ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Тимохина Ирина Вячеславовна

Подписан цифровой подписью: Тимохина Ирина Вячеславовна
DN: O=Гимназия №205 им. Р.А.Ротмистровой, CN=Тимохина Ирина Вячеславовна, E=school205@edu-frn.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2024.01.29 09:01:54+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

Дополнительная общеобразовательная Общеразвивающая программа

«Бальные танцы»

Возраст обучающихся: 6,5-11 лет
Срок реализации программы: четырнадцать месяцев

Разработчик:

педагог дополнительного образования
Огаркова Оксана Олеговна

Санкт-Петербург

2023

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы
6. Список литературы

Пояснительная записка.

Бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.
Бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Только в Москве более 150 клубов Московской федерации танцевального спорта объединяют в своих рядах более 10 тысяч спортсменов. Эти цифры еще не учитывают исполнителен спортивных бальных танцев из групп начальной подготовки (школы танцев), которые с нуля в течение одного года или двух лет постигают азы танцевального мастерства и готовятся к будущим соревнованиям.

Исполнители бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;

-быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива
единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Направленность программы

Предлагаемая программа объединения «Бальные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной особенностью данной программы** является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Рабочая программа обучения спортивному бальному танцу помогает воспитанникам выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой- установка на развитие творческой индивидуальности воспитанника.

В основу программы заложены документы:

- Закон РФ «Об образовании» (1992 г.)
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- СаНПиН № 2.4.4.1251-03
- «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей школьного возраста в организованных формах обучения».

5. Образовательная программа «В мире спортивного танца».

Программа построена с учетом возрастных особенностей детей и на основе индивидуального подхода к каждому ребенку.

Актуальность программы

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Сроки реализации программы

Программа обучения спортивным бальным танцам включает в себя: 2 года (четырнадцать месяцев)

Цели программы

Приобщить ребенка к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к предмету. Развить творческие способности у ученика. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить основам этикета и красивым манерам.

Задачи программы

- **Обучающие:**

- дать начальные знания об истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;

- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

2. Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
-развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность воспитанников в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

3. Воспитательные:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культурного поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Этапы реализации программы.

1 этап:

знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;

обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;

гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка конкурсных номеров.

Регламент работы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

Наполняемость групп 10-15 человек.

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 6,5 до 11 лет.

Ожидаемые результаты.

В конце 1 года обучения воспитанник знает:

-историю бальных танцев(начальные знания),-требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы;- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестации.

В конце 1 года обучения ребенок знает и умеет:

-исполнять программу «10 ступеней мастерства» с 1 по 5 ступень;- прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах;- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения;- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 5 ступень;- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

В конце 2 года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары;- правила поведения в танцевальном зале;- правила поведения на соревнованиях.

В конце 2 года обучения ребенок знает и умеет:

-исполнять программу «10 ступеней мастерства» с 6 по 10 ступень;- прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах;- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 2 года обучения;- выполнять расширенный комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 6 по 10 ступень;- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Учебный план 1 года обучения

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Бальные танцы

Возраст детей: 6,5-11 лет
Срок реализации программы: 2 года

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	10	10
3.	Основы музыкальных ритмов	1	1	2
4.	Общая и спортивная этика	1	-	1
5.	1 ступень программы « 10 ступеней мастерства»	2	5	7
6.	2 ступень программы « 10 ступеней мастерства»	2	5	7
7.	3 ступень программы « 10 ступеней мастерства»	2	5	7
8.	Хореография	2	18	20
9.	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого:	11	45	56

Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство с обучающимися, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений. Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Основы музыкальных ритмов. Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Музыкальный размер: Медленный вальс- ¾, Танго-2/4, Квикстеп-4/4, Самба- 2/4, Ча-ча-ча- 4/4, Джайв-4/4, Диско-танец-4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс- счёт 1,2,3.

Квикстеп-1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

Самба- Медленно и Медленно.

Ча-ча-ча -1,2,3,4и.

Джайв- Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

Общая спортивная этика. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестации. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.

Программа «10 ступеней мастерства»:

-общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале(лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене);-танцевальные позиции в паре и по одному, позиции корпуса, рук, ног, головы(основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратно променадная позиция);-степень поворота (1/4, 4/4).

Практическая часть. Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков. Конкурс исполнительского мастерства.

1 ступень мастерства.

Медленный вальс: правая перемена(вперед и назад).

Самба: баунс на месте, в сторону.

Полька: боковой галоп, каблук-носок, подскоки на месте/по кругу, хлопки в ладоши и о колени.

Диско-танец: ритмические упражнения под музыку.

2 ступень мастерства.

Медленный вальс: правый поворот по четвертям.

Самба: основное движение с правой ноги вперед.

Ча-ча-ча: тайм-степ, рука в руке.

3 ступень мастерства.

Медленный вальс: левая перемена, левый поворот по четвертям.

Квикстеп: 4 шага (в ритме слоу) вперед, типл-шассе вправо и влево, 4 шага (в ритме слоу) назад, типл-шассе вправо и влево.

Самба: стационарный самба-ход.

Ча-ча-ча: нью-йорк.

Джайв: основное движение.

Хореография. Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие. Подготовка и участие в конкурсе спортивного бального танца.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 205 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Учебный план 2 года обучения

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Бальные танцы

Возраст детей: 6,5-11 лет
Срок реализации программы: 2 года

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	10	10
3.	Основы музыкальных ритмов	1	1	2
4.	Общая и спортивная этика	1	-	1
5.	5 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
6.	6 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
7.	7 ступень программы «10 ступеней мастерства»	2	5	7
8.	Хореография	2	18	20
9.	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого:	11	45	56

Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство воспитанников в программой занятий и выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений. Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Основы музыкальных ритмов. Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Музыкальный размер: Медленный вальс- ¾, Квикстеп-4/4, Самба- 2/4, Ча-ча-ча- 4/4, Джайв-4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс- счёт 1,2,3.
Квикстеп-1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.
Самба- Медленно и Медленно.
Ча-ча-ча -1,2,3,4и.
Джайв- Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.
Общая спортивная этика. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестации. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.
Программа «10 ступеней мастерства»:
-общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале(лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр);-танцевальные позиции в паре и по одному, позиции корпуса, рук, ног, головы(основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратно променадная позиция, позиция противодвижения корпуса);-степень поворота (1/8, ¼, ½, 4/4).
Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности и ступеням мастерства.
5 ступень мастерства.
Медленный вальс: исходное положение лицом диагональ к стене (ИП ЛДС). Правая перемена и правый поворот по четвертям. Исходное положение спиной диагональ в центр (ИП СДЦ). Левая перемена и левый поворот по четвертям.
Квикстеп: локк-степ впред, типл-шассе влево и вправо без поворота. Локк-степ назад, типл-шассе вправо и влево без поворота.
Самба: виск.
Ча-ча-ча: локк-степ впред и локк-степ назад.
Джайв: смена рук за спиной.

6 ступень мастерства.
Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед(партия партнера), правый поворот на четверть, перемена назад, левый поворот на четверть, 2 перемены вперед. Далее в обратную сторону с левой ноги назад (партия партнерши) правый поворот на четверть, перемена вперед, левый поворот на четверть, 2 перемены назад.
Квикстеп: локк-степ вперед, типл-шассе влево вправо с поворотом вправо на ½ , локк-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота.
Самба: ботофого из променадной в обратную променадную позицию.
Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча вправо влево.
Джайв: стоп энд гоу.
Практическая часть. Аттестация и внутренний конкурс мастерства.
7 ступень мастерства.
Медленный вальс: ИП ЛДС- 6 ступень исполняется по линии танца.
Квикстеп: ИП лицом по линии танца, 6 ступень- по линии танца.
Самба: поступательное ботофого вперед.
Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча (локк-степ) вперед и назад.
Джайв: перемена мест слева направо.
Хореография. Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.
Итоговое занятие. Выступление перед родителями, педагогами и воспитанниками.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Бальные танцы

Возраст детей: 6,5-11 лет
Срок реализации программы: 2 года

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10	30.04	28 недель	56 часов	Форма занятий – групповая 2 раза в неделю по 40 минут понедельник пятница
2 год	01.10	30.04	28 недель	56 часов	Форма занятий – групповая 2 раза в неделю по 40 минут понедельник пятница

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 205 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Бальные танцы –Танцевальные ритмы»

Возраст детей: 6,5-11 лет
Срок реализации программы: 2 года

Задачи:

Обучающие:

Дать первоначальную хореографическую подготовку;
Сформировать основные двигательные навыки.

Развивающие:

- Развить общую музыкальность и чувство ритма;
- Развить выдумку и фантазию.

Воспитательные:

- Вовлечь в художественно-творческую деятельность;

Оздоровительные:

- Снятие гиперактивности, агрессивности, раздражительности; активизация эмоциональной активности воспитанника
- Укреплять здоровье учащихся

<u>Ожидаемые результаты:</u>

. –***предметные:*** знание базовых специальных упражнений на середине зала;

• знание основных позиций рук и ног, правильной постановки корпуса;

• знание основных упражнений партерной гимнастики;

• знание правил правильного дыхания, здорового образа жизни, основных норм гигиены тела на занятиях, правил бесконфликтного поведения;

• умение демонстрировать основные базовые упражнений в partere, стоя;

• умение координировать движения с музыкой (повороты вправо, влево, по точкам);

• умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев (круг, линии, шахматный ряд, диагональ) самостоятельно и в коллективе;

• умение соблюдать технику безопасности на занятиях.

-***метапредметные:*** • умение принимать учебную задачу под руководством педагога;

• умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;

• умение соотносить свои действия с действиями партнера при выполнении коллективного хореографического движения;

• умение вербально выражать свое отношение к танцевальной композиции.

- ***личностные:*** • мотивация к посещению занятий образовательной программе;

• познавательный интерес к занятиям детской хореографией;

• качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие).

Раздел/ № занятия	**Тема занятия, содержание**	**Кол-во часов**	**Планируемые даты**	**Фактические даты**
Раздел 1	**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**	1		
1	**Вводное занятие.** Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.Понятие слова «бальный танец». Форма для занятий.	1		
Раздел 2	**Комплекс физических и танцевальных упражнений.**	10		
2-4	Комплекс упражнений на осанку	3		
5-7	Комплекс упражнений на стопы	3		
8-11	Применение наработанных упражнений в танцевальных основах.	3		
Раздел 3	**Основы музыкальных ритмов.**	**2**		
12	Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.	1		
13	Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.	1		
Раздел 4	**Общая и спортивная этика.**	1		
14	Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете.	1		

	Поведение во время аттестаций.			
Раздел 5	**1 ступень программы «10 ступеней мастерства»**	7		
	Теория.	**2**		
15,16	Краткая история происхождения Вальса,Самбы и Берлинской польки,характер и настроение данных танцев.	2		
	Практика.	**5**		
17,18	Медленный вальс: правая перемена(вперед и назад). Самба: баунс на месте, в сторону.	2		
19,20,21	Полька: боковой галоп, каблук-носок, подскоки на месте/по кругу, хлопки в ладоши и о колени. Диско-танец: ритмические упражнения под музыку.	3		
Раздел 6	**2 ступень программы «10 ступеней мастерства»**			
	Теория	**2**		
22,23	Основы движения по кругу ,правила поворотов в вальсе,ритмические особенности танца ча-ча-ча.	2		
	Практика	**5**		
24,25,26	Медленный вальс: правый поворот по четвертям. Самба: основное движение с правой ноги вперед.	3		
27,28	Ча-ча-ча: тайм-степ, рука в руке.	2		
Раздел 7	**3 ступень программы «10 ступеней мастерства**	7		

	Теория	**2**		
29,30	История происхождения Квикстепа,джайва,музыкальный размер танцев,характер и музыкальные особенности.	2		
	Практика	5		
31,32,33	Медленный вальс: левая перемена, левый поворот по четвертям. Квикстеп: 4 шага (в ритме слоу) вперед, типл-шассе вправо и влево, 4 шага (в ритме слоу) назад, типл-шассе вправо и влево.	3		
34,35	Самба: стационарный самба-ход. Ча-ча-ча: нью-йорк. Джайв: основное движение.	2		
Раздел 8	**Хореография**	**20**		
	Теория.	**2**		
36,37	История происхлждения, понятия тренировочного процесса хореографии, постановка целей и задач	2		
	Практика .	**18**		
38,39,40,41,42,43	Demi-plie, grand-plie, releve,позиции ног ,осанка ,	6		
44,45,46,47,48,49	Battement tendus, battement tendus Jeter ,позиции ног ,осанка ,работа рук	6		
50,51,52,53,54,55	Battement relevelent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность	6		
Раздел 9	**Итоговое занятие.**			
56	Подготовка и участие в конкурсе спортивного бального танца.	1		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Рабочая программа 2 года обучения

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Бальные танцы –«Танцевальные ритмы»

Возраст детей: 6,5-11 лет
Срок реализации программы: 2 года

Раздел/ № занятия	**Тема занятия, содержание**	**Кол-во часов**	**Планируемые даты**
Раздел 1	**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**	**1**	
1	**Вводное занятие.** Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.Понятие слова «бальный танец». Форма для занятий.	**1**	
Раздел 2	**Комплекс физических и танцевальных упражнений.**	**10**	

2-4	Комплекс физических упражнений на руки и ноги ,применение данных групп мышц в танцевальной форме.	3	
5-7	Комплекс физических упражнений на ,живот и спину ,применение данных групп мышц в танцевальной форме.	3	
8-11	Комплекс физических упражнений на стопы,ахил,икроножные мышцы, применение данных групп мышц в танцевальной форме.	3	
Раздел 3	**Основы музыкальных ритмов**	**2**	
12	Даются основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.	1	
13	Прослушивание музыки и определение её характера, темпа и динамических оттенков. Импровизация по заданным мелодиям.	1	
Раздел 4	**Общая и спортивная этика.**	1	
14	Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестации	1	
Раздел 5	**5 ступень программы «10 ступеней мастерства»**	7	
	Теория.	**2**	
15,16	Основы танцевальных направлений при движении по кругу в медленном вальсе и квикстепе ,понятия линии танца, короткой и длинной стен.	2	
	Практика.	**5**	
17,18,19	Медленный вальс: исходное положение лицом диагональ к стене (ИП ЛДС). Правая перемена и правый поворот по четвертям. Исходное положение спиной диагональ в центр (ИП СДЦ). Левая перемена и левый поворот по четвертям. Квикстеп: локк-степ впред, типл-шассе влево и вправо без поворота. Локк-степ назад, типл-шассе вправо и влево без поворота.	3	
20,21	Самба: виск. Ча-ча-ча: локк-степ впред и локк-степ назад. Джайв: смена рук за спиной.	2	
Раздел 6	**6 ступень программы «10 ступеней мастерства»**	**7**	
	Теория.	**2**	
22,23	Степени поворотов в танце квикстеп и медленный вальс,характерные особенности исполнения новых фигур по кругу	2	
	Практика.	**5**	

24,25,26	Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед(партия партнера), правый поворот на четверть, перемена назад, левый поворот на четверть, 2 перемены вперед. Далее в обратную сторону с левой ноги назад (партия партнерши) правый поворот на четверть, перемена вперед, левый поворот на четверть, 2 перемены назад. Квикстеп: локк-степ вперед, типл-шассе влево вправо с поворотом вправо на ½ , локк-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота.	3	
27,28	Самба: ботофого из променадной в обратную променадную позицию. Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча вправо влево. Джайв: стоп энд гоу. Практическая часть. Аттестация и внутренний конкурс мастерства.	2	
Раздел 7	**7 ступень программы «10 ступеней мастерства»**	**7**	
	Теория.	**2**	
29,30	Пояснение синкопированных ритмов в танце медленный вальс и квикстеп, ритмические особенности новых фигур.	2	
	Практика.	**5**	
31-33	Медленный вальс: ИП ЛДС- 6 ступень исполняется по линии танца. Квикстеп: ИП лицом по линии танца, 6 ступень- по линии танца.	3	
34,35	Самба: поступательное ботофого вперед. Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча (локк-степ) вперед и назад. Джайв: перемена мест слева направо.	2	
Раздел 8	**Хореография**	20	
	Теория.	**2**	
36,37	Понятие хореография,история возникновения, общие понятия и обозначения на занятиях.	2	
	Практика.	**18**	
38-43	Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики, позиции ног Demi-plie, grand-plie, releve	6	
44-49	Позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement	6	
50-55	Упражнения на растягивание и выворотность grand battement Jeter, battement relevelent	6	
Раздел 9	**Итоговое занятие.**		
56	Выступление перед родителями и воспитанниками коллектива «DancePro».	1	

К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков и хореографического «станка».

Методическое обеспечение программы.

1.Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:
-словесные методы (устное изложение материала);
-наглядные методы (педагогический показ);
-практические методы (упражнения, тренинги).
2.Методы, в основе которых лежит уровень деятельности воспитанников:
-объяснительно-иллюстративные (воспитанники усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные(воспитанники воспроизводят полученные знания);
-поисковые (воспитанники самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танце).

Методика выявления, диагностики и оценки ожидаемых результатов.

Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний по степеням мастерства и внутренних конкурсов клуба.
Аттестация и внутриклубный конкурс проводятся один день в конце каждой учебной четверти (итого 4 раза в год). Сначала воспитанник принимает участие в аттестационных испытаниях, исполняя сольную программу по одной ступени мастерства. Затем они принимают участие во внутриклубном конкурсе, соревнуясь и исполняя программу всех пройденных ступеней мастерства.
Членами аттестационной комиссии являются представители Коллегии судей МФТС в количестве не менее 3 человек.
Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 6-бальной системе:
1 балл- участник вышел на паркет, но не исполнил программу;
2 балла- участник исполняет программу, но с ошибками и не в музыку;
3 балла- участник исполняет программу без ошибок, но не в музыку;
4 балла- участник исполняет программу без ошибок, в музыку, но не держит линии;
- 5 баллов- участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, но допускает мелкие технические неточности;
- 6 баллов- участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, технически правильно исполняет фигуры.
Счетная комиссия подсчитывает для каждого исполнителя средний балл за каждый танец и средний балл за исполнение всех танцев. По итогам аттестации счетной комиссией оформляется протокол. На основании подсчитанных средних баллов по танцам в зачетной книжке исполнителя по каждому танцу делается одна из следующих записей: неудовлетворительно, удовлетворительно, хорошо, отлично.
Если средний балл ниже 3- то неудовлетворительно.
Если средний балл от 3 до 3,5 и нет двоек- то удовлетворительно.
Если средний балл от 3,5 да 4,5 и нет двоек- то хорошо.
Если средний балл выше 4,5 и нет троек- то отлично.
Аттестация считается успешно пройденной, если итоговый средний балл по всем танцам от 3,5 и выше, а также нет неудовлетворительных средних баллов по отдельным танцам. По результатам каждой аттестации исполнителю вручается диплом об успешной сдачи аттестации на определенную ступень мастерства.

При успешной аттестации всех ступеней воспитаннику вручается свидетельство об окончании обучения по программе «10 ступеней мастерства для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев» и памятная медаль «10 ступеней мастерства». Внутриклубный конкурс проводится по правилам соревнований МФТС. Обучающимся, показавшим наилучшие результаты на аттестации и внутриклубных конкурсах, руководитель клуба присваивает танцевальный класс «Н» или «Е» в зависимости от полученных оценок и выдает зачетные книжки Московской федерации танцевального спорта для участия в соревнованиях МФТС.

Список литературы.

1. "Техника освоения европейских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон- Санкт- Петербург, 2003 год.
2. "Техника освоения латиноамериканских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон- Санкт-Петербург, 2003год.
3. "Ритмическая гимнастика и игровой танец". Учебно- методический центр "Аллегро", СПБ 1993год.
4. Танцевальная импровизация- теория, история и практика. 1999год.
5.Сорокоумова Е.А. Возрастная психология.- М., 2007год.

Литература для детей

1. Барышников Т. «Азбука хореографии». Москва. Рольф. 2001 г.
2. Боттомер П. «Уроки танца». Москва. ЭКСМО. 2003.
3. Еремина М.Ю. «Роман с танцем». Санкт - Петербург. Журнал «Та Созвездие. 1998 г.
4. Иваницкий А.В., Матов В.В.. Иванова А.Л.. Шарабаров И.Н. «Ритмич(гимнастика на ТВ». Москва. Советский спорт. 1989 г.
5. Печанов Ю.А., Берзина Л.А. «Позвоночник гибок - тело молодо» Мо Советский спорт. 1991.
6. Стриганов В.М. и Уральская В.И. «Современный бальный танец». Москва. Просвещение. 1978 г.