



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
Протокол от 31.08.2018 г., № 11  
Председатель ПС

 Л.В.Смирнова

«Утверждаю»  
приказ по ГБОУ СОШ №516  
от 21.09.2018 г. № 2-пу



Директор  
 Л.В.Смирнова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Спортивные бальные танцы» (2-ой год обучения)**

Срок реализации: 1 год

Учителя: Подгорелкина Юлия Сергеевна

Санкт-Петербург  
2018- 2019 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальные танцы существуют в России уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли бальных танцев объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России. В 1998 году Ассоциация бальных танцев была реорганизована в Федерацию танцевального спорта России, которая была принята коллективным членом Олимпийского комитета России, бальные танцы сменили название на спортивные танцы и были признаны как вид спорта. Однако актуальность развития именно бальных танцев, как один из видов хореографического искусства осталась по-прежнему на высоком уровне и, несомненно, возник вопрос о систематизации и упорядочивании накопившихся теоретических знаний и практического опыта в единой программе обучения. Данная программа направлена на приучение детей, прошедших курс обучения по программе: «бальные танцы для начинающих», к систематическим занятиям спортивными бальными танцами, формирование гармоничного развития личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

**Целью программы** является более подробное обучение бальному танцу, участие в районных, городских конкурсах и фестивалях.

Программа имеет многоступенчатую структуру учебного процесса, которая способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижению уровня успехов сообразно способностям учащихся.

### НОВИЗНА И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках искусства спортивных бальных танцев в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, а также азы классического танца, элементы дыхательной гимнастики.

Учащиеся изучают бальные танцы общепринятые во всем мире. Их знают и умеют танцевать во всем цивилизованном обществе, они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры.

Уже через несколько месяцев учащиеся освежают в памяти все пройденное на первом году обучения, начинают овладевать новыми фигурами и танцами и способны показать свое умение на различных конкурсах, фестивалях и праздниках. Проведение этих мероприятий вносит в

процесс обучения элементы соревнований, работу на результат, что придает дополнительный стимул для более тщательного изучения бальных танцев.

Танцуя по одному и в паре, ребенок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Данная программа составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России в области бальных танцев, Федерации спортивных танцев России.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ**

Спортивный Бальный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что бальные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они нуждаются в дальнейшей разработке научных основ преподавания, анализе имеющихся средств, форм и методов работы. Следует максимально использовать накопленный опыт работы и разработки, которые уже используются в других, “смежных” видах спорта. К сожалению, в настоящее время, соответствующих методических разработок очень мало, не разработана теория движений, существующий минимум литературы малодоступен, да и не используется преподавателями бальных танцев.

Настоящая программа опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Она является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь бальных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе обучения, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны освежить и закрепить знания с прошлого года о таких понятиях, как: “ритм”, “счет”, “размер” и что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз.

Несомненна огромная роль бальных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

### Задачи:

1. Усилить интерес к танцу, раскрыв его многообразие и красоту;
2. Обучить основам новых танцев;
3. Усилить умение слышать и слушать музыку и передавать её содержание в движении;
4. Укрепить костно-мышечный аппарат;
5. Совершенствовать выразительность исполнения, силу, выносливость, координацию движений;
6. Формировать художественно-образное восприятие и мышление;
7. Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
8. Развить трудолюбие и самодисциплину.

Содержание программы рассчитано на детей школьного возраста 8-13 лет.  
Срок реализации программы – 1 год.

При решении учебных задач предусматривается укомплектование групп детьми из других учебных заведений.

При желании детей и наличии необходимых организационных условий обучение может быть продолжено по углубленной программе.

Режим занятий: группа в количестве 10-25 человек – 2 часа в неделю.

Занятия в группах предполагают одиночное и дуэтное танцевание. Для достижения психологического комфорта и соответствия физических данных (рост, возраст, уровень подготовки) в паре предусматривается привлекать на занятия учащихся из других учебных заведений. Такая необходимость продиктована тем, что выбор подходящих друг другу партнёров может быть осуществлён только среди как можно большего количества детей.

### Структура занятия:

1. Построение;
2. Разминка;
3. Пространственно-ориентированные упражнения;
4. Тренировка основных фигур (как простых, так и более сложных) танцев: медленный вальс, танго, квикстеп (европейская программа бальных танцев), самба, ча-ча-ча, джайв (латиноамериканская программа бальных танцев), модный рок, берлинская полька (дополнительная программа бальных танцев);
5. Разучивание новых движений;
6. Построение новой хореографии (схем, связок) используя только что разученные движения и основные фигуры;
7. Протанцовывание схем и связок в музыку;

8. Поклон.

### Ожидаемые результаты

В конце года обучения воспитанник будет знать:

1. Разминку в центре зала;
2. Пространственно-ориентированные упражнения;
3. Основные шаги (как простые, так и более сложные) танцев: медленный вальс, танго, квикстеп (европейская программа бальных танцев), самба, ча-ча-ча, джайв (латиноамериканская программа бальных танцев), модный рок, берлинская полька (дополнительная программа бальных танцев);
4. Основы работы мышц и правильного дыхания;
5. Терминологию танца.

Воспитанник будет уметь:

1. Самостоятельно выполнять разминку;
2. Выполнять синхронно движения и комбинации;
3. Исполнять в музыку выученные связки;

У него будет развито:

1. Чувство ритма;
2. Слух;
3. Координация движений.

У него будет воспитано:

1. Уважительное отношение к педагогу и занятиям;
2. Корректность и такт по отношению к другим учащимся;
3. Дисциплинированность;

В целях достижения высоких результатов на соревнованиях необходимо привлекать на занятия и детей из других образовательных учреждений

### Формы подведения итогов:

1. Сочетание теории и практики;
2. Открытые уроки: мониторинг знаний и умений;
3. Показательные выступления.
4. Участие в городских смотрах и соревнованиях.

Количество часов обучения – 65 часов.  
 Количество человек в группе: 10-25 человек.

Задачи обучения:

- Раскрытие природных данных;
- Обучение пространственно-ориентированным упражнениям;
- Обучение как основным шагам, так и более сложным, направлениям латиноамериканских и европейских танцев, а также дополнительной программы бальных танцев;
- Постановка осанки, позиций стоп, линий рук, правильной походки;
- Развитие восприятия музыки;
- Физическое и психологическое совершенствование.

**Учебно-тематический план**

**Спортивные бальные танцы**

№	Дата занятия	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	02.10	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	2	1	1
2.	04.10, 09.10, 11.10, 16.10, 18.10, 23.10, 25.10, 30.10, 01.11, 06.11, 08.11	<b>Музыкально-ритмическая деятельность.</b>	10	4	6
2.1.	04.10, 09.10, 11.10	Основной ритм.	2	1	1
2.2.	16.10, 18.10, 23.10	Музыкальная размерность.	2	1	1
2.3.	25.10, 30.10	Количество тактов и темп музыки. Движение в очень медленную музыку.	3	1	2
2.4.	01.11, 06.11, 08.11	Сильные, слабые доли.	3	1	2
3.	13.11, 15.11, 20.11, 22.11,	<b>Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.</b>	27	10	17

	<b>27.11, 29.11, 04.12, 06.12, 11.12, 13.12, 18.12, 20.12, 25.12, 27.12, 10.01, 15.01, 17.01, 22.01, 24.01, 29.01, 31.01, 05.02, 07.02, 12.02, 14.02, 19.02, 21.02</b>				
3.1.	13.11, 15.11, 20.11, 22.11	Ритмические шаги.	4	2	2
3.2.	27.11, 29.11, 04.12, 06.12, 11.12	Направления.	5	2	3
3.3.	13.12, 18.12, 20.12, 25.12, 27.12, 10.01	Ритмические «ускорения» и «замедления» при исполнении фигур.	7	3	4
3.4.	15.01, 17.01, 22.01, 24.01, 29.01, 31.01, 05.02, 07.02, 12.02, 14.02, 19.02, 21.02	Техника исполнения	11	4	7
4.	<b>26.02, 28.02, 05.03, 07.03, 12.03, 14.03,</b>	<b>Тренировка новых элементов и фигур.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>

	<b>19.03, 21.03, 26.03, 28.03, 02.04, 04.04</b>				
4.1.	26.02, 28.02, 05.03, 07.03	Без музыки.	4	1	3
4.2.	12.03, 14.03, 19.03, 21.03, 26.03	Только в ритм мелодии.	4	1	3
4.3.	28.03, 02.04, 04.04	В мелодию в паре.	4	2	2
<b>5.</b>	<b>09.04, 11.04, 16.04, 18.04, 23.04, 25.04, 30.04, 07.05, 14.05, 16.05, 21.05, 23.05, 28.05, 30.05.</b>	<b>Танцевальная практика.</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>
5.1.	09.04, 11.04, 16.04, 18.04, 23.04, 25.04, 30.04, 07.05	Отработка фигур.	8	2	6
5.2.	14.05, 16.05, 21.05	Особенности исполнения фигур в разных танцах.	3	1	2
5.3.	23.05, 28.05, 30.05	Направление движения.	3	1	2
		<b>Итого</b>	<b>65</b>		



## **Основное содержание:**

### Тема 1. Вводное занятие:

Беседа по поведению в танцевальном зале. Рассказ и инструктаж по технике безопасности: работа с электрооборудованием, осторожность при нахождении на скользком полу, правила поведения на занятиях. Регулярные инструктажи при выездных занятиях, выездных соревнованиях и т.п.: правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте и общественных местах.

### Тема 2. Музыкально-ритмическая деятельность

Теория: музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия конкретным танцам программы бальных танцев (дополнительной, европейской или латиноамериканской).

Темпы музыки: различие, верхняя и нижняя граница.

### Тема 3. Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.

Разучиваются базовые (как простые, так и сложные) элементы и фигуры и их соответствие ритму мелодии. На основе базовых элементов и фигур развиваются координационные движения, формируются технические приемы, приобретает хорошая спортивная форма.

Крайне важно следить за правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, груди, бедер.

### Тема 4. Тренировка новых элементов и фигур.

На основании базовых вариаций и фигур производится их ритмическое усложнение.

### Тема 5. Танцевальная практика.

Отработка фигур, шагов и направлений движения, разученных в каждом танце. Умение на основе тренировочных упражнений танцевать наперед заданную хореографию в зале в зависимости от мелодии.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В процессе занятий спортивными бальными танцами развиваются и тренируются множество физических качеств, таких как: сила, гибкость, ловкость, быстрота реакции скорость движения, выносливость, а также формируется хорошая осанка корпуса.

**I. Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила подразделяется на три группы:

1. **общего воздействия** (задействовано во время работы не менее 2/3 общего объема мышц):
2. **регионального** (задействовано во время работы от 1/3 до 2/3 общего объема мышц):
3. **локального** (задействовано, соответственно, менее 1/3 мышц).

#### ***Применяемые методы:***

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод повторных усилий.
3. Метод работы до «отказа».
4. Изометрический (статический) метод.

**II. Гибкость** – подвижность в суставах, способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения на гибкость на одном занятии выполняются 2-3 раза.

В подготовительную часть занятия включают специальную разминку; после хорошего «разогрева» организма 6-8 упражнений для мышечного суставного аппарата в чередовании с основной темой занятия. В заключительной части занятия тренируют упражнения на растягивание (примерно 8-10 упражнений) в сочетании с упражнениями на расслабление и самомассаж.

#### ***Методы развития гибкости:***

1. **Метод многократного растягивания.** Метод основан на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнения.
2. **Метод статического растягивания.** Метод основан на зависимости величины растягивания от продолжительности.
3. **Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.** Данный метод основан на том, что в мышцах в состоянии покоя постоянно поддерживается слабое напряжение (тонус) и скелетная мышца в состоянии покоя способна растягиваться до 30-40% своей длины.

**III. Ловкость** – способность быстро и легко овладевать новыми движениями (быстро обучаться), осознанно выполняя движения, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить «оптимальное» решение. Ловкость несет в себе отпечаток индивидуальности, как и любое качество. Ловкость – концентрат жизненного опыта, несет в себе отпечаток индивидуальности, как любое качество, связанное с психикой. Ловкость у каждого человека «качественна и неповторима».

**К методам развития ловкости** относят метод повторного, непрерывного, равномерного и переменного выполнения упражнений и методы контрастного выполнения упражнений с последующим сближением требований контрастности.

Ловкость формируется в процессе всей жизни человека и базируется на врожденных и приобретенных движениях. Развитие ловкости осуществляется двумя путями:

1. Развитие способности осваивать сложные в координационном смысле движения (пополнение двигательного опыта новым содержанием).
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, с преодолением координационных трудностей.

#### **IV. Быстрота**

**Быстрота** – это способность совершать двигательные действия в минимальное время. Физический механизм основан на скоростных характеристиках прохождения нервных процессов. Быстрота – характеризуется, как многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата.

Выделяют 3 формы быстроты:

1. Латентное (запаздывающее) время двигательной реакции;
2. Скорость одиночного движения;
3. Частота движений.

#### **Методика развития быстроты**

Максимальная скорость движения зависит не только от скоростных возможностей нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от: силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений.

#### **Применяемые методы.**

Существуют следующие методы оценки быстроты: повторный, переменный и соревновательный.

- **Повторный метод** характеризуется увеличением частоты движения до максимального.
- **Переменный метод** характеризуется чередованием движений от предельной частоты и интенсивности до минимальных характеристик.

**V. Выносливость** – это способность противостоять физическому и психическому утомлению. Выносливость выражается в виде: а) общей выносливостью, б) специальной выносливостью. Выносливость преимущественно развивается циклическими упражнениями.

Методика развития выносливости – это система рекомендаций, которые необходимо выполнять для достижения оптимального оздоровительного

эффекта и сведения к минимуму возможных осложнений в виде травм и заболеваний. Она включает рекомендации по методам развития выносливости: по организации занятий оздоровительным бегом, по структуре занятий, по гигиеническим мероприятиям, по предупреждению травматизма. Развитие выносливости предполагает систематическую тренировку в разнообразных видах утомительной работы, выполняемой в медленном ритме. С этой целью выполняются непрерывные (равномерные и переменные) интервальный и контрольный (соревновательный) методы тренировки.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности.

Переменный непрерывный метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы.

Интервальный – заключается в дозированном повторном выполнении упражнений небольшой продолжительности через строго определенные интервалы отдыха.

Контрольный (соревновательный) – это однократное или многократное выполнение упражнений тестов для оценки выносливости.

**Осанка** – привычная поза непринужденно стоящего человека без активного физического напряжения, способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом, характеризуется симметричным развитием левой и правой частей тела, умеренным изгибом позвоночника, шейный и поясничный отделы слегка прогнуты вперед, грудной – назад, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

Методика формирования осанки: Необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Прежде всего статическую силу мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, подвижность позвоночника.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Н. Рубштейн «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
2. Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И. «Основы обучения и воспитания». М., 2007.
3. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. РГАФК, М, 2016.
4. Лечебная физическая культура, 3-е изд., под ред. С.Н. Попова, издательский центр «Академия», М., 2016.
5. Мур Алекс, Популярные вариации, 10-е изд., Санкт-Петербург, 2015.
6. Мур Алекс, Техника исполнения западноевропейских танцев (5 частей), 10-е изд., Санкт-Петербург, 2015.
7. Лаэрд Уолтер, Техника латиноамериканских танцев, 7-е изд., Санкт-Петербург, 2014.