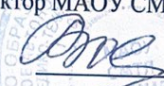




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«САМАРСКИЙ МЕДИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»  
городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СМТЛ г.о. Самара  
 А.А. Волчкова  
Приказ № 201 от 2.09.24

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Бальные танцы»  
Направленность: художественная  
Срок реализации- 1 год  
Возраст обучающихся- 7-10 лет

Самара, 2024г.

## **Пояснительная записка.**

Данная образовательная программа направлена на усиление эстетического развития ребёнка и повышение его общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы спортивных (бальных) танцев. Бальный танец воспитывает у них культуру общения. Своеобразие и оригинальность заключается в том, что спортивный (или бальный) танец с его высокой этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания всесторонне развитой, гармоничной личности. Данный курс освоения одного из самых элегантных видов танцевального искусства включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающий детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде. Он развивает в человеке целеустремлённость, чувство собственного достоинства, уважение к другим, а также умение выражать в движении весь свой неповторимый внутренний мир. Специфика хореографии состоит в том, что она передаёт его мысли, чувства, переживания без помощи речи, посредством мимики и движения тела.

В процессе освоения международной программы спортивных танцев предполагается изучение и смежных хореографических дисциплин, таких как основы классического танца, современной пластики, музыкальной грамоты и истории хореографии.

Ритмическая свобода, мышечная раскрепощённость, эмоциональная выразительность, уверенность в себе, скоординированность движений, развитой мышечный аппарат - вот только некоторые из арсенала средств, которыми ребёнок овладевает в ходе освоения данной программы. Методика преподавания включает в себя регулярный тренаж, который служит средством подготовки костно-мышечного аппарата к изучению элементов танцевального репертуара. Программа построена таким образом, что

информационные и физические нагрузки увеличиваются постепенно с использованием игровых форм и приёмов подачи материала.

Программа рассчитана на детей 4-10 лет со сроком реализации 1 год, годовой объём программы \_\_\_\_\_ часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

По окончании полного курса дети имеют представление об основах музыкальной грамоты, могут свободно двигаться практически под любую музыку, обладают высокой культурой поведения и общения, получают полное представление о программе спортивных танцев. В качестве промежуточного финиша предлагается участие в концертах и фестивалях. Естественным итогом является участие детей в конкурсах по спортивным танцам.

### **Цель программы:**

Воспитание у детей чувства прекрасного, совершенствование владения собственным телом через освоение международной программы спортивных (бальных) танцев.

### **Цели обучения:**

Получение базовых навыков грамотного гармоничного движения под музыку, развитие чувства ритма, формирование красивой осанки, выразительности, культуры движений. Изучение основ спортивного танца, овладение элементами базовых фигур индивидуально и в паре, умение ориентироваться в танцевальных стилях и ритмах.

### **Задачи программы:**

**Образовательные:** Сформировать систему элементарных представлений о хореографии в целом и спортивных танцах в частности. Знакомство с особенностями спортивной хореографии. Изучение механики, техники основных шагов и фигур спортивных танцев.

**Воспитательные:** Воспитать чувство прекрасного. Воспитание эстетики поведения в коллективе, с преподавателем, с партнёром в паре. Развить творческий потенциал обучающихся.

**Развивающие:** Развить музыкальный слух, чувство ритма, пластику, гибкость тела, силу рук и ног. Оздоровительное развитие детей.

Занятия спортивным танцем являются составной частью всестороннего гармоничного развития личности, делают жизнь детей духовно богатой, многогранной, а тело физически развитым, совершенным, здоровым, что является весьма актуальным в настоящее время.

В рамках реализации программы используются различные формы работы обучающимися: проводятся теоретические занятия (объяснения, беседы, лекции) и практические (изучения движений, фигур, композиций; постановка концертных номеров, участие в конкурсах).

Наряду с использованием приёмов массового обучения на занятиях применяется дифференцированный подход к ученикам, учитывая при этом и уровень физических данных, способности к восприятию.

Источниками информации в ходе реализации программы являются учебные пособия по спортивным танцам, танцевальные журналы, учебное видео, записи различных конкурсов, фестивалей, концертов, личное участие в таковых, а также многолетний опыт педагога.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводные занятия.	
2.	Поклоны.	
3.	Позиции рук и ног.	
4.	Классификация бальных танцев.	
5.	Развитие чувства ритма и музыкального слуха.	
6.	Изучение различных темпов и ритмов.	
7.	Воспитание эстетики поведения в паре.	
8.	Развитие правильной осанки корпуса .	
9.	Изучение детского танца: «Полька».	
10.	Упражнения на пластику и гибкость.	
11.	Знакомство с позициями в паре.	
12.	Упражнения на координацию.	
13.	Укрепление силы рук, ног, эластичности мышц.	
14.	Музыкальное сопровождение бальных танцев, образцы классической музыки.	
15.	Изучение особенностей движения в Стандарте	
16.	Изучение особенностей движения в Латине.	
17.	Совершенствование работы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма.	
18.	Повороты в Стандарте. Вращения в Латине.	
19.	Статический и динамический баланс	
20.	Принципы ориентации в зале и на сцене.	
21.	Изучение техники основных шагов, basic -фигуры в Латине.	
22.	Изучение техники основных шагов, basic -фигуры в Стандарте.	

## **Список литературы.**

1. Машков А.В., А.М. Машкова и др. Спортивные танцы. – М., 2003. – 186 с.
2. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Джайв. – Лондон – СПб., 1996. – 47 с.
3. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Самба. – Лондон – СПб., 1996. – 68 с.
4. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Ча-ча-ча. – Лондон – СПб., 1996. – 69 с.
5. Стриганова В. М., Уральская В. И. Современный бальный танец. – М: Просвещение, 1978. – 422 с.