

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №641 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА НЕВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 641 с углубленным изучением  
английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга  
  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2023 протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора ГБОУ школы № 641  
с углубленным изучением английского  
языка Невского района  
Санкт-Петербурга  
М.А. Чупракова  
от 01.09.2023 № 46

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Бальные танцы» (продвинутые)**

Возраст учащихся 8 - 18 лет

Срок реализации: 1 год(а)

Разработчик: Федоров Герман Александрович -  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Программа «Бальный танец» создана с целью того, что бы привить навыки парного танцевания. Представленный курс непосредственно связан с основным курсом начального бального танца для учащихся 3-4 классов, расширяет и углубляет его. Данный курс даёт детям возможность ознакомиться с «ведением», что в свою очередь очень цениться во взрослом исполнении бального танца. Танцы, изучаемые по программе, исполняются на конкурсах структуры WDSF в программе возрастной группы юниоры-1,-2, молодежь и взрослые. Освоив танцы, предоставленные в программе, танцоры могут принимать участие в соревнованиях WDSF, тем самым, набирая опыт конкурсного танцевания.

Основными критериями судейства в системе WDSF являются линии и ритмичность исполнения, по этой причине огромное внимание уделяется постановке корпуса, постановки ног и рук, выполнению конкретных ритмических рисунков.

В ходе занятий у школьников развиваются не только познавательные способности, но и формируются такие ценные качества личности, как выдержка, настойчивость, трудолюбие, самокритичность, объективность. Это обусловлено высокой конкуренцией на танцевальном паркете. Интересный и увлекательный материал способствует повышению уровня танца, развитию пластики, гибкости, ощущения пространства, повышению уровня самовыражения по средствам мимики и жестикуляции, осознанию искусства по средствам передачи идеи через тело.

Настоящая программа составлена с учетом психологических особенностей детей данной возрастной категории, имеет не только физкультурно-спортивное значение, а также воспитательное и художественно-эстетическое.

Программа «Бальный танец» предназначена для учащихся 4-11 классов (8-18 лет) и рассчитана на 71 час в год.

## **Новизна**

По прошествии многих лет хореография накопила в себе огромное количество танцевальной лексики, таким образом, по стилистическим особенностям можно выделить множество стилей, каждый из которых несет в себе свою образность и эмоциональный настрой. Из всех этих стилей можно выделить три направления: развитие классических форм танца, бальный танец и street dance.

Исторически сложилось, что Бальный танец сплотил людей, вследствие чего появилась всемирная организация занимающаяся развитием бального танца – WDSF. Огромная конкуренция танцевальных пар и стремление педагогов внести что-то новое приводят к заметному прогрессу развития бального танца в современное время. С каждым годом бальный танец становится все эффективнее, скоростнее и эмоционально насыщенной. По этой причине бальный танец является показателем развития искусства и общекультурного компонента.

## **Актуальность программы**

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 наших 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.

Танцевание позволяет ребенку почувствовать себя частью искусства, тем самым сделав первые шаги в социализации. Огромное время уделяется дисциплине и навыкам поведения ребенка в коллективе.

Общими принципами отбора содержания материала программы являются:

- системность;
- целостность;
- объективность;
- доступность;
- реалистичность;
- практическая направленность.

### **Педагогическая целесообразность**

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки.

**Цель:** 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:**

#### ***Развивающие:***

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- развивать мышление, воображение.

#### ***Обучающие:***

- формировать навыки самостоятельного ритмичного выражения движений под музыку;
- формировать правильную осанку;
- формировать навык слушания и выполнения указаний педагога.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать в учащих умение взаимодействовать друг с другом и с преподавателем;

-воспитывать чувство свободы и творческого самовыражения.

### **Отличительные особенности**

Предлагаемая программа 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.

Программа обучения спортивному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

### **Возраст детей**

Программа рассчитана на учащихся 4-11 классов (8-18 лет).

**Срок реализации программы:** 1 год.

1 год обучения (71 час).

### **Формы и режим занятий**

В объединение принимаются все желающие, без медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 15 человек.

Форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Занятия групп 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Методы проведения занятий:** репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские.

**Формы организации занятий:** групповая, индивидуально-групповая.

**Виды деятельности:**

*теоретические* (лекция с элементами беседы, инструкция);

*практические* (упражнения, комплексы упражнений, игры, танцы);

*индивидуальные* (работа над конкретным корпусным действием);

*наглядный* (демонстрация правильного исполнения заданий учащимся, показ упражнений)

**Межпредметные связи:** ритмика, физическая культура, хореография.

**Внутрипредметные связи:**

-Классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой танец

-Детский танец, отечественный бальный танец, социальный бальный танец

-Афро-джаз, бродвей джаз, джаз модерн

### **После изучения данного курса обучающиеся**

**должны знать:**

- начальные бальные танцы
- программа Associate

**должен уметь:**

- двигаться и поворачиваться направо, налево;
- выполнять шаги с правой и левой ноги;
- повороты головы, поднимание и опускание правой и левой руки;
- ходить легко, ритмично;
- бегать быстро, с высоким подъемом ног;

- скакать с ноги на ногу;
- строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние между собой (на месте и в движении), сужать и расширять круг;
- плавно поднимать и опускать руки в стороны и вперед, красиво наклонять голову и качать ее из стороны в сторону;
- выразить в движении свое чувствование музыкального произведения;
- передать эмоции, которые вызывает у него музыка при помощи танца;

### **Формы подведения итогов**

*Текущий контроль* предполагает проведение творческих работ, участие в конкурсах и концертах.

*Итоговый контроль* осуществляется в форме открытого урока.

### **Учебный план**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы и способы контроля
		Всего часов	Практика	Теория	
<b>1</b>	<b>Введение. Техника безопасности.</b>	1	-	1	Беседа
<b>2</b>	<b>Понятие «Линии». Линии в танце.</b>	15	15	-	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Пластичность.</b>	16	16	-	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Скорость и объем.</b>	16	16	-	Наблюдение
<b>5</b>	<b>Ведение.</b>	17	-	17	Беседа
<b>6</b>	<b>Повторение и контроль изученного</b>	6	6	-	Наблюдение
	<b>Итого часов:</b>	<b>71</b>			

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 641  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

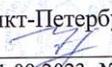
**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 641 с углубленным изучением  
английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга

Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2023 протокол №\_1\_

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ГБОУ школы № 641  
с углубленным изучением  
английского языка Невского района  
Санкт-Петербурга

 М.А. Чупракова  
от 01.09.2023 № 46

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Бальные танцы» (продвинутые)**

Возраст учащихся 8 - 18 лет

Срок реализации: 1 год(а)

Разработчик: Федоров Герман Александрович -  
педагог дополнительного образования

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Даты		Формы и способы контроля
			По плану	Коррекция	
	<b>Введение</b>	<b>1 час</b>			
1	Знакомство. Бальный танец.	1ч.	04.09		Беседа
	<b>Понятие «Линии». Линии в танце.</b>	<b>15 часов</b>			
2	Понятие «Линии»	1ч.	06.09		Наблюдение
3	Толчковая нога (Латина)	1ч.	11.09		Наблюдение
4	Толчковая нога (Стандарт)	1ч.	13.09		Наблюдение
5	Перенос веса (Латина)	1ч.	18.09		Наблюдение
6	Перенос веса (Стандарт)	1ч.	20.09		Наблюдение
7	Выворотность стоп. Понятие балетной «утки».	1ч.	25.09		Наблюдение
8	Подкручивание стопы пяткой вперед	1ч.	27.09		Наблюдение
9	Работа колена. Сгибание (Латина)	1ч.	02.10		Наблюдение
10	Работа колена. Сгибание (Стандарт)	1ч.	04.10		Наблюдение
11	Работа колена. Разгибание (Латина)	1ч.	09.10		Наблюдение
12	Работа колена. Разгибание (Стандарт)	1ч.	11.10		Наблюдение
13	Сбор центра.	1ч.	16.10		Наблюдение
14	4 точки. Точность геометрии движения.	1ч.	18.10		Наблюдение
15	Растяжение спины.	1ч.	23.10		Наблюдение
16	Постановка рук.	1ч.	25.10		Наблюдение
	<b>Пластичность.</b>	<b>16 часов</b>			
17	Ротация. Понятие.	1ч.	01.11		Наблюдение
18	Убирание нижних точек.	1ч.	01.11		Наблюдение
19	Работа ключицы против ротации.	1ч.	08.11		Наблюдение
20	Работа ключицы. Вращательность.	1ч.	13.11		Наблюдение
21	Контракшн.	1ч.	15.11		Наблюдение
22	Свей.	1ч.	20.11		Наблюдение
23	Работа поясницы (Латина)	1ч.	22.11		Наблюдение
24	Работа поясницы (Стандарт)	1ч.	27.11		Наблюдение
25	Работа ребер.	1ч.	29.11		Наблюдение
26	Ведущая сторона (Латина)	1ч.	04.12		Наблюдение
27	Ведущая сторона (Стандарт)	1ч.	06.12		Наблюдение
28	ПДК (Латина)	1ч.	11.12		Наблюдение
29	ПДК (Стандарт)	1ч.	13.12		Наблюдение
30	Смещение на примере кукарача	1ч.	18.12		Наблюдение
31	Работа лопаток.	1ч.	20.12		Наблюдение

32	Повторение изученного материала	1ч.	25.12		Наблюдение
	<b>Скорость и объем.</b>	<b>16 часов</b>			
33	Растяжение (Латина)	1ч.	27.12		Наблюдение
34	Растяжение (Стандарт)	1ч.	10.01		Наблюдение
35	Сжатие (Латина)	1ч.	15.01		Наблюдение
36	Сжатие (Стандарт)	1ч.	17.01		Наблюдение
37	Объем рук (Латина)	1ч.	22.01		Наблюдение
38	Объем рук (Стандарт)	1ч.	24.01		Наблюдение
39	Парный объем (Латина)	1ч.	29.01		Наблюдение
40	Парный объем (Стандарт)	1ч.	31.01		Наблюдение
41	Изменение шейпа (Латина)	1ч.	05.02		Наблюдение
42	Изменение шейпа (Стандарт)	1ч.	07.02		Наблюдение
43	Резист.	1ч.	12.02		Наблюдение
44	Вынесение ног.	1ч.	14.02		Наблюдение
45	Подкрутка на приставках.	1ч.	19.02		Наблюдение
46	Прокат на стопе.	1ч.	21.02		Наблюдение
47	Действие Тревел	1ч.	26.02		Наблюдение
48	Повтор изученного материала.	1ч.	28.02		Наблюдение
	<b>Ведение.</b>	<b>17 часов</b>			
49	Действие «Пулл»	1ч.	04.03		Беседа
50	Действие «Пуш»	1ч.	06.03		Беседа
51	Действие «Стрейч» в ведение.	1ч.	11.03		Беседа
52	Переход от давления на натяжение (Латина)	1ч.	13.03		Беседа
53	Ведение массой тела.	1ч.	18.03		Беседа
54	Люфты (Латина)	1ч.	20.03		Беседа
55	Парная ротация (Латина)	1ч.	25.03		Беседа
56	Расширение. Парный «Сайд-степ»	1ч.	27.03		Беседа
57	Свей (Стандарт)	1ч.	01.04		Беседа
58	Парные подъемы и спуски (Стандарт)	1ч.	03.04		Беседа
59	Парная смена объема (Стандарт)	1ч.	08.04		Беседа
60	Шейповое ведение (Латина)	1ч.	10.04		Беседа
61	Визуальное ведение (Латина)	1ч.	15.04		Беседа
62	Парный Фокус	1ч.	17.04		Беседа
63	Совпадение дейсвий в визуальном ведении	1ч.	22.04		Беседа
64	Ведение внутренними мышцами	1ч.	24.04		Беседа
65	Повторение изученного материала	1ч.	29.04		Беседа
	<b>Повторение и контроль изученного</b>	<b>6 часов</b>			
66	Повторение изученных фигур Латиноамериканского танца	1ч.	06.05		Наблюдение

67	Повторение изученных фигур Европейского танца	1ч.	08.05		Наблюдение
68	Подведение итогов Латиноамериканского танца	1ч.	13.05		Наблюдение
69	Подведение итогов Европейского танца	1ч.	15.05		Наблюдение
70	Подготовка к открытому уроку	1ч.	20.05		Наблюдение
71	Открытый урок	1ч.	22.05		Наблюдение
		71 часа			всего

### **1. Вводное занятие**

Отбор детей, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Техника безопасности. Понятие «Бальный танец». История происхождения Бального танца.

### **2. Понятие «Линии». Линии в танце. (15 часов)**

#### *Практика*

Выполнение подготовительных упражнений для отработки линий. Отработка базовых движений с учетом дотянутости линий под счет, медленную музыку или в темп.

### **3. Пластичность. (16 часов)**

#### *Практика*

Выполнение упражнений на развитие подвижности отдельных частей тела. Координация все этих действий повсеместно по принципу изоляции. Отработка базовых движений с учетом действий корпуса под счет, медленную музыку или в темп.

### **4. Скорость и объем. (16 часов)**

#### *Практика*

Выполнение упражнений для разработки быстроты действий. Отработка базовых движений в темп с учетом выполнения рассматриваемых принципов с постепенным увеличением объема.

### **5. Ведение. (17 часов)**

#### *Теория*

Объяснение принципов парного танцевания.

### **6. Повторение и контроль изученного материала (6 часов)**

#### *Практика*

Открытый урок – Внутриклубный конкурс по бальному танцу.

### **После изучения данного курса обучающиеся**

#### ***должны знать:***

- бэзик бальных танцев
- технику выполнения бального танца
- фигуры Associate Латиноамериканской и Европейской программы бального танца

#### ***должен уметь:***

- двигаться и поворачиваться направо, налево;
- выполнять шаги с правой и левой ноги;
- повороты головы, поднятие и опускание правой и левой руки;
- ходить легко, ритмично;

- бегать быстро, с высоким подъемом ног;
- скакать с ноги на ногу;
- строить самостоятельно ровный круг, соблюдая расстояние между собой (на месте и в движении), сужать и расширять круг;
- плавно поднимать и опускать руки в стороны и вперед, красиво наклонять голову и качать ее из стороны в сторону;
- выразить в движении свое чувство музыкального произведения;
- передать эмоции, которые вызывает у него музыка при помощи танца;

## **Методическое обеспечение программы**

**Формы обучения:** практические занятия, беседы, урок-лекция, игровое занятие, урок-концерт.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические;

**Способы обучения:** работа в парах, группах, индивидуальная, под руководством педагога;

**Технологии обучения:** работа по алгоритму, постановка эксперимента, поиск информации по имеющимся источникам.

## **Образовательные технологии**

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, рациональному и грамотному использованию инструментов и материалов.

Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 20 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

Практические занятия должны быть построены педагогом на следующих принципах:

- *индивидуального подхода* к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- *доступности и наглядности*;
- *прочности в овладении знаниями, умениями, навыками*;
- *сознательности и активности*;
- *взаимопомощи*.

Лекции, сообщения, рассказы, обсуждения, планируемые и проводимые педагогом, должны развивать у детей способность слушать и слышать, видеть и замечать, наблюдать и воспринимать.

## **Организация учебно-воспитательного процесса**

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- *принцип субъектности познающего сознания:* педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования;
- *принцип дополнительности:* монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентациям на реальную свободу развивающейся личности;
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации:* мир знаний "открывается" перед ребенком благодаря работе его сознания, как главной личной

ценности, педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия;

- *принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему* предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка, разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- *принцип сознательности и активности обучающихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения к обучению, условий для осознания детьми правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого ребенка при выборе темпа, методов и способа обучения;
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации работы, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития;
- *принцип наглядности* обеспечивается применением в процессе обучения естественной, изобразительной и словесно-образной наглядности. Наглядность в обучении способствует обогащению чувственного опыта детей и пониманию технологических процессов. Принцип наглядности осуществляется через применение наглядных пособий, схем, показ выполнения приемов и действий;
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

### **Материально-техническое обеспечение**

**Пособия:** видеоматериалы, музыкальное сопровождение. Таблицы, чертежи и карточки для объяснения построения геометрии фигур.

### **Техническое оснащение**

Необходимые составные реализации программы: занятия проводятся в просторном помещении, оборудование учебного кабинета (аудиомагнитофон).

Для реализации программы имеется: компьютер, аудиомагнитофон, видеомагнитофон.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Уолтер Лаэрд «Техника Латиноамериканских танцев», М., Артис, 2003 г.
2. Гай Говард «Техника Европейского бального танца», М., Артис, 2003 г.
3. Алекс Мур «Пересмотренная техника Европейских танцев», СПб., 1993 г.
4. Имперское Общество Любителей Танца «Венский вальс. Техника исполнения», СПб., 1993 г.
5. Пол Боттомер «Учимся танцевать», М., Эксмо-Пресс, 2002 г.
6. С.Н. Кошелев «Биомеханика спортивного танца», М., ООО «Фирма Печатный двор», 2006 г.
7. А.Я. Ваганова «Основы классического танца», СПб., Издательство «Лань», 2000 г.