VI. Списки учебной и методической литературы**

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Общая характеристика учебного предмета**

Программа учебного предмета «Бальный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Учебный предмет «Бальный танец» сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец.

Занятия бальными танцами формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребенка и формирования гармонично развитой личности.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между детьми, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

Содержание программы дает возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения получить тот запас знаний, умений, навыков, которые помогут в

дальнейшем самостоятельно разбираться в различных видах искусства, хореографии и критически верно оценивать танцы.

Разделы программы в процентном соотношении распределяются следующим образом: 40% отводится на музыкально-ритмические и тренировочные упражнения и разучивание элементов танцевального репертуара; 60% занимает разучивание композиций репертуара балльных танцев и тренировочная работа.

В программу включены задания на импровизацию, обобщающие знания, умения и навыки учеников за истекший год занятий. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов.

## **2. Срок реализации учебного предмета «Бальный танец»**

Предлагаемая программа рассчитана на двухлетний срок обучения. Возраст детей, приступающих к освоению программы, - от десяти лет.

## **3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию учебного предмета:**

| Годы обучения/количество часов          | 4-5 годы обучения |    |
|---|-------------------|----|
|   | Количество часов  |    |
| Максимальная нагрузка (в часах)         | 66                |    |
| Количество часов на аудиторную нагрузку | 66                |    |
| Год обучения                            | 4                 | 5  |
| Количество учебных недель               | 33                | 33 |
| Недельная аудиторная нагрузка           | 1                 | 1  |

#### **4. Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме групповых занятий (от 11 человек), рекомендуемая продолжительность урока – 40-45 минут. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу, продолжительность учебного года - 33 недели.

#### **5. Цель и задачи учебного предмета «Бальный танец»**

##### **Цель:**

раскрытие творческого потенциала учащихся на основе приобретенных знаний, умений, навыков в области бального танца.

##### **Задачи:**

- овладение основными теоретическими и практическими знаниями, умениями и исполнительскими навыками, позволяющими грамотно исполнять танцевальные композиции;
- формирование умений осознанно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации;
- формирование умений различать ритмическую сторону музыки и согласовывать свои движения с ее звучанием;
- развитие способности самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свои вариации;
- организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет потребность в движениях;
- организация постановочной и концертной деятельности учащихся;
- создание дружеской среды, создание условий для общения;
- формирование культуры общения между учащимися;
- воспитание доброжелательности, чуткости и внимательного отношения друг к другу;
- воспитание аккуратности и самостоятельности;
- развитие навыков самостоятельной и коллективной работы;

- развитие мотивации на творческую деятельность;
- исправление недостатков осанки;
- укрепление мышечного корсета;
- развитие выносливости, координации движений;
- поддержка и укрепление сердечнососудистой и нервной систем.

## **6. Методы обучения**

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов:

- словесного (объяснение, разбор, анализ);
- наглядного (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся);
- практического (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитического (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоционального (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуального подхода к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

## **II. Содержание учебного предмета**

**1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:**

| Классы   | Распределение по годам обучения |    |
|--|---------------------------------|----|
|  | 4                               | 5  |
| Продолжительность учебных занятий (в неделях)                            | 33                              | 33 |
| Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)                        | 1                               | 1  |
| Общее количество часов на аудиторные занятия                             | 66                              |    |
| Максимальное количество часов занятий в неделю (аудиторные)              | 1                               | 1  |
| Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные)                | 33                              | 33 |
| Общее максимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные) | 66                              |    |

## **2. Требования по годам обучения**

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании.

Начиная с четвертого класса происходит знакомство с программой бальных танцев, которая состоит из европейской программы и латиноамериканской программы.

**Главная задача:** познакомить учащихся с происхождением, отличительными особенностями и основными элементами бальных танцев.

Чтобы поддержать интерес и эмоциональный отклик у учащихся, в течение учебного года рекомендуется изучать один танец из европейской программы и один танец из латиноамериканской программы.

*Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от качества и состава класса, а также по*

*своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.*

### **Первый год обучения (4 класс)**

**Введение:** Бальный танец. Взаимосвязь историко-бытового, классического, эстрадного, дуэтного, народно-сценического танца с бальной хореографией.

Условное деление современной бальной хореографии: танцы, созданные на классической основе и историческом наследии; танцы, созданные на основе стилизации и интерпретации танцевального народного творчества; танцы: Европейской и Латиноамериканской программ. Популярны танцы XX века.

### **Бальные танцы. Европейская программа.**

#### **«Медленный вальс»**

- Возникновение танца
- Развитие танца
- Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения
- Пластические особенности танца
- Основной ритм, счёт, музыкальный размер
- Особенности работы стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Степень поворота
- Положение корпуса, рук ног и головы в паре
- Изучение основных элементов и фигур танца («Закрытые перемены с ПН и ЛН», «Правый поворот», «Левый поворот», «Правый спин поворот», «Виск», «Шассе из ПП»)
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

## **Бальные танцы. Латиноамериканская программа.**

### **«Самба»**

- История возникновения танца
- Развитие танцевальной лексики
- Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения
- Пластические особенности танца
- Основной ритм, счёт, музыкальный размер
- Особенности работы стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Степень поворота
- Положение рук, ног, корпуса, головы в паре
- Работа стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Изучение основных элементов, и фигур танца («Основное движение», «Поступательное основное движение», «Виски влево и вправо», «Самба ход на месте», «Самба ход в ПП», «Боковой самба ход», «Левый поворот», «Ботафого с продвижением», «Вольта с продвижением влево и вправо», «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо», «Сольная вольта на месте влево и вправо», «Ботафого в теневой позиции», «Ботафого в ПП и ОПП», «Крисс кросс»).
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

## **Бальные танцы. Европейская программа.**

### **«Венский вальс»**

- История возникновения танца
- Развитие танцевальной лексики
- Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения
- Пластические особенности танца.
- Основной ритм, счёт, музыкальный размер

- Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса
- Степень поворота
- Положение корпуса, рук ног и головы в паре.
- Изучение основных элементов, и фигур танца: («Правый поворот», «Левый поворот», «Перемена с правого на левый поворот», «Перемена с левого на правый поворот»)
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### **Бальные танцы. Латиноамериканская программа.**

#### **«Ча-ча-ча»**

- История возникновения танца
- Развитие танцевальной лексики
- Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения
- Пластические особенности танца
- Основной ритм, счёт, музыкальный размер
- Особенности работы стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Степень поворота
- Положение рук, ног, корпуса, головы в паре
- Работа стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Изучение основных элементов и фигур танца: («Тайм степ», «Закрытое основное движение», «Нью-Йорк», «Рука к руке», «Спот поворот влево, вправо», «Поворот под рукой вправо, влево»)
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### **Второй год обучения (5 класс)**

#### **Бальные танцы. Европейская программа.**

#### **«Танго»**

- История возникновения танца

- Развитие танцевальной лексики
- Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения
- Пластические особенности танца
- Основной ритм, счёт, музыкальный размер
- Особенности работы стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Степень поворота
- Положение корпуса, рук ног и головы в паре
- Изучение основных элементов, и фигур танца: («Поступательный боковой шаг», «Ход», «Рок-поворот», «Корте назад», «Поступательное звено», «Закрытый променад», «Основной левый поворот», «Открытый променад», «Форстеп», «Рок с ЛН, с ПН», «Променадное звено», «Променадное окончание», «Правый твист поворот», «Мини файвстеп», «Файвстеп», «Левый поворот на поступательном боковом шаге», «Браш-теп», «Наружный свивл», «Форстеп перемена», «Правый променадный поворот», «Открытый променад назад», «Виск»).
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### **Бальные танцы. Латиноамериканская программа.**

#### **«Румба»**

- История возникновения танца
- Развитие танцевальной лексики
- Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения
- Пластические особенности танца
- Основной ритм, счёт, музыкальный размер
- Особенности работы стопы
- Подъем и снижение корпуса

- Степень поворота
- Положение рук, ног, корпуса, головы в паре
- Работа стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Изучение основных элементов, и фигур танца: («Основное движение», «Поступательный ход вперед и назад», «Поворот на месте влево и вправо», «Поворот под рукой влево и вправо», «Нью-Йорк», «Рука к руке», «Алемана», «Веер», «Клюшка», «Правый волчок», «Раскрытие вправо», «Хил твист (открытый, закрытый), «Кукарача», «Спираль», «Боковой шаг», «Аида», «Кубинские роки»).
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

#### **Бальные танцы. Европейская программа.**

##### **«Медленный фокстрот»**

- История возникновения танца
- Развитие танцевальной лексики
- Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения.
- Пластические особенности танца
- Основной ритм, счёт, музыкальный размер
- Особенности работы стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Степень поворота
- Положение рук, ног, корпуса, головы в паре
- Работа стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Изучение основных элементов, и фигур танца: («Перо», «Изогнутое перо», «Ховер перо», «Перо окончание», «Тройной шаг», «Изогнутый тройной шаг», «Правый поворот», «Открытый правый поворот »,

«Правый твист поворот», «Левый поворот», «Левая волна»,  
«Перемена направления»)

- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### **Бальные танцы. Латиноамериканская программа.**

#### **«Джайв»**

- История возникновения танца
- Развитие танцевальной лексики
- Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения
- Пластические особенности танца
- Основной ритм, счёт, музыкальный размер
- Особенности работы стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Степень поворота
- Положение рук, ног, корпуса, головы в паре
- Работа стопы
- Подъем и снижение корпуса
- Изучение основных элементов, и фигур танца: («Основное движение на месте», «Основное фоллэвей движение», «Фоллэвей раскрытие», «Линкрок», «Перемена мест слева направо», «Перемена мест справа налево»)
- Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### **III. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

Пройдя все этапы образовательного процесса по данной программе, учащиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

- Знать историю происхождения бальной хореографии;
- Знать основную танцевальную терминологию, музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев;

- Уметь ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения;
- Навыки исполнение не сложных танцевальных композиций;
- Овладеть манерой исполнения различных балльных танцев
- Уметь безошибочно определять и различать танцы балльной программы;
- Развить актерское мастерство;
- Развить свои природные, танцевальные способности;
- Научатся приемам сольной работы, самостоятельности, самоконтроля;
- Научатся терпению, трудолюбию, дисциплинированности.

#### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

##### **1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание**

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы "Бальный танец " включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных и открытых уроках.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

##### **2. Критерии оценок**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

| Оценка                    | Критерии оценивания выступления   |
|---------------------------|---|
| 5 («отлично»)             | Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения  |
| 4 («хорошо»)              | Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)   |
| 3 («удовлетворительно»)   | Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | Комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований   |
| «зачет» (без отметки)     | Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.  |

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

В процессе работы педагог руководствуется принципами дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося и гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощенности.

Залогом успеха любого творческого коллектива является хорошо поставленная и правильно проводимая учебная работа.

### **Основные принципы обучения:**

*Принцип научно-методической обоснованности и доступности* требует построения учебно-воспитательного процесса на основе современных достижений педагогической и психологической науки, а также теории и истории хореографии, музыкознания и т.д. Этот принцип обязывает педагогов совершенствовать методику преподавания танца с учетом возрастных, психологических, анатомических и других индивидуальных особенностей детей. Обучение должно быть доступным, но не ниже «порога сложности», преодолевая который, дети могли бы развиваться в физическом, хореографическом и творческом плане. Этот принцип предполагает последовательное усложнение задания в соответствии с возрастом и уровнем развития детей. Педагог должен руководствоваться правилами дидактики: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

**Принцип систематичности** предполагает наличие связи всех элементов обучения в организации учебно-воспитательного процесса, то есть такое его построение, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного материала с новым. Необходимо установить взаимосвязь между элементами одного танца и танцев одного направления между собой, между танцами и тренировочными упражнениями. Систематичность выражается и в методике обучения: от обучения отдельным элементам к танцу (целостной композиции), от танца к танцевальному направлению. Систематичность проявляется и в формировании умений проявлять свои знания в практической деятельности.

Систематичность предполагает установление связей между изучаемым материалом и личным опытом детей. Принцип систематичности проявляется в регулярности занятий и в установленной последовательности частей урока (разминка, изучение нового материала, повторение ранее изученного). Систематичность проявляется в установленной последовательности движений экзерсисов, в результате чего обеспечивается необходимая связь с упражнениями и преемственность в «наращивании формы». С позиции систематичности отдельные занятия и периоды учебного процесса рассматриваются не как самостоятельные, а как звенья в единой цепи учебного процесса.

Принцип систематичности предусматривает чередование нагрузки с отдыхом, равномерное развитие всех способностей, необходимых исполнителю танца.

**Принцип наглядности** - один из основных в обучении детей танцу, так как танец имеет наглядно-чувственную природу. Весь смысл учебно-воспитательного процесса состоит в том, чтобы дети могли увидеть, как надо исполнять танец и пластически это передать. Принцип наглядности предполагает широкое применение различных средств и приемов, обеспечивающих понимание сущности изучаемых движений и танцев, способствующих созданию правильного представления о технике, манере

и образном разучивании движений. Принцип наглядности реализуется путем показа натуральных движений и танцев (непосредственная наглядность) и путем демонстрации различных наглядных пособий (рисунков, схем, фото, видеопозаказов и образного объяснения (опосредованная наглядность)). Чем сложнее по технике разучиваемые движения, тем большее значение приобретает правильное применение принципа наглядности. По мере накопления танцевального опыта, развития способностей к самостоятельному анализу и обобщению наблюдений повышается эффект применения всех форм наглядности. Новичок видит в танцах лишь внешнюю форму. Восприятие опытного танцора более существенно. Он точно воспринимает пространственные и временные характеристики, точно чувствует динамику мышечных усилий. При обучении детей танцу необходимо наглядный материал представлять в доходчивой форме, необходимо специально организовывать наблюдение. Недостаток двигательного опыта детей компенсируется хорошо развитой способностью копировать движения. Для этого часто применяется вовлекающий показ, приемы физической помощи, «проводка по движению», приемы имитации.

***Принцип сознательности и активности при руководящей роли педагога*** предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям танцем, пониманию конкретных задач, поставленных перед ребенком на занятии. Для этого педагог объясняет детям назначение и важность тренировочных упражнений, технику исполнения танцевальных «па», приучает детей следить за исполнением другими этих движений и анализировать их, побуждает к самооценке и самонаблюдению. Этот принцип предусматривает развитие у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные задачи.

Активность учеников на занятиях во многом определяется их отношением к искусству танца, к педагогу и коллективу.

Устойчивый интерес к занятиям танцем формируется постепенно и его становление во многом зависит от правильной организации учебно-воспитательного процесса.

Только грамотный и увлеченный педагог может дать ученикам основу, по которой в дальнейшем они сами могут творчески развиваться и искать свой путь в искусстве танца.

#### **VI. Список рекомендуемой методической литературы**

1. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
2. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
3. Г.Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
4. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
5. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
6. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
7. Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
8. Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.

9. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
10. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004
11. Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
12. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
13. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М.,2000 г.