

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»  
(РУТ (МИИТ))**

**ГИМНАЗИЯ**

СОГЛАСОВАНО  
научно-методическим  
советом гимназии  
протокол от 15.06.2021 № 3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор гимназии  
*О.И. Мирушина*  
приказ от 15.06.2021 № 95

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"Бальные танцы"**  
дошкольное образование

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Составитель:  
Алтунин Василий Иванович,  
учитель первой квалификационной категории

Москва  
2021 год

**Пояснительная записка**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе «Бальные танцы» на 2021-2022 учебный год**  
**дошкольное общее образование, базовый уровень**

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом РФ от

29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ),

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее

– Приказ № 1008),

Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г.

№ 1726-р, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242

«О направлении информации»,

Приказом Департамента образования города Москвы от 31.01.2017 г. № 30). сквы

№ 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от

07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035

"Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённых Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Основной образовательной программы начального общего образования гимназии РУТ (МИИТ);

Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, модуля гимназии РУТ (МИИТ);

Рабочая программа составлена с учётом основных направлений программы воспитания Гимназии РУТ (МИИТ).

Учебного плана гимназии РУТ (МИИТ);

Программа , реализуемая на уроках, имеет две направленности - художественно-эстетическую и физкультурно-спортивную.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей бального танца - авторов уникальных методик по спортивным бальным танцам, а также система медальных испытаний Британского танцевального сообщества.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Известно, что каждый человек несет в себе музыку, которую не всегда слышит. Музыка — это ритм. Движение пришло от музыки (внутреннего ритма).

Мы все «танцуем» с грудного возраста до старости. В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бегает, смеётся или плачет, - принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого' развития. Подтверждая эту мысль, В.А. Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познает и много знает, но он не познаёт и не знает" самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Уровень программы: развивающий**

**Программа рассчитана:** на два года, количество часов в год **36** час.

**Форма занятий:** групповая, возраст участников **4-6** лет

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

**Направленность** учебной программы заключается в раскрытии собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка.

Главным в работе является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития. Ученику прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая

те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

Дети способны легко и быстро усваивать консервативный материал обязательной программы спортивных танцев, впитывая, культурный, социальный и этнический характер детских, социальных, отечественных, европейских и латиноамериканских танцев. В этом уникальном сочетании заключается **новизна программы**. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность ее реализации.

В репертуар входят **популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений**, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах, движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. В этом состоит **отличительная особенность данной программы** от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям. Например, от «Хореографии в школе» Е.Л. Тимохиной, «Ритмики для детей» П.Ю. Лазарева, «Основ джазового танца» Т.Н. Заволоцкой, «Дети и модерн» К.П. Краснова и многих других.

### **ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью программы** является обучение детей 'основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

#### **Задачи.**

- Художественное **воспитание** и культурное развитие детей посредством:
  - знакомства с различными стилями и историей танцевального искусства;
  - обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
    - формирования художественного вкуса, развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.
- Развитие физических возможностей детей с помощью:
  - укрепления общего физического состояния организма;
  - освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.
  - дисциплинированность, ответственность;
  - - навыки культурного общения друг с другом, в коллективе.
- Воспитание и развитие у детей таких **личностных** качеств, как:

- волевая активность;
- вера в свои силы;
- Создание условий для развития личности ребенка.
- Развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству.
- Освоение программы танцев:
- Формирование творческого коллектива детей и родителей.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**В группе детского сада на уроки бальных танцев отводится по 36 ч (1 ч в неделю, 36 учебные недели).**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа обеспечивает достижение выпускниками группы детского сада определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Дети *будут уметь*:
- исполнять танцевальную программу первых ступеней мастерства;
- «слушать музыку».

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Дети *овладеют навыками*:

- психологической концентрации;
- мышечного напряжения и расслабления;
- общения в паре и в детском коллективе.
- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- историю танцев народов мира и России;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- танцевальной координации;
- изучение танцевальной терминологии (названия танцевальных фигур); По окончании *обучения* ученики *могут знать*:
- танцевальную терминологию;
- различные танцевальные стили;

- правила мышечного разогрева и психологической настройки. Они *будут уметь*:
- отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения музыки;
- исполнять программу танцев;
- танцевать в паре композиции танцев;

Выпускники студии **смогут овладеть навыками**:

- начального спортивного танцевания;
- творческой импровизации;
- основ дыхания в танце;
- самостоятельного проведения отдельных частей танцевального урока;
- межличностного общения.

Для отслеживания и контроля результатов обучения по каждой из ступеней проводятся:

- открытые уроки;
- концерты;
- конкурсы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

- **Вводное занятие.** *Теория.* Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности, *Практика.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

- **Разминка/тренаж.** *Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. *Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

- **Верхний плечевой пояс.** *Теория.* Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

- **Брюшной пресс.** *Теория.* Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

- **Отделы позвоночника.** *Теория.* Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

- **Мышцы ног и суставы.** *Теория.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног. *Практика..* Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

- **Партер.** *Теория.* Специфика и преимущество партерной гимнастики. *Практика.* Основы гимнастики на полу, игровой стрейтчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления.

- **Игровой стрейтчинг.** *Теория.* Способы применения игрового стрейтчинга. *Практика.* Освоение системы упражнений «детской йоги», построенной в игровой форме (см.: Список литературы, № 12).

- **Расслабление.** *Теория.* Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. *Практика.* Начала дыхательной гимнастики. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц,

- **Растяжение.** *Теория.* Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение. *Практика.* Освоение некоторых поз йоги: «мертвец», «летающий йог»,

«кобра», «лук», «стол», «доска», «верхняя собака», «нижняя собака», «ребёнок» ит.д.

- **Танцевальная азбука.** *Теория.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота. *Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

- **Музыкальный размер.** *Теория.* Виды музыкальных размеров в спортивных танцах: 2/4, 3/4, 4/4. *Практика.* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

- **Направления движения.** *Теория.* Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад. *Практика.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

- **Степень поворота.** *Теория.* Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по

четвертям и восьмым долям. *Практика.* Игра «Умный поворот», разучивание танцевальных фигур на вращение.

- **Детские массовые танцы.** *Теория*" Рассказ об истории танцевально-двигательного движения в детском лагере Артек. Разучивание танцевальных авторских текстов-приговорок для некоторых детских танцев (например, «Больше не буду с тобой танцевать»). *Практика.* Занятия в соответствии с программой «Танцы Артека»(см.: Список литературы № 2), разучивание танцев «Вару-вару» и «Берлинская полька».

- **Танцы Артека.** *Теория.* Танцевальный репертуар Артека. *Практика.* Разучивание детских танцев «Вальс Дорожка», «Летка Енка», «Московская кадриль».

- **Детские бальные танцы.** *Теория.* История развития детского бального танца. *Практика.* Разучивание детских бальных танцев: «Берлинская полька», «Вару-вару», «Рилио».

- **Танец-пятиминутка.** *Теория.* Музыкальная фраза. Счёт до восьми. *Практика.* Творческие композиции, составленные «по восьмёркам».

- **Диско-танцы.** *Теория.* Стиль «Диско», его отличия от других танцевальных стилей. *Практика.* Разучивание танцев: «Веселый», «Стирка», «Тик-так»

- **«Уличные» и кантри-танцы, латина.** *Теория.* Стилизация танцевальных движений. Прослушивание популярных композиций. *Практика.* Разучивание танцев: «Капли», «Покимоны», «Воуг», «Ковбой».

- **Историко-бытовые танцы.** *Теория.* История салонных и бытовых танцев. Этикет общения в паре. *Практика.* Разучивание танцев: «Фигурный вальс», «Полька» и т.д.

- **Европейская программа танцев.** *Теория.* Происхождение танцев европейского стандарта. История стилизации костюма. *Практика.* Разучивание европейской программы танцев в соответствии с классификацией фигур для исполнителей спортивных танцев, принятой СТСР: медленный вальс, квикстеп, венский вальс (см.: Список литературы, № 13; Приложение).

- **«Три танца для начала».** *Теория.* Ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе. *Практика.* Механика движения в танцах европейской программы: шаги вперёд и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «танцевального шага»: шаги из стороны в сторону, шассе в сторону, движение-нокресту, прыжки в разных ритмах,

- **Классификация фигур.** *Теория.* Правила исполнения фигур в спортивных танцах. *Практика.* Разучивание основных фигур. Составление танцевальных схем.



- **Латиноамериканская программа танцев.** *Теория.* История становления латиноамериканской программы спортивных танцев, история, костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивного бального танца. *Практика.*

Разучивание программы танцев в соответствии с классификацией фигур, принятой СТСТ: самба, ча-ча-ча, джайв (см.: Список литературы, № 14; Приложение).

- **«Три танца для начала».** *Теория.* Латиноамериканские ритмы, основные принципы движения. Понятия «баунса» и плоского движения. Вес корпуса. *Практика.* Механика движения в танцах латиноамериканской программы: шаги вперёд и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле», скручивание корпуса.

- **Классификация фигур.** *Теория.* Правила исполнения фигур в спортивных танцах. *Практика.* Разучивание основных фигур. Составление танцевальных схем.

- **Итоговое занятие.** Открытый урок. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ» дошкольное образование, составлено с учётом рабочей программы воспитания Гимназии РУТ (МИИТ).

№	Тема	Кол-во часов	Тест	Практическая часть
1	Элементы разминки и позиции ног и рук	1	Тест № 1	Практический задание 1-10
2	Детские танцы	4	Тест № 1	Практическое задание № 1-4
3	Латиноамериканские танцы	11	Тест № 1	Практическое задание № 1-4
4	Танцы Европейской программы	15	Тест № 1	Практическое задание № 1-4

## Методическое обеспечение

- Специально оборудованный танцевальный зал с паркетным покрытием.

- Зеркала в зале для лучшего анализа танцевальной деятельности.
- Музыкальная аппаратура для создания звука в зале.
- Персональный компьютер для работы с группой.
- Освещения зала для меньшей утомляемости учащихся.

## ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
- Гусевы С. И Ю. Танцы Артека. – М., 1993.
- Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. – М., - 2003.
- Классификация фигур// Итоги, МФТС. – 1996-2000.
- Климова А.С. Методические рекомендации. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. – М., 2005.
- Климова А.С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства»//Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДД(Ю)Т. – 2005. - №3.
- Материалы международного конгресса по социальным танцам 1998 года. – М., 1998.
- Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1993.
- Информационный бюллетень. – М.; РГАФК, 1996-1998.
- Пересмотренная техника Латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – СПб., 1993.
- Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М., 1976.
- Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейчинга. – СПб., 1994.
- Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М., 1994.
- Школьников Л.О. О танцах в шутку и всерьёз. – М., 1975.
- Imperial Society of teachers of dancing. The revised technique of Latin American dancing. -L., WIN4AY.
- Moore A. The revised technique of ballroom dancing. - L., WCIN 8BE.