

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НИЖЕГОРОДСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ МАРГЕЛОВА В.Ф.**

СОГЛАСОВАНО

На заседании М..О.

Пр. №\_\_от\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Зам. По УР

\_\_\_\_\_ А.А.Кириллова

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ГБОУ НКК

\_\_\_\_\_ С.М.Лузин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА**

2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия хореографией являются богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет

огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. Бальные танцы обязательно входят в воспитательную программу Кадетских корпусов.

Историко-бытовые и бальные танцы играют немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

На занятиях по программе «Бальные танцы» происходит массовое обучение основам бальной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения.

Освоение программы не ограничивается только конкурсными бальными танцами, так как все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии (классического, народно-характерного, историко-бытового, спортивного и др.) является

некорректным. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные**

- Формирование у детей музыкально-ритмических навыков.
- Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классического танца и современной хореографии.
- Обучение детей сценическому мастерству.

#### **2. Развивающие**

- Овладение учащимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля.
- Приобщение воспитанников к творческой деятельности, участию в концертной деятельности.

#### **3. Воспитательные**

- Развитие способов общения в коллективе на основе взаимоуважения, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач.
- Развитие таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремлённость, выносливость.
- Способствовать формированию общей культуры ребёнка, способной принять полученные знания и умения на практике, сознательно делать профессиональный выбор, успешно адаптировать в современном обществе.

### **НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008)

4. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

## **МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ**

В курсе обучения хореографии применяются следующие методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

**Метод использования слова** — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

**Методы наглядного восприятия** - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

**Практические методы** основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

**Метод целостного освоения упражнений и движений** объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

**Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа, всего в течение учебного года - 204 часов. Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

### **Формы занятий:**

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

- **практические занятия**, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.

- **занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

- **заключительное занятие**, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

- **выездное занятие** – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

На занятиях по **сольному исполнению** используются следующие методы обучения:

– наглядно-слуховой;

– наглядно-зрительный;

– репродуктивный;

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

**Каждое занятие строится по схеме:**

– партерная гимнастика;

– экзерсис на середине;

– разучивание новых элементов и комбинаций;

– повторение пройденного материала;



- анализ занятия;
- задание на дом.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Материально - техническое обеспечение предусматривает:

1. Наличие специального кабинета (актовый зал).
2. Наличие репетиционного зала (сцена).
3. Музыкальный центр, компьютер.
4. Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
5. Электроаппаратура.
6. Зеркало.
7. Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
8. Записи выступлений, концертов.

## **ПРОВЕРКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля являются итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также

способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащихся, показанные ими в ходе урока, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

- *входной* - педагогическое наблюдение.
- *промежуточный* – показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.
- *итоговый* - творческий отчёт в форме контрольного урока или концерта.

***Уровень знаний и умений учащихся проверяется*** во время проведения открытых уроков, утренников, смотров, конкурсов и концертов хореографических коллективов, промежуточной и итоговой аттестации.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА ТРИ ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема занятия	Год обучения		
		1	2	3

<b>1</b>	<b>Вводное занятие - организационная работа.</b>	1	1	1
<b>2</b>	<b>Ритмика, элементы музыкальной грамоты</b>	10	12	12
<b>3</b>	<b>Беседы по хореографическому искусству</b>	5	8	8
<b>4</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	10	12	12
<b>5</b>	<b>Танец</b>			
	Историко-бытовые и бальные танцы:			
	Полонез	24	15	6
	Полька – знакомств	10		
	Русский лирический	36	15	15
	Сударушка		6	2
	Фигурный вальс	54	54	36
	Падеграс	18	15	

	Вальс – бостон		36	
	Кадриль	36	24	24
	Вальс – гавот		6	24
	Квик – степ			34
	Танго			30
	<b>Всего:</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>

### 1. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	8	8	10
3.	Беседы по хореографическому искусству	5	-	5
4.	Танцевальная азбука	3	7	10

5.	Полонез	4	20	24
6.	Полька – знакомств	2	8	10
7.	Русский лирический	4	32	36
8.	Фигурный вальс	4	50	54
9.	Падеграс	2	16	18
10.	Кадриль	3	33	36
	<b>Всего :</b>	<b>30</b>	<b>174</b>	<b>204</b>

### Содержание тем первого года обучения:

#### *1. Вводное занятие:*

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

#### *2. Ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:*

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

### ***3. Хореографическая азбука:***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

### ***4. Танец:***

1. «Полонез»,
2. «Полька – знакомств»,
3. «Русский лирический»,
4. «Фигурный вальс»

## 5. «Вальс-бостон»

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

### 1. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	-	12	12
3.	Беседы по хореографическому искусству	8	-	8
4.	Танцевальная азбука	2	10	12
5.	Полонез	2	13	15

6.	Русский лирический	-	15	15
7.	Сударушка	1	5	6
8.	Фигурный вальс	2	52	54
9.	Падеграс	1	14	15
10.	Вальс – бостон	4	32	36
11.	Кадриль	1	23	24
12.	Вальс – гавот	2	4	6
	<b>Всего:</b>	<b>24</b>	<b>180</b>	<b>204</b>

### Содержание тем второго года обучения:

#### 1. *Вводное занятие:*

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

#### 2. *Повторение: ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:*



- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

### ***3. Повторение: хореографическая азбука:***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

### ***4. Танец:***

1. «Полонез»
2. «Русский лирический»
3. «Фигурный вальс»,

4. «Падеграс»

5. «Вальс-бостон»,

6. «Кадриль»

7. «Вальс-гавот».

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем.

## 2.

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	1	11	12
3.	Беседы по хореографическому	8	-	8

	искусству			
4.	Танцевальная азбука	2	10	12
5.	Полонез	1	5	6
6.	Русский лирический	1	14	15
7.	Сударушка	-	2	2
8.	Фигурный вальс	-	36	36
9.	Кадриль	1	23	24
10.	Вальс – гавот	2	22	24
11.	Квик – степ	4	30	34
12.	Танго	2	28	30
	<b>Всего</b>	<b>23</b>	<b>181</b>	<b>204</b>

### Содержание тем третьего года обучения:

#### 1. *Вводное занятие:*

- знакомство с планом работы на год;

- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

## **2. *Повторение: ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:***

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

## **3. *Повторение: хореографическая азбука:***

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

## **4. *Танец:***

1. «Русский лирический»
2. «Сударушка»
3. «Фигурный вальс»
4. «Кадриль»
5. «Вальс – гавот»,
6. «Квик – степ»,
7. «Танго»

- Краткое содержание танцевальных упражнений (положение рук, головы, шаги).

- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).

- Работа над техникой исполнения и стилем.

Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной  
программы "Бальные танцы" (художественная направленность)  
в 2018-2019 учебном году

Применяемые обозначения:

- |                |
|----------------|
| 1 <sup>г</sup> |
|----------------|

 - номер года
- |   |
|---|
| 3 |
|---|

 - количество часов в неделю
- |   |
|---|
| К |
|---|

 - каникулы
- |   |
|---|
| 3 |
|---|

 - часы промежуточной или итоговой аттестации (зачёт)

Название объединения	способ обучения	год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				часов на группу	Всего часов на 1 полугодие	январь				февраль				март				апрель				май				Всего часов на 2 полугодие	Всего часов на группу	
			03.09-09.09	10.09-16.09	17.09-23.09	24.09-30.09	01.10-07.10	08.10-14.10	15.10-21.10	22.10-27.10	29.10-04.11	05.11-11.11	12.11-18.11	19.11-25.11	26.11-02.12	03.12-09.12	10.12-16.12	17.12-23.12			24.12-29.12	31.12-06.01	07.01-13.01	14.01-20.01	21.01-27.01	28.01-03.02	04.02-10.02	11.02-17.02	18.02-24.03	25.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	29.04-05.05	06.05-12.05			13.05-19.05
Бальные танцы		1 <sup>г</sup>	3	3	3	3	3	3	3	К	3	3	3	3	3	3	3	3	К	3	3	3	3	3	3	3	3	3	К	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	К	К	54	102
Бальные танцы		1 <sup>г</sup>	3	3	3	3	3	3	3	К	3	3	3	3	3	3	3	3	3	К	3	3	3	3	3	3	3	3	К	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	К	К	54	102
Всего часов в неделю			6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы «Бальные танцы» обучающиеся должны *знать*:

1. основные виды бальных и историко-бытовых танцев;
2. базовые фигуры бальных и историко-бытовых танцев.
3. позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
4. правила постановки корпуса;
5. основные упражнения на середине зала;
6. танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
7. танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
8. навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
9. положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
10. основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды).

Обучающиеся должны *уметь*:

1. точно и выразительно исполнять основные движения бального и историко-бытового танца;
2. артистично двигаться под музыку;

3. создавать композиции из базовых фигур;
4. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
5. определять характер музыки;
6. слышать сильную долю такта;
7. самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
8. иметь навыки актёрской выразительности;
9. определять характер танцевальной музыки;



## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»; М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии»; М.: Айрис Пресс, 1999.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
7. Ваганова А. Я. «Основы классического танца»; С.-П., 2000.
8. Васильева Т. К. «Секрет танца»; С.-П.: Диамант, 1997.
9. Воронина И. «Историко-бытовой танец»; М.: Искусство, 1980.
10. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
11. Климов А. «Основы русского народного танца»; М.: Искусство, 1981.

12. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг»; М.: Новая школа, 1998.
13. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ; - М.; Министерство Просвещения, 1986
14. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»; М.: Просвещение, 1989.
15. Уральской В. И., Стриганова В. М. «Современный бальный танец»: М., «Просвещение», 1977.
16. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу»; М., 2008.