

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Школа «КвантУм» имени Героя Советского Союза Василия Фабричного  
(МБОУ Школа «КвантУм»)



Рассмотрена  
на педагогическом совете  
от «28» августа 2024 № 1

Согласована  
экспертно-методическим советом  
от «28» августа 2024 № 1

Утверждаю  
Заместитель директора  
«28» августа 2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Бальный танец

5-9 класс  
2024-2025 учебный год

Составитель: Борzych Наталья Викторовна

Педагог-организатор

Звенигород 2024-2025

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Бальный танец» (далее – рабочая программа) является адаптированной, разработана на основе программы по хореографии для общеобразовательных школ «Ритмика и танец» для 5-7 классов, утвержденной Министерством образования 06.03.2001г. и отражает современные требования к обучению подготовки средней школы. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живем, времена развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс, в школе.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Предмет хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Обучение хореографии в системе ФГОС целесообразно начинать с занятий по ритмике, служащими преддверием для занятий хореографией. На уроках ритмики происходят первые соприкосновения с музыкой, развивается внимание, музыкальная память, чувство ритма, умение двигаться под музыку. Занятия ритмикой проводятся весь первый год обучения для подготовки детей к урокам хореографии. Последующие года дети осваивают азы хореографии.

Данная рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта базового уровня и рассчитана на 204 учебных часа из расчета 3ч в неделю,

Форма организации образовательного процесса:

- групповые

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

- обучающие программы,
- дидактические и методические пособия
- упражнения в специальной литературе
- музыка на дисках, электронных носителях.

Средства обеспечения освоения программы: наличие видеотеки, телефильмы, фонотека.

Материально-техническое обеспечение программы:

Актовый зал

музыкальный центр.

аудио, видео, теле аппаратура, компьютер.

Форма для занятий: спортивная форма

**Цель программы обучения:** Формирование творчески активной личности ребенка посредством приобщения к мировому и русскому хореографическому искусству.

**Задачи:**

Образовательные:

- Освоение танцевальных движений в стиле современной и бальной хореографии
- Накопление теоретических знаний и практических навыков по сочинению танца.
- Знакомство с профессиональными танцорами, разнообразием характеров, лексики, пластики и музыкально-ритмическим складом современной и бальной танцевальной музыки.

Развивающие :

- Развитие способностей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное, творчески и самостоятельно действовать, приобщение к художественным ценностям.
- Развитие психических процессов: внимания, память, мышление, воображение, речь.
- Развитие ключевых компетентностей: умение думать, умение исследовать процессы движения каждой отдельной части тела и координировать движение всего тела, умение доводить дело до конца.

Воспитательные

- Формирование уважения к культуре и искусству разных народов мира,
- коммуникативные навыки, умения, способность работать в коллективе.

**Основное содержание программы**

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод самооценки.

1. Беседа о вальсе. История происхождения, музыкальный размер 3/4, направление движения, поклоны.

Основы бального танца. Основные танцевальные шаги. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Бальный танец.

Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы бального танца. Основные шаги танца. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы. Шаги по всем направлениям, в различных сочетаниях.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

Практическая работа: освоение поз и движений бального танца.

3. Основы бального танца.

Ходы вальса: простой, основной. Элементы бального танца: укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

Практическая работа: освоение поз и движений бальных и современных танцев.

4. Танцевальные этюды. Бальный танец.

Танцевальная разминка. Техника шагов и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для бального танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одаренными) учениками.

5. Постановка танцев «Вальс», Большой фигурный вальс. Отработка номеров.

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в бальном танце. Разучивание танцевальных номеров и композиций. Отработка готовых номеров. Отработка исполнительской техники шагов и вращений, исполнительского мастерства.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

6. Итоговый урок

Репетиции. Разбор итогов года.

Требования к уровню подготовки учащихся

Ученик должен знать:

- единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях;

- требования к внешнему виду на занятиях;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов
- основные движения и особенности технического исполнения танцев: «Танцуйте вместе с нами», Большой фигурный вальс

Ученик должен уметь:

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- анализировать музыкальный материал;
- самостоятельно выполнять изученные элементы бального и современного танца
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

**Учебно-тематическое планирование**

№ раздела / темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вальс	105	15	90	
2	Большой фигурный вальс	99	9	90	
<b>Итого</b>		204	24	180	

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Наименование раздела программы	Количество часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
	Раздел 1 Вальс				
1		Организационные моменты, техника безопасности. История происхождения танца вальс. Размер.	7	<p>Знать правила ТБ на уроках хореографии, музыкальные размеры, темп и характер музыки;</p> <p>Уметь воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;</p> <p>владеть корпусом во время исполнения движений;</p>	
2		Вальсовая дорожка вперед – назад. Разучивание	7		
3		Вальсовая дорожка вперед назад - зачет	7		зачет
4		Балансе в сторону с поворотом - разучивание	7	<p>Знать хореографические названия изученных элементов.</p> <p>Уметь ориентироваться в пространстве; координировать свои движения; слышать такты музыки</p>	

5		Балансе в сторону с поворотом - зачет	7		зачет
6		Большой квадрат – разучивание	7	Уметь ориентироваться в пространстве; координировать свои движения; слышать такты музыки,	
7		Большой квадрат – работа по одному	7		
8		Большой квадрат по одному - зачет	7	Уметь самостоятельно выполнять изученные элементы бального танца	зачет
9		Малый квадрат – разучивание по одному	7	Уметь контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным, самостоятельно выполнять изученные элементы бального танца;	
10		Малый квадрат – работа в паре	7		
11		Соединение малого и большого квадрата – работа в паре	7		
12		Малый и большой квадрат в паре - зачет	7		зачет
13		Правый поворот – разучивание по одному	7		
14		Правый поворот – разучивание и работа в паре	7		
15		Правый поворот в паре - зачет	7		зачет
Раздел 2. Большой фигурный вальс					
16		История происхождения. Балансэ по линии танца-против л.т.	7	Знать историю происхождения Большого фигурного вальса  Уметь анализировать музыкальный материал;	
17		Променад по линии танца - разучивание	7	Знать термины азбуки бального танца.	



18		Расход спинами.	7			
19		Правый вальсовый поворот по кругу.	7	Уметь контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным, самостоятельно выполнять изученные элементы бального танца;  уметь координировать свои движения; работать над выразительностью исполнения танцевальных движений.		
20		1 часть – зачет в паре  Соединение движений в комбинацию.	7		зачет	
21		Раскрытие-закрытие – разучивание по одному, в паре.	7			
22		Движение «дощечка» - разучивание в паре	7			
23		Движение «обводка дамы» - разучивание в паре	7			
24		Соединение движений в комбинацию: раскрытие-закрытие, променад по линии танца,- расход спинами, «дощечка», обвод дамы	7			
25		Вальсовый шаг под рукой.	7		Уметь грамотно исполнять элементы бального танца;	
26		Вальсовый шаг по небольшому кругу против часовой стрелки в паре	7			
27		4 па марша в паре по линии танца. Движения рук - разучивание  Соединение движений в комбинацию: вальсовый шаг под рукой, по небольшому кругу против часовой стрелки, 4 па марша.	8			
28		Движение «вертушка» по линии танца - против линии танца	7	Знать названия новых бальных хореографических элементов и связок.		

29		Соединение движений в комбинацию: «вертушка» по линии танца - против линии танца, правый вальсовый поворот.	7	Уметь владеть исполнительским мастерством сценического танца.	
----	--	---	---	---	--

Используемый учебно-методический комплект

Для обучающихся

1. Н. Вашкевич «История хореографии»
2. Азбука хореографии

Для учителя

1. Музыка и движение. В.А. Кенеман.
2. Танцевально-экспрессивный тренинг. Т.А. Шкурко.
3. Детский фитнес. М., 2006
4. Как научить танцевать Н.Кауль.
5. Танцуют все. Л.В Браиловская, О.В Володина, Р.В Цыганкова.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.

Ресурсное обеспечение рабочей программы

1. Примерные (базисные) учебные программы по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
2. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства

