

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
методического совета  
Протокол  
№1 от 28.08.2023 г.

ПРИНЯТА:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
№1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом МБУДО  
«РЦВР»  
№160 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа танца»  
детского объединения «Грация»**

Срок реализации программы 4 года  
Адресат программы: дети 7 – 12 лет

Автор программы:  
Полякова Элла Александровна,  
педагог дополнительного образования

п. Белореченский, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы.....	4
3	Содержание программы.....	5
4	Методическое обеспечение программы.....	36
5	Материально-техническое обеспечение программы.....	36
6	Календарный учебный график.....	37
7	Оценочные материалы.....	37
8	Список литературы.....	39

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

Программа «Школа танца» является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание и память, волю, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленных также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, особенности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и сознательного владения телом.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивному бальному танцу «Школа танца» дает возможность каждому ребенку получить дополнительное образование, исходя из его интересов, склонностей, способностей. Программа создает условия для творческого самовыражения детей.

Программа разработана на основе программы Стоборовой С.Г. «Бальный танец», утвержденной в 1996 г. и отрецензированной зав. кафедрой и доцентом кафедрой хореографического искусства Санкт-Петербургского университета Профсоюзов.

При разработке данной программы использованы результаты практической деятельности ведущих педагогов России и Англии по спортивному бальному танцу, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики.

Программа «Школа танца» была разработана для начинающих исполнителей спортивных балльных танцев», где ребята проходили систему поэтапных аттестационных испытаний по основам исполнения фигур по « N» и «Е-классам» с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенной ступени обучения.

### **Актуальность программы**

Приобщение детей к миру искусства на любом качественном уровне (восприятие, познание, самостоятельная творческая деятельность) развивает эмоционально-нравственную и духовную культуру растущего человека, пробуждает способность видеть, ценить и создавать красоту, способствует развитию и реализации творческого потенциала личности

Программа «Школа танца» направлена на:

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- профилактику асоциального поведения;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Программа актуальна, так как благодаря систематическим занятиям спортивным танцем обучающиеся не только знакомятся с основами танцевальной культуры, но и овладевают навыками профессиональной деятельности в танцевальном спорте, становятся всесторонне и гармонически развитой личностью, жизнь подростков и детей становится духовно богатой, многогранной, а тело физически развитым, совершенным, здоровым, что является весьма актуальным в настоящее время. Программа способна определять такие цели и способы их достижения, которые в конкретных условиях региона, на основе имеющихся в учреждении дополнительного образования ресурсов позволяют получать максимально полезный результат.

### **Новизна программы**

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. В программе содержатся модули: бальный танец, сценический танец, каждый из которых является относительно самостоятельным. Содержание каждого модуля отвечает требованиям

последовательности, целостности, компактности и автономности. Особенность данной программы заключается в том, что дети не только изучают танцевальное искусство, но и познают актерское мастерство. Воспитанники учатся творить танец своим эмоциональным и психологическим содержанием, выражать без помощи человеческой речи (движениями тела, жестами рук, мимикой лица) мысли, чувства и переживания создаваемого образа и героя. Через показ учебных этюдов, разыгрывание сценок дети передают свою роль, состояние, мобилизуют свои мысли и чувства, которые становятся обостренными и послушными его воле. В обучении главным аспектом является органичная взаимосвязь музыки, хореографии, артистизма в исполнении артистов. В программе выделено: заинтересовать, увлечь, помочь детям реализовать их богатые потенциальные творческие возможности посредством синтеза искусства и культуры (хореография, пластика, музыка, актёрское мастерство, история, литература).

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности и способности к самовыражению в движении.

#### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- дать начальные знания по истории балльных танцев;
- дать специальные знания по спортивным балльным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства, выступления перед зрителями и судьями.

#### **2. Развивающие:**

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развивать творческую активность детей в процессе исполнения спортивных балльных танцев;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причёсок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость.

#### **3. Воспитательные:**

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

### **Характеристики образовательного процесса**

**Возраст обучающихся:** программа рассчитана на работу с детьми 7 - 12 лет. Дети, пришедшие в коллектив, поступают в свою возрастную группу и обучаются по программе, согласно своему возрасту и уровню физической подготовки, который определяется с помощью входной диагностики при поступлении.

Группа первого года обучения состоит из 10-15 человек. Дети набираются на общих условиях. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю и длятся 2 академических часа.

Обучающиеся получают на первом году обучения базовые навыки, осваивают принципы красивого, грамотного, органичного движения, общения в паре, в коллективе, изучают историю бального танца. Осваивают программу трех танцев по классу «Школа танца». Первый год обучения предполагает постановку детей во временные пары. Перевод проводится по результатам первого года обучения. Дети, не достигшие определенных результатов по окончании года, могут задержаться на том или ином этапе учебного процесса. В этом случае группы формируются согласно физическим данным и способностям восприятия.

Группа второго года обучения состоит из 8-10 человек. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа или два раза в неделю по 3 академических часа. Предполагается дополнительно 1 час в неделю на индивидуальную работу с юными танцорами. Дети, прошедшие спортивно-оздоровительный этап, проходят этап начальной подготовки. На этом этапе дети осваивают программу 3 - 4 танцев по классу «Школа танцев». В дальнейшем их танцевальная лексика совершенствуется, по мере укрепления мышечного аппарата движения усложняются, общение и взаимодействие в паре выходит на новый уровень. По окончании учебного года дети получают возможность показать свои результаты на зачётах, открытых занятиях, отчётном концерте. С помощью этих показателей определяется уровень дальнейшей подготовки.

Группа третьего года обучения состоит из 6 - 8 человек и занимается три раза в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 3 академических часа. Предполагается дополнительно 1 - 2 часа в неделю на индивидуальную работу с танцорами. На третьем году обучения танцевальные пары становятся постоянными. На третьем году обучения дети проходят этап учебно-тренировочной подготовки и продолжают осваивать программу 4 - 5 танцев по классу «Школа танца» и пробуют себя в классе «Юные надежды». Дети получают возможность показать свои результаты на зачётах, открытых занятиях, отчётном концерте. К концу третьего года обучения, дети достигают конкурсного уровня начинающего танцора.

Группы четвертого года обучения состоят из 4 - 6 человек и занимаются три раза в неделю по 2 академических часа или два раза в неделю по 3 академических часа. Предполагается дополнительно 1 - 2 часа в неделю на индивидуальную работу с танцорами. На 4 году обучения дети продолжают осваивать этап учебно-тренировочной подготовки. Дети пробуют силы на официальных спортивных соревнованиях, борясь за финальные и призовые места, осваивая программу 6 танцев, набирают очки для перехода из класса в класс (по общепринятой международной системе в спортивных танцах).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 4 года обучения

Учебные занятия могут проводиться со всем составом объединения или малыми группами для более эффективного обучения (подгруппами), а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсам, соревнованиям).

**Режим занятий:** длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

**Продолжительность образовательного процесса** - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая).

**Объем учебных часов по программе:**

Модуль программы	Этапы обучения				итого
	1 год	2 год	3 год	4 год	
Сценический танец	72 ч.	72 ч.	72 ч.	72 ч.	288 ч.
Бальный танец	144 ч.	144 ч.	144 ч.	144 ч.	576 ч.
Итого по годам:	216 ч.	216ч.	216 ч.	216ч.	864 ч.

**Формы обучения:** очная

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- умение передавать личный опыт младшему составу.

### Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

### Предметные результаты:

Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный модуль «Сценический танец»

Независимо от первоначальных способностей, дети имеют возможность заниматься в ансамбле спортивных бальных танцев.

Особенность программы состоит в том, что процесс овладения определенными приемами композиции не только раскрепощает собственно художественное мышление, но и накладывает отпечаток на мировосприятие формирование ценностей, а также позволяет осуществлять целенаправленное воздействие на формирование здорового образа жизни, формирование личности ребёнка.

в процессе занятий спортивными бальными танцами у детей развиваются физические способности, формируются умения правильно выполнять хореографические рисунки, ритмично двигаться, а также правильная позиция корпуса, рук, ног, головы при исполнении танца, идеальная осанка и фигура.

Данный учебный модуль включает в себя комплекс театрального тренинга (психогимнастика), постановка и отработка танцевальных композиций, работу, комплекс упражнений, направленный на развитие тела.

**Цель:** создание условий для проявления импровизационно-пластической свободы тела

#### Задачи:

- совершенствовать природные задатки и способности детей;
- развить пластичность движений;
- развить физические качества и специальные навыки.
- воспитать собранность и дисциплину, чувство коллективизма и взаимопомощи.

Ожидаемые предметные результаты освоения модульного курса:

#### 1 год обучения

##### будут знать:

- знать основы классического танца;
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

##### будут уметь:

- выразительно, легко и точно выполнять движения под музыку;
- гармонично выполнять движения рук и корпуса;
- выполнять композиции и отдельные виды движений;

- самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно их называть.

## **2 год обучения**

### **будут знать:**

- ценности здорового и безопасного образа жизни.
- строение своего тела

### **будут уметь:**

- владеть чувством ритма, музыкальностью, необходимыми для танцора физическими качествами – спортивной осанкой, силой, выносливостью, быстротой и т.д.;
- владеть высоким художественным вкусом, творческим воображением.
- владеть основами актерского мастерства танцора, культурой эмпатического общения.
- передавать личный опыт младшему составу.

## **3 год обучения**

### **будут знать:**

- ценности здорового и безопасного образа жизни.
- строение своего тела

### **будут уметь:**

- исполнять усложненные движения со слитной координацией рук, ног и корпуса;
- понимать характер исполняемых танцев и передавать его в движении;
- выполнять композиции и отдельные виды движений;
- самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно их называть;
- импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочетание мини-картинок
- владеть основами актерского мастерства танцора, культурой эмпатического общения.
- умение передавать личный опыт младшему составу

## **4 год обучения**

### **будут знать:**

- ценности здорового и безопасного образа жизни.
- строение своего тела

### **будут уметь:**

- исполнять усложненные движения со слитной координацией рук, ног и корпуса;
- понимать характер исполняемых танцев и передавать его в движении;
- выполнять композиции и отдельные виды движений;
- самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно их называть;
- импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочетание мини-картинок.
- владеть основами актерского мастерства танцора, культурой эмпатического общения.
- умение передавать личный опыт младшему составу

### Учебный план модульного курса

№	Название раздела, темы программы модуля	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
1	1) Партерный экзерсис	10	2	8	входная диагностика, Тест №3, открытые занятия
2	2) Психогимнастика	20	5	15	игры, беседы

3.	Постановка и отработка танцевальных композиций в ансамбле	42	5	37	
<b>Всего первый год обучения</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	
<b>2 год обучения</b>					
1	1) Партерный экзерсис	10 ч.	2 ч.	12 ч.	тест3, наблюдение, открытые занятия
2	2) Психогимнастика	20	5	15	анкетирование, наблюдение
3	3) Постановка пар в ансамбль	42	5	37	наблюдение, игры
<b>Всего второй год обучения</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	
<b>3 год обучения</b>					
1	1)Партерный экзерсис	10 ч.	2 ч.	12 ч.	Тест 3, наблюдение
2	2) Основы актерского мастерства	20	5	15	викторина, наблюдение
3	3) Постановка пар в ансамбль	42	5	37	игры, наблюдение
<b>Всего третий год обучения</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	
<b>4 год обучения</b>					
1	1)Партерный экзерсис	10 ч.	2 ч.	12 ч.	Тест 3, наблюдение
2	2)Основы актерского мастерства	42	5	15	викторина, наблюдение
3	3) Постановка пар в ансамбль		5	37	игры, наблюдение
<b>Всего третий год обучения</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	
<b>Всего</b>		<b>288</b>	<b>48</b>	<b>240</b>	

#### Содержание обучения:

**Первый год обучения:** на первом году обучения обучающиеся получают базовые навыки владения своим телом, осваивают принципы красивого, грамотного, органичного движения, игре.

#### **1. Партерный экзерсис**

Комплекс танцевальных разминок включает себя ритмические упражнения под музыку, направленные на развитие пластики тела. Партерный экзерсис или Упражнения на полу, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей. Для начала необходимо изучить свое тело оценить свои возможности. Партерный экзерсис включает в себя упражнения для развития тела. Эти упражнения помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на профессиональные физические данные (выворотность стопы, состояние стопы, в том числе подъем, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координацию тела, устойчивость...).

Партерному экзерсису уделяется внимание на каждом занятии.

- а) упр-я на напряжение и расслабление мышц тела;
- б) упр-я для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития локтевого сустава;
- в) упр-я для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;
- г) упр-я для укрепления брюшного пресса;
- д) упр-я для улучшения гибкости позвоночника;
- е) упр-я для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- ж) упражнения на улучшение гибкости коленного сустава;



- з) упр-я для развития голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- и) упр-я для развития выворотности ног и танцевального шага;
- к) упр-я на исправление осанки, развитие чувства равновесия.

## **2. Психогимнастика**

Сюжетно-ролевые игры под музыку. Импровизация движений. Различные образно-игровые движения, раскрывающие понятий детям образ, настроение или состояние, динамику настроений.

- а) игры на внимание;
- б) игры на развитие памяти;
- в) подвижные игры;
- г) игры на успокоение и организацию

## **3. Постановка пар в ансамбле.**

Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами музыки.

Культура взаимоотношений партнеров.

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

- 1) Воспитание уважительного отношения к партнёру (-ше), педагогу, судьям, сопернику, зрителю.
- 2) Правила поведения на танцевальном паркете.
- 3) Тренировка умения избегать столкновений на конкурсах.
- 4) Умение презентации партнёрши на паркете.
- а) постановка и отработка ансамблевых композиций.
- б) взаимоотношений в паре

**Второй год обучения:** на втором году обучения продолжают развивать пластику и координацию движений, эластичность связок, мышечной силы, растяжки, подъёма стопы, выработку устойчивости и баланса, актерскому мастерству, культуре взаимоотношений.

### **1. Партерный экзерсис**

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей. Для начала необходимо изучить свое тело оценить свои возможности. Партерный экзерсис включает в себя упражнения для развития тела. Эти упражнения помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на профессиональные физические данные (выворотность ног, состояние стопы, в том числе подъем, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координацию тела, устойчивость...).

- а) упр-я на напряжение и расслабление мышц тела;
- б) упр-я для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития локтевого сустава;
- в) упр-я для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;
- г) упр-я для укрепления брюшного пресса;
- д) упр-я для улучшения гибкости позвоночника;
- е) упр-я для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- ж) упражнения на улучшение гибкости коленного сустава;
- з) упр-я для развития голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- и) упр-я для развития выворотности ног и танцевального шага;
- к) упр-я на исправление осанки, развитие чувства равновесия.

Практические занятия:

- 1)Отжимание от пола; в стойке на руках.
- 2)Прыжки на месте и в продвижении.
- 3)Растяжки в полу шпагате и шпагате.
- 4)Комбинации на силовые упражнения и растяжки

## **2. Психогимнастика.**

Сюжетно-ролевые игры под музыку. Импровизация движений. Различные образно-игровые движения, раскрывающие понятий детям образ, настроение или состояние, динамику настроений.

- а) игры на внимание;
- б) игры на развитие памяти;
- в) подвижные игры;
- г) игры на успокоение и организацию

## **3. Постановка пар в ансамбле.**

Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами музыки.

Культура взаимоотношений партнеров.

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

- 1) Воспитание уважительного отношения к партнёру (-ше), педагогу, судьям, сопернику, зрителю.
- 2) Правила поведения на танцевальном паркете.
- 3)Тренировка умения избегать столкновений на конкурсах.
- 4) Умение презентации партнёрши на паркете.
- а) постановка и обработка ансамблевых композиций.
- б) взаимоотношений в паре

**Третий год обучения:** на третьем году обучения обучающиеся развивают природные физические задатки и способности, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память, культуру взаимоотношений в коллективе.

## **1. Партерный экзерсис**

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей. Для начала необходимо изучить свое тело оценить свои возможности. Партерный экзерсис включает в себя упражнения для развития тела. Эти упражнения помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на профессиональные физические данные (выворотность ног, состояние стопы, в том числе подъем, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координацию тела, устойчивость...).

- а) упр-я на напряжение и расслабление мышц тела;
- б) упр-я для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития локтевого сустава;
- в) упр-я для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;
- г) упр-я для укрепления брюшного пресса;
- д) упр-я для улучшения гибкости позвоночника;
- е) упр-я для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- ж) упражнения на улучшение гибкости коленного сустава;
- з) упр-я для развития голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;
- и) упр-я для развития выворотности ног и танцевального шага;
- к) упр-я на исправление осанки, развитие чувства равновесия.

## **2. Основы актерского мастерства**

Искусство танцевального поклона в паре. Мимика, жесты, эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения.

Работа над эмоциональностью и образом в танце.

1) Просмотр видео: Чемпионаты страны пар по 10 танцам, секвею, формейшн.

Практические занятия:

2) театральный тренинг

3) Тренировка эмоциональной окраски танца в Латине.

4) Создание «высокого» стиля в Стандарте

## **3. Постановка пар в ансамбль.**

Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами музыки.

### **Культура взаимоотношений партнеров.**

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения.

Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Воспитание уважительного отношения к партнёру (-ше), педагогу, судьям, сопернику, зрителю.

2) Правила поведения на танцевальном паркете.

3) Тренировка умения избегать столкновений на конкурсах.

4) Умение презентации партнёрши на паркете.

а) постановка и отработка ансамблевых композиций.

б) взаимоотношений в паре

**Четвертый год обучения:** на четвертом году обучения обучающиеся совершенствуют развивают природные физические задатки и способности, пластичность движений, творческие способности (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память, культуру взаимоотношений в ансамбле, решение конфликтных ситуаций

### **1. Партерный экзерсис**

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей. Для начала необходимо изучить свое тело оценить свои возможности. Партерный экзерсис включает в себя упражнения для развития тела. Эти упражнения помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на профессиональные физические данные (выворотность ног, состояние стопы, в том числе подъем, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координацию тела, устойчивость...).

а) упр-я на напряжение и расслабление мышц тела;

б) упр-я для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития локтевого сустава;

в) упр-я для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;

г) упр-я для укрепления брюшного пресса;

д) упр-я для улучшения гибкости позвоночника;

е) упр-я для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

ж) упражнения на улучшение гибкости коленного сустава;

з) упр-я для развития голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;

и) упр-я для развития выворотности ног и танцевального шага;

к) упр-я на исправление осанки, развитие чувства равновесия.

## **2. Основы актерского мастерства**

Искусство танцевального поклона в паре. Мимика, жесты, эмоциональное исполнение танца. Основы сценического движения.

Работа над эмоциональностью и образом в танце.

1) Просмотр видео: Чемпионаты страны пар по 10 танцам, секвею, формейшн.

Практические занятия:

2) театральный тренинг

3) Тренировка эмоциональной окраски танца в Латине.

4) Создание «высокого» стиля в Стандарте

### **3. Постановка пар в ансамбле.**

Ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами музыки.

#### **Культура взаимоотношений партнеров.**

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

Практические занятия:

1) Воспитание уважительного отношения к партнёру (-ше), педагогу, судьям, сопернику, зрителю.

2) Правила поведения на танцевальном паркете.

3) Тренировка умения избегать столкновений на конкурсах.

4) Умение презентации партнёрши на паркете.

а) постановка и отработка ансамблевых композиций.

б) взаимоотношений в паре

## **Учебный модуль «Бальный танец»**

Данный учебный модуль направлен на изучение основ бального танца. Он включает изучение таких разделов, как: типовой тренаж, принцип ориентации в зале и на сцене, европейские и латиноамериканские бальные танцы, постановка и отработка танцевальных композиций, индивидуальные занятия.

**Цель:** развитие творческих танцевальных способностей и творческой активности обучающихся в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

#### **Задачи:**

- познакомить с основами спортивного танца;
- обучить элементам базовых фигур индивидуально и в паре;
- научить ориентироваться в танцевальных стилях и ритмах;
- сформировать эстетическую культуру обучающихся через спортивные танцы;
- научить «уверенно» двигаться на паркете и сцене.

Ожидаемые предметные результаты освоения модульного курса:

#### **1 года обучения**

##### **будут знать:**

-особенности спортивной хореографии.

-историю спортивных бальных танцев в России.

-правила поведения в коллективе, с преподавателем, с партнёром в паре.

##### **будут уметь:**

-владеть техникой исполнения основ движения бального танца, владеть техникой хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентируется в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп); правила движения по точкам зала, выполнять самостоятельное

перестроение в соответствии с заданием, самостоятельно выполнять примеры детских постановок в рамках хореографического искусства;

- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений,

## **2 год обучения**

### **будут знать:**

- историю развития латиноамериканских и европейских танцев,
- основные понятия по темам программы;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

### **будут уметь:**

- владеть техникой исполнения движений бального танца, владеть техникой хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентируется в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп); правила движения по точкам зала, выполнять самостоятельное перестроение в соответствии с заданием, самостоятельно выполнять примеры детских постановок в рамках хореографического искусства;
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию до профессиональных умений и навыков.

## **3 год обучения**

### **будут знать:**

- историю развития латиноамериканских и европейских танцев,
- основные понятия по темам программы;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

### **будут уметь:**

- владеть техникой исполнения бального танца (выполняет технически сложные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене, знаний особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, элементов и основных комбинаций, правил исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций)
- выполнять движения в латине и стандарте согласно основным принципам;
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию до профессиональных умений и навыков.

## **4 год обучения**

### **будут знать:**

- историю развития латиноамериканских и европейских танцев,
- основные понятия по темам программы;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

### **будут уметь:**

- владеть техникой исполнения бального танца (выполняет технически сложные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене, знаний особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, элементов и основных комбинаций, правил исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций)
- выполнять движения в латине и стандарте согласно основным принципам;
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения бального танца;

- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию до профессиональных умений и навыков.

Учебный план модульного курса:

№	Название раздела, темы программы модуля	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
	1) Ритмические упражнения (работа на середине и с угла): а) различные прыжки, б) поскоки на месте и в продвижении, в) галоп, повороты г) упражнения на координацию рук, д) пластика тела, рук е) повороты соло д) язык музыки (музыкальные ритмы)	15	4	11	наблюдение, открытые занятия
	2) Принципы ориентации в зале: 1) Направления шага. 2) Линия танца. 3) Центр зала. 4) Диагонали. 5) Точки	10	5	5	конкурсы, концерты, открытые
	3) Основы исполнения отечественной программы б.т.: Разучивание и отработка схем основных шагов и элементов танца («Ге-Варе-Ре», «Круг друзей», «Полька», «Вару-Вару», «Диско мозайка»)	20	10	10	
	4) Ознакомление с программой бального танца: а) постановка корпуса б) баланс, спуски и подъемы в) basic фигуры М.Вальс- схема шагов, работа стопы, работа отдельно и в паре г) basic фигуры Ча-ча-ча- схема шагов, работа стопы и коленей, динамика шага, работа рук и корпуса, работа отдельно и в паре	54	14	40	тест 1, тест2, наблюдение, конкурсы
	5) Постановка и отработка танцевальных связок. Культура взаимоотношений в паре.	45	10	35	концерт
<b>Всего первый год обучения</b>		<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>	
<b>2 год обучения</b>					
	1) Типовой тренаж:	10	3	7	Тест3,

	<p>а) позиции рук, ног;  б) demi-plie по 1,2,3 позициям;  в) releve по 1,2,3 позициям;  г) понятие ende hors и ende dans;  д) вытягивание ноги на носок с последующим опусканием на каблук;  е) полуприседание с выдвиганием ноги;  ж) Port le bras.</p>				наблюдения
	2) Принцип ориентации в зале и на сцене. (диагонали и углы поворотов в базисных шагах)	10	4	6	Наблюдение, открытые занятия
	3) Основы исполнения отечественной программы б.т.: Разучивание и отработка схем основных шагов и элементов танца («Полька», «Вару-Вару», «Русский лирический», «Сударушка», «Рилио».,)	16	3	13	конкурсы, концерты, открытые занятия
	4) Основы европейской и латиноамериканской программы бального танца <b>Латиноамериканская программа бального танца:</b> а) пластики бедра и диафрагмы, динамика шага. б) работа стопы, рук и корпуса в латине в) вращение в латине г) техник исполнения основных шагов, basic-фигуры в Латине: «Самба», «Ча-ча-ча». д) язык музыки	39	6	33	тест 1, тест 2, наблюдение, конкурсы
	5) Европейская программа бального танца. а) постановка корпуса б) принцип двухопорно-балансового шага (ДБШ) в Стандарте в) изучение особенностей движения в стандарте: работа стопы, снижения и подъемы, г) повороты в стандарте, положение в паре д) техника исполнения основных шагов basic-фигуры в Стандарте «М.Вальс», «Квикстеп» - (ознакомление), статический динамический баланс в паре; е) язык музыки	39	6	33	тест 2, тест3, наблюдение, конкурсы

	б) Постановка и отработка танцевальных связок. Культура взаимоотношений в паре.	30	6	24	Концерты
<b>Итого второй год обучения</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	
<b>3 год обучения</b>					
	1. Типовой тренаж: 1) Battement jete balancoir 2) Battement frappe 3) Grand battement jete на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга 4) Позы croisee, effacee 5) Прыжки Temps leve 6) Прыжки Раз echappe 7) Прыжки Раз assamble 8) Вращения: а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме. б) индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо). в) вращения в паре: со сменой рук у партнёра. г) вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, счёткой остановкой.	10	3	7	
	2) Принцип ориентации в зале и на сцене. (диагонали и углы поворотов в базисных шагах)	10	4	6	Наблюдение, открытые занятия
	3) Латиноамериканская программа «N, E-класса («Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»)-(ознакомление) а) пластика бедра и диафрагмы; б) координация движения, работа рук и корпуса; в) Совершенствование работы стопы и коленей, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. г) техника исполнения фигур «N, E-класса («Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»)-(ознакомление) в) Полиритмия. Техника в корпусе танцора при исполнении Латины; г) Вращения (соло и в паре); д) язык музыки. е) запись танца	49	9	40	тест 1, тест 2, наблюдение, конкурсы
	4) Европейская программа «N, E-класса («М.Вальс», «Квикстеп», «В.Вальс»)- ознакомление	49	9	40	тест 1, тест 2, наблюдение, конкурсы



	а) язык музыки б) Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнера в Стандарте. в) повороты в Стандарте г) динамика движения. д) положение в паре. е) подъемы и снижения. Работа стопы. ж) техника исполнения фигур «N, E-класса»; з) запись танца				
	5) Постановка и отработка танцевальных связок. Культура взаимоотношений	26	6	20	Наблюдения (конкурсы, концерты)
<b>Итого третий год обучения</b>		<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	
<b>4 год обучения</b>					
	1) Типовой тренаж: Battement tendu simple Battement tendu jete Plie, demi-plie, grand-plie Releve Port de bras Rond de jambe en dehors Rond de jambe en dedans Позы croisee, effacee Прыжки Temps leve Прыжки Раз echappe Прыжки Раз assamble Вращения: а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме. б) Индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо). в) Вращения в паре: со сменой рук у партнёра. г) Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.	10	3	7	
	2) Принцип ориентирования в зале и на сцене	10	4	6	наблюдение, тест1, тест2
	3) Латиноамериканская программа «Е-класса» («Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв») а) принцип ориентации в зале и на сцене (диагонали и углы поворотов в базисных шагах) б) пластика бедра и диафрагмы; рук и корпуса в) динамика движения г) Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины. Работа с видеоматериалом. д) вращения в латине.	49	9	40	

	е) Совершенствование работы стопы и коленей, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма. ж) язык музыки. з) техника исполнения фигур «Е-класса» и) Постановка и отработка вариаций. Запись танца				
	4)Европейская программа «N, E-класса» («М.Вальс», «В.Вальс», «Квикстеп»)  а) совершенствование работы стопы, устойчивости, выворотности стопы. б) Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнера в Стандарте. в) Понятие свая и свинга в Стандарте. г) Повороты в Стандарте. д) язык музыки. е) подъемы и снижения ж) техника исполнения фигур «N-класса» и «Е-класса»;	49	9	40	тест 1, тест 2, наблюдение, конкурсы
	4)Постановка и отработка танцевальных связок. Культура взаимоотношений	26	6	20	Наблюдения (конкурсы, концерты)
<b>Итого четвертый год обучения</b>		<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	
<b>Всего</b>		<b>576</b>	<b>133</b>	<b>443</b>	

#### Содержание обучения:

**Первый год обучения:** на первом году обучения обучающиеся познают технику хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотность), учатся ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп, знакомятся с азами бального танца, с правилами культуры поведения в паре и коллективе.

#### **1. Ритмические упражнения (работа по диагонали, по кругу, на середине)**

Изучение шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Изучение поворотов на месте и в движении в такт музыке. Изучение простых движений, исполняемых за такт музыки.

- а) основные виды шагов и бега;
- б) основные виды прыжков;
- в) разнонаправленные движения рук и ног;
- г) элементы плясок.

#### **Язык музыки**

Этот раздел учит умению слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Умение выполнять движение в различных темпах музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, очень быстро). Понятия легато (связанно), стакато (отрывисто) в музыке и движении, передача их в движении. умение выделить акценты, метрическую пульсацию, паузы. Воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные рисунки, состоящие из четвертей, половинных и целых.

Знакомство со строением музыкального произведения. Характер музыкального произведения, его темп, ритм, динамические оттенки, строение музыкального произведения. Различные виды музыкального сопровождения. Динамика движения под музыку.

- а) музыкальный размер: 4/4; 2/4; 3/4;
- б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;
- в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
- г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
- д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая...

## 2. Принципы ориентации в зале и на сцене.

- 1) Направления шага.
- 2) Линия танца.
- 3) Центр зала.
- 4) Диагонали.
- 5) Точки

### Практические занятия:

- 1) Движения по линии танца
- 2) против линии танца
- 3) к центру
- 4) из центра
- 5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

## 3. Основы исполнения отечественной программы

Разучивание основных шагов, фигур танца. Особенности исполнения 3 позиция ног, «открытые руки», эмоциональная окраска движения. Изучение танцев «Полька», «Круг друзей», «Ге-во-ре», «Диско-мозайка».

## 4. Основы европейской и латиноамериканской программы бального танца.

### 1) Постановка корпуса.

#### ПАРТНЕР

Примите естественную вертикальную осанку, колени слегка согнуты, корпус подан вперед от стоп, мышцы пояса подтянуты, плечи на естественном уровне и свободны, грудная клетка не напряжена, вес тела сосредоточен на подушечках стоп, которые касаются паркета всей подошвой.

#### ПАРНЕРША

Особенности постановки корпуса партнера справедливы и для партнерши, за исключением того, что она отклонена назад от талии. Это отклонение не должно быть утрировано.



### Положение рук в паре

#### ПАРТНЕР

Встаньте лицом к партнерше как описано выше в разделе «Постановка корпуса», так чтобы она была слегка справа. Положите ладонь правой руки чуть ниже ее левой лопатки, пальцы собраны вместе. Верхняя часть правой руки слегка наклонена под углом вниз от плеча до локтя и далее вниз от локтя до ладони по прямой.

Левая рука держит правую кисть партнерши между большим и указательным пальцами, остальные пальцы

сомкнуты с тыльной стороны ее ладони. Левое запястье не должно быть согнуто, участок руки между пальцами и локтем образует непрерывную прямую. Ладонь направлена диагонально к поверхности пола, линия верхнего участка левой руки направлена слегка вниз, рука сильно согнута в локте, линия предплечья поднимается вверх от локтя до кисти. Кисть расположена чуть выше уровня левого уха, предплечье слегка отклонено наружу от корпуса.

## ПАРТНЕРША

Левая рука легко ложится на правую руку партнера, пальцы левой руки собраны вместе и расположены по центральной линии руки партнера несколько ниже правого плеча (в зависимости от роста партнера).

Линия правой руки слегка наклонена вниз от плеча до локтя, затем вверх от локтя с наклоном вперед к левой кисти партнера. Пальцы легко охватывают левую кисть партнера между его большим и указательным пальцами.

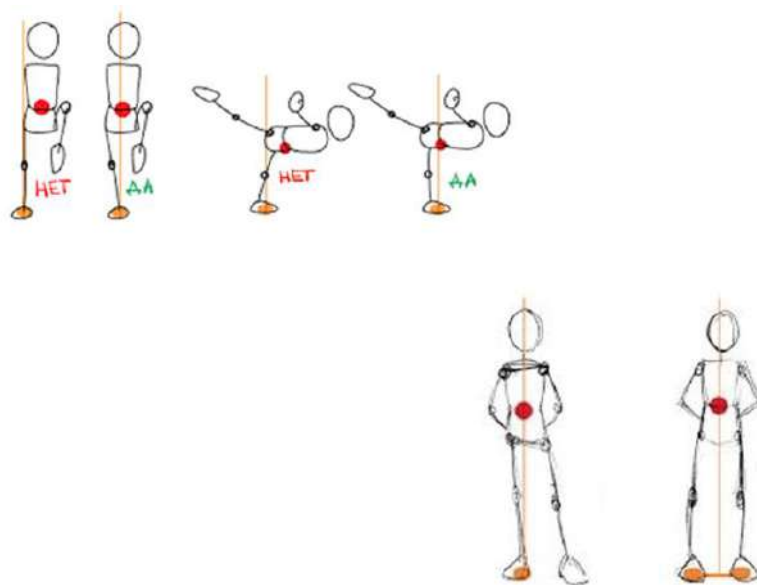
## 2)Баланс, спуски и подъёмы.

Баланс – распределение веса тела на стопах. При выполнении шага вперед или назад есть два типа баланса: передний и когда вес распределен равномерно.

Опорная нога (стопа) – это стопа, на которой сосредоточен вес тела полностью или большая его часть.

Рабочая нога (стопа) – это стопа или нога, выполняющая шаг или какое- то иное **ДЕЙСТВИЕ**.

Центр массы тела (центр тяжести) – это область внизу живота, отвечающая на перенос веса.



## 3)Пластика бедра и диафрагмы,

## 4)Техника исполнения основных шагов: «Вальс», «Ча-ча-ча».

## 5)Basic - фигуры в латине и стандарте по партиям партнёра и партнёрши.

### Практические занятия:

а) Ча-ча-ча – шассе, тайм-степ, соло-поворот, чек

б) Медленный вальс - перемены, закрытая перемена с правой и левой ноги.

## 5.Постановка и отработка танцевальных связок

Работа в парах. Работа на середине. Репетиционные и организационные работы.

### **Эстетика поведения в паре.**

а) Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары, коллектива.

- б) Поклоны в паре с поворотом под рукой
- 1) Видеопросмотр примеров культуры проведения на турнирах, в коллективах.
- 2) Пути разрешения конфликтных моментов в паре.
- 3) Пути разрешения конфликтных моментов с коллегами-танцорами.
- 4) Пути разрешения конфликтных моментов с судьями.

Практические занятия:

- а) Воспитание уважительного отношения к партнёру (-ше), педагогу, судьям, сопернику, зрителю.
- б) Правила поведения на танцевальном паркете.
- в) Тренировка умения избегать столкновений на конкурсах.
- г) Умение презентации партнёрши на паркете.

**Второй год обучения:** на втором году обучения дети продолжают осваивать технику классического хореографического движения (освоение и совершенствование основных пяти позиций ног, рук, корпуса, формирование выворотности); знакомятся с профессиональной бальной терминологией; овладевают навыками художественной выразительности исполнения танца (применять пластику для выражения танцевального образа, использование приемов создания художественного образа, познают первоначальные знания о законах сценического движения, учатся грамотно использовать современные технические средства концертной деятельности (точки сцены, фонограмма, костюм, общий образ исполнителя, связь со зрителем); приобретают навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся, создающих индивидуальный и коллективный репертуары). учатся конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов разных сторон.

1. Типовой тренаж

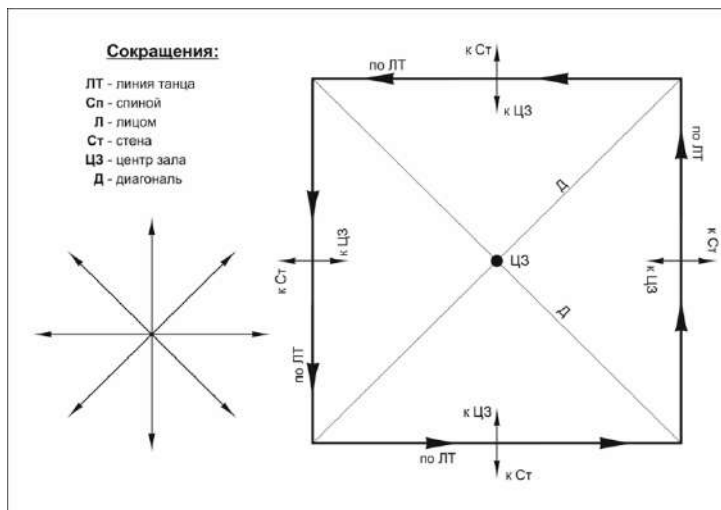
Типовой тренаж проводится в чередовании с партерным экзерсисом. Это целый ряд упражнений, которые развивают у учащихся пластику движения тела, помогают им легче разучивать и усваивать репертуар. В тренаж должны входить такие упражнения (заимствованные из тренажа классического танца), которые облегчат изучение основных шагов и элементов бального танца. Упражнения показывают постепенно, последовательно, по принципу, от простого - к сложному. Поэтому каждый элемент танца нужно предельно ясно и четко разложить на ряд более простых движений - шаг, переступание, обращая внимание учащихся в начале только на схемы. Лишь по мере усвоения движений добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законной формы. Занятия проводятся с начала на середине.

- а) позиции рук, ног;
- б) demi-plie по 1,2,3 позициям;
- в) releve по 1,2,3 позициям;
- г) понятие ende hors и ende dans;
- д) вытягивание ноги на носок с последующим опусканием на каблук;
- е) полуприседание с выдвиганием ноги;
- ж) Port le bras.

**1) Принцип ориентирования в зале и на сцене.**

- 1) Направления шага.
- 2) Линия танца.
- 3) Центр зала.
- 4) Диагонали.
- 5) Точки

Практические занятия:



- 1) Движения по линии танца
- 2) против линии танца
- 3) к центру
- 4) из центра
- 5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

## 2) Основы исполнения отечественной программы бального танца

- 1) изучение танцевальных элементов;
- 2) Разучивание основных шагов, фигур танца. Особенности исполнения 3 позиция ног, «открытые руки», эмоциональная окраска движения. Изучение танцев: «Полька», «Вару-Вару», «Русский лирический», «Сударушка», «Рилио».

## 3) Европейская и латиноамериканская программы бального танца

### Язык музыки.

Характер музыкального произведения, его темп, ритм, динамические оттенки, строение музыкального произведения.

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении: вальс-вихревой, ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый. Динамика движения под музыку

- а) музыкальный размер: 4/4; 2/4; 3/4;
- б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;
- в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
- г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
- д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая..., - и движение.

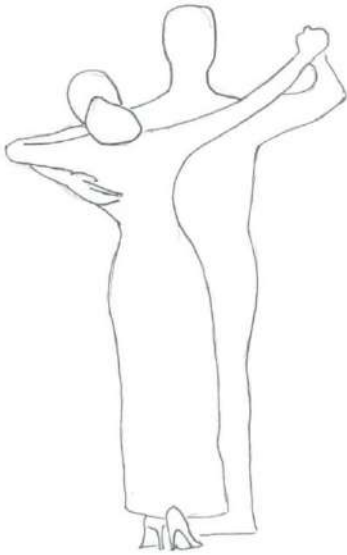
### Постановка корпуса.

#### ПАРТНЕР

Примите естественную вертикальную осанку, колени слегка согнуты, корпус подан вперед от стоп, мышцы пояса подтянуты, плечи на естественном уровне и свободны, грудная клетка не напряжена, вес тела сосредоточен на подушечках стоп, которые касаются паркета всей подошвой.

#### ПАРНЕРША

Особенности постановки корпуса партнера справедливы и для партнерши, за исключением того, что она отклонена назад от талии. Это отклонение не должно быть утрировано.



### **Положение рук в паре ПАРТНЕР**

Встаньте лицом к партнерше как описано выше в разделе «Постановка корпуса», так чтобы она была слегка справа. Положите ладонь правой руки чуть ниже ее левой лопатки, пальцы собраны вместе. Верхняя часть правой руки слегка наклонена под углом вниз от плеча до локтя и далее вниз от локтя до ладони по прямой.

Левая рука держит правую кисть партнерши между большим и указательным пальцами, остальные пальцы сомкнуты с тыльной стороны ее ладони. Левое запястье не должно быть согнуто, участок руки между пальцами и локтем образует непрерывную прямую. Ладонь направлена диагонально к поверхности пола, линия верхнего участка левой руки направлена слегка вниз, рука сильно согнута в локте, линия предплечья поднимается

вверх от локтя до кисти. Кисть расположена чуть выше уровня левого уха, предплечье слегка отклонено наружу от корпуса.

### **ПАРТНЕРША**

Левая рука легко ложится на правую руку партнера, пальцы левой руки собраны вместе и расположены по центральной линии руки партнера несколько ниже правого плеча (в зависимости от роста партнера).

Линия правой руки слегка наклонена вниз от плеча до локтя, затем вверх от локтя с наклоном вперед к левой кисти партнера. Пальцы легко охватывают левую кисть партнера между его большим и указательным пальцами.

**Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъема в стандарте.**

### **Подъемы и снижения**

Подъем создается поднятием каблука или каблучков от паркета с последующей работой мышц ног, выпрямлением колен и вытягиванием корпуса вверх.

Снижение – это опускание опорной стопы с носка на каблук и последующим сгибанием колен к моменту начала следующего шага.

### **Без подъема в стопе (БПС) Подъем в теле (корпусной)**

Термин используется, когда подъем ощущается в ногах и корпусе, но при шаге назад подъема в опорной стопе нет.

### **Типы подъемов**

- 1) Начать подъем в конце 1, продолжить на 2 и 3, снижение в конце 3.
- 2) Начать подъем в конце 1, продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.
- 3) Начать подъем в конце 1, продолжить на 2 и 3, вверху на 4, снижение в конце 4
- 4) Легкий подъем в конце 1(БПС), продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.

### **Практические занятия:**

- 1) Подъемы на стопе
- 2) Толчковая сила стопы
- 3) Растяжка подъема стопы
- 4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
- 5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
- 6) Работа стопы в основных шагах Стандарта

## Повороты в Стандартной программе

### Практические занятия:



#### 1) Степени поворота

Например: Полная степень поворота на фигуре Вальса «Правый (Натуральный) Поворот» составляет  $3/4$  поворота,  $1/4$  между шагами 1 и 2,  $1/8$  между шагами 2 и 3,  $3/8$  между шагами 4 и 5, корпус поворачивается меньше. На 6 корпус заканчивает поворот, в стопах поворота нет

#### 2) Внешняя и внутренняя стороны поворота

### **Внешняя сторона поворота**

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага вперед. Степень поворота распределяется на три шага.

Например: на шаге 2 Натурального поворота имеет место свивл на стопе на  $1/4$  вправо, на  $1/8$  между 1 и 2,  $1/8$  между 2 и 3.

### **Внутренняя сторона поворота**

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага назад. На шаге 2 свивл отсутствует, и весь поворот выполняется между шагом назад и последующим шагом.

## Статический и динамический баланс пары

- 1) Сохранение равновесия.
- 2) Сохранение устойчивости.
- 3) Сбалансированность пары при исполнении позировок.
- 4) Сбалансированность пары в динамике.

## Принцип двухопорно-балансового шага (ДБШ) в Стандарте.

### Практические занятия:

- 1) Индивидуальная техника двухопорно-балансового шага
- 2) Двухопорно-балансовый шаг в паре с контролем баланса
- 3) Закрепление материала

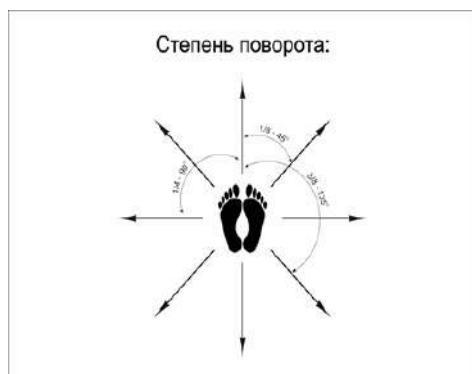
## Изучение техники основных шагов, basic - фигуры в Стандарте по партиям партнёра и партнёрши.

### Практические занятия:

- 1) Медленный вальс - правый поворот, перемены, левый поворот, лок-степ (ознакомление)
- 2) Квикстеп - четвертные повороты, лок-степ (ознакомление)

### **Работа стопы, силы стопы, выворотность, устойчивость, подъёмы в латине.**

### Практические занятия:



#### 1) Подъёмы на стопе-

#### 2) Толчковая сила стопы

#### 3) Растяжка подъема стопы

#### 4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы

#### 5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги

#### 6) Работа стопы в основных шагах Латинцы

#### 7) Пластика бедра и диафрагмы.



## **Движение в Латиноамериканской программе**

### Практические занятия:

- 1) Четыре фазы шага вперед в Латине
- 2) Четыре фазы шага назад в Латине
- 3) Перенос веса по стопе при движении вперед
- 4) Перенос веса по стопе при движении назад

### **Координация движений**

#### Практические занятия:

- 1) Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло.
- 2) Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой.
- 3) Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов.
- 4) Комбинации упражнений на координацию

## **Вращения в Латиноамериканской программе**

### Практические занятия:

- 1) индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные
  - 2) индивидуальные вращения: с подъемами, спот-повороты
  - 3) Вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные
  - 4) Вращения в паре: на месте, в продвижении
3. Работа рук и корпуса в Латине.

### Практические занятия:

- 1) Принцип «волны» при выводах рук
- 2) Хлесткость и четкость остановок рук в позициях
- 3) Согласованная работа спины, рук, бедер
4. Изучение техники основных шагов, basic - фигуры в Латине по парням партнёра и партнёрши.

### Практические занятия:

- 1) Ча-ча-ча – плечо к плечу, чек, кросс-бейсик, закрытый хип -твист
- 2) Самба – основное движение, прогрессивное движение, спот-поворот, самба-ход, виск,

## **ЗАПИСЬ ТАНЦА**

### Практические занятия:

Методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

## **4) Постановка и отработка в паре танцевальных связок.**

### **Культура взаимоотношений в паре.**

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимодействие в танце, взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре. Поклоны как приветствие, прощание, представление танцора, пары, коллектива.

### Практические занятия:

- 1) Поклоны индивидуальные.
- 2) Поклоны в паре с поворотом под рукой

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ.**

На индивидуальных занятиях ребята прорабатывают элементы своих конкурсных вариаций в индивидуальном порядке (согласно возрастной конкурсной программы). Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной

борьбы. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей коррекцией Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж.

**Третий год обучения:** на третьем году обучения продолжают осваивать технику бальной хореографии (освоение и совершенствование работы ног, рук, корпуса, формирование выворотности); знакомятся с профессиональной бальной терминологией; овладевают навыками художественной выразительности исполнения танца (применять пластику для выражения танцевального образа, использование приемов создания художественного образа, познают первоначальные знания о законах сценического движения, грамотно использовать современные технические средства концертной деятельности (точки сцены, фонограмма, костюм, общий образ исполнителя, связь со зрителем); развивают умения и навыки решения проблем творческого и поискового характера; у детей формируются коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего и старшего школьного возраста, взрослыми; отрабатывают навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся, создающих индивидуальный и коллективный репертуары).

### 1. ТИПОВОЙ ТРЕНАЖ.

При обучении бальным танцам важное место уделяется типовому тренажу. Это целый ряд упражнений, которые развивают у учащихся танцевальность, помогают им легче разучивать и усваивать репертуар. В тренаж должны входить такие упражнения (заимствованные из тренажа классического танца), которые облегчат изучение основных шагов и элементов бального танца. Упражнения показывают постепенно, последовательно, по принципу, от простого - к сложному. Поэтому каждый элемент танца нужно предельно ясно и четко разложить на ряд более простых движений - шаг, переступание, обращая внимание учащихся вначале только на схемы. Лишь по мере усвоения движений добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законной формы.

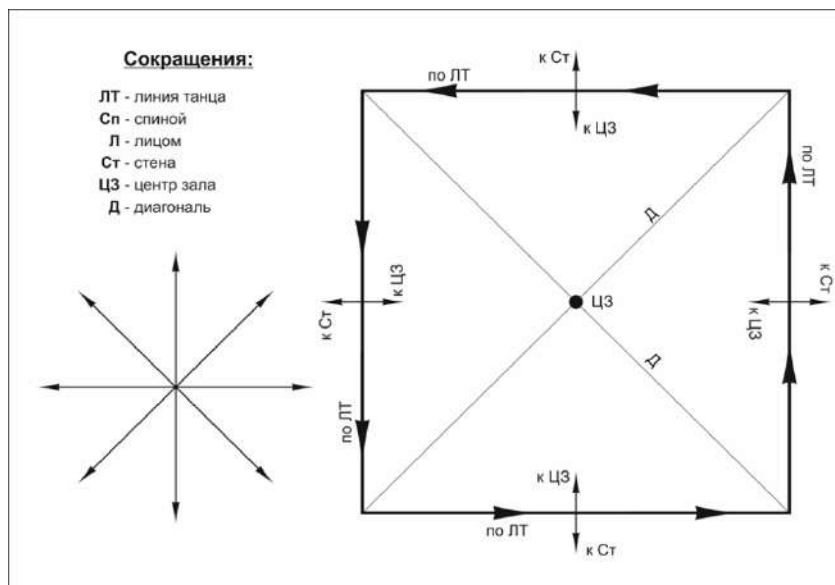
- 1) Battement jete balancoir
- 2) Battement frappe
- 3) Grand battement jete на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круга
- 4) Позы croisee, effacee
- 5) Прыжки Temps leve
- 6) Прыжки Pas echappe
- 7) Прыжки Pas assemble
- 8) Вращения:
  - а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме.
  - б) Индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо).
  - в) Вращения в паре: со сменой рук у партнёра.
  - г) Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с четкой остановкой.

2

### 2. Принцип ориентирования в зале.

- 1) Направления шага.
- 2) Линия танца.
- 3) Центр зала.
- 4) Диагонали.
- 5) Точки

Практические занятия:



- 1) Движения по линии танца
- 2) против линии танца
- 3) к центру
- 4) из центра
- 5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

### **3) Латиноамериканская программа бального танца N-класса («Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»- ознакомление)**

Танцевальные фигуры, связки, композиции согласно положению РАСТ. Конкурсное исполнение композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.

#### **Язык музыки.**

Характер музыкального произведения, его темп, ритм, динамические оттенки, строение музыкального произведения. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении: вальс – вихревой, быстрый, юный; танго – страстный, порывистый, неожиданный; ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый; румба - лиричный, нежный, с красивыми позами; джайв – веселый, игровой характер и т.д.

- а) музыкальный размер: 4/4; 2/4; 3/4;
- б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;
- в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
- г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
- д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая...- и движение.

#### **Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма.**

##### Практические занятия:

- 1) Подъемы на стопе
- 2) Толчковая сила стопы
- 3) Растяжка подъема стопы
- 4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
- 5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
- 6) Работа стопы в основных шагах Латин .

#### **Движение в Латиноамериканской программе**

##### Практические занятия:

- 1) Четыре фазы шага вперед в Латине
- 2) Четыре фазы шага назад в Латине
- 3) Перенос веса по стопе при движении вперед
- 4) Перенос веса по стопе при движении назад

#### **Координация движений**

##### Практические занятия:

- 1) Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло.
- 2) Координация действий партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой.
- 3) Координация действий партнёра и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов.
- 4) Комбинации упражнений на координацию.

## **Вращения в Латиноамериканской программе**

### Практические занятия:

- 1) индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные
  - 2) Индивидуальные вращения: с подъемами, спот-повороты
  - 3) Вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные
  - 4) Вращения в паре: на месте, в продвижении
13. Работа рук и корпуса в Латине.

### Практические занятия:

- 1) Принцип «волны» при выводах рук
- 2) Хлесткость и четкость остановок рук в позициях
- 3) Согласованная работа спины, рук, бедер

## **Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины.**

- 1) Работа с видеоматериалами по джаз-модерну.
- 2) Применение полиритмии Джоан Люнис и Майклом Малитовски при исполнении Латины.

### Практические занятия:

- 1) Использование полиритмии в корпусе в самбе при исполнении батокады и цикад.
- 2) В ча-ча-ча заполнение пауз работой корпуса

## **Изучение Латиноамериканской программы «N- класса в паре.**

### Практические занятия:

- 1) Ча-ча-ча - основной шаг, нью-йорк, рука к руке, соло-поворот, веер, хоккейная клюшка
- 2) Самба – корта джака, вольта, ботафога в продвижении, теневая ботафога.
- 3) Джайв – ритм, основной шаг на месте (шассе J)

## **ЗАПИСЬ ТАНЦА**

### Практические занятия:

Методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

Вырабатывают имидж пары на конкурс.

## **4) Европейская программа бального танца N-класса (Медл. Вальс, Квикстеп, Венский вальс (ознакомление))**

### **Язык музыки**

Характер музыкального произведения, его темп, ритм, динамические оттенки, строение музыкального произведения. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении: вальс – вихревой, быстрый, юный; танго – страстный, порывистый, неожиданный; ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый; румба - лиричный, нежный, с красивыми позами; джайв – веселый, игровой характер и т.д.

а) музыкальный размер: 4/4; 2/4; 3/4;

б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;

в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;

г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;

д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая...- и движение.

**Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъема в стандарте.**

### **Подъемы и снижения**

Подъем создается поднятием каблука или каблучков от паркета с последующей работой мышц ног, выпрямлением колен и вытягиванием корпуса вверх.

Снижение – это опускание опорной стопы с носка на каблук и последующим сгибанием колен к моменту начала следующего шага.

## Без подъёма в стопе (БПС) Подъём в теле (корпусной)

Термин используется, когда подъём ощущается в ногах и корпусе, но при шаге назад подъёма в опорной стопе нет.

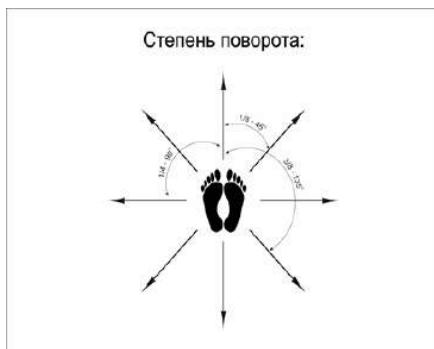
### Типы подъёмов

- 1) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, снижение в конце 3.
- 2) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.
- 3) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, вверху на 4, снижение в конце 4
- 4) Легкий подъём в конце 1(БПС), продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.

### Практические занятия:

- 1) Подъёмы на стопе
- 2) Толчковая сила стопы
- 3) Растяжка подъема стопы
- 4) Упражнение «Швабра» для выворотной позиции стопы
- 5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
- 6) Работа стопы в основных шагах Стандарт

### Повороты в Стандартной программе



### Практические занятия:

- 1) Степени поворота

Например: Полная степень поворота на фигуре Вальса «Правый (Натуральный) Поворот» составляет 3/4 поворота, 1/4 между шагами 1 и 2, 1/8 между шагами 2 и 3, 3/8 между шагами 4 и 5, корпус поворачивается

меньше. На 6 корпус заканчивает поворот, в стопах поворота нет

- 2) Внешняя и внутренняя стороны поворота

### Внешняя сторона поворота

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага вперед. Степень поворота распределяется на три шага.



Например: На шаге 2 Натурального поворота имеет место свивл на стопе на 1/4 вправо, на 1/8 между 1 и 2, 1/8 между 2 и 3.

### Внутренняя сторона поворота

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага назад. На шаге 2 свивл отсутствует, и весь поворот выполняется между шагом назад и последующим шагом

## **Движение в Стандартной программе.**

### Практические занятия:

- 1) Перенос веса вперед, назад
- 2) Боковой шаг в Стандарте
- 3) Спуски и подъёмы в Стандарте
- 4) Променадное и контр-променадное движение корпуса и их позиция в Стандарте

## **Совершенствование баланса пары. Общий центр. Ведущая роль партнёра.**

- 1) Статический баланс на подъёмах и снижениях.
- 2) Динамический баланс на подъёмах и снижениях.
- 3) Танцевание в контакте без рук.
- 4) Танцевание в контакте с закрытыми глазами.

## **Изучение техники основных шагов, basic - фигуры в Стандарте по парням партнёра и партнёрши.**

### Практические занятия:

- 1) Медленный вальс - виск, спин-поворот., шассе в право (из променадной позиции), плетение из пп
- 2) Квикстеп - четвертные повороты, локк-степ, спин-поворот
- 3) Венский вальс - правый поворот (ознакомление)

## **ЗАПИСЬ ТАНЦА**

### Практические занятия:

Методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке. Выработывают имидж пары на конкурс.

## **5) Постановка и отработка в паре танцевальных связок.**

### **Культура взаимоотношений партнеров.**

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

### Практические занятия:

- 1) Воспитание уважительного отношения к партнёру (-ше), педагогу, судьям, сопернику, зрителю.
- 2) Правила поведения на танцевальном паркете.
- 3) Тренировка умения избегать столкновений на конкурсах.
- 4) Умение презентации партнёрши на паркете.

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ.**

На индивидуальных занятиях ребята прорабатывают элементы своих конкурсных вариаций в индивидуальном порядке (согласно возрастной конкурсной программы). Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, причёска, макияж. Составление и отработка индивидуальных конкурсных композиций. Видеопросмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня – от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей коррекцией.

**4 год обучения:** на четвертом году обучения обучающиеся совершенствуют технику танцевального исполнительства; навыки художественной выразительности (исполнение движений народного танца с сохранением характера музыки, грамотно, выразительно раскрывать художественное содержание, создавать музыкально-хореографический образ); отрабатывают навыки танцевания в паре, владеть корпусом, движением рук, головы, культуры выразительного исполнения танцев и комбинаций, продолжают формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; формируют уровень мотивации к успешности (активно участвовать и побеждать в концертной деятельности: индивидуальные и групповые выступления в концертных программах, развивают умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, формируют умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками.

#### **1) Типовой тренаж.**

При обучении бальным танцам важное место уделяется типовому тренажу. Это целый ряд упражнений, которые развивают у учащихся танцевальность, помогают им легче разучивать и усваивать репертуар. В тренаж должны входить такие упражнения (заимствованные из тренажа классического танца), которые облегчат изучение основных шагов и элементов бального танца. Упражнения показывают постепенно, последовательно, по принципу, от простого - к сложному. Поэтому каждый элемент танца нужно предельно ясно и четко разложить на ряд более простых движений - шаг, переступание, обращая внимание учащихся вначале только на схемы. Лишь по мере усвоения движений добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законной формы.

Практические занятия:

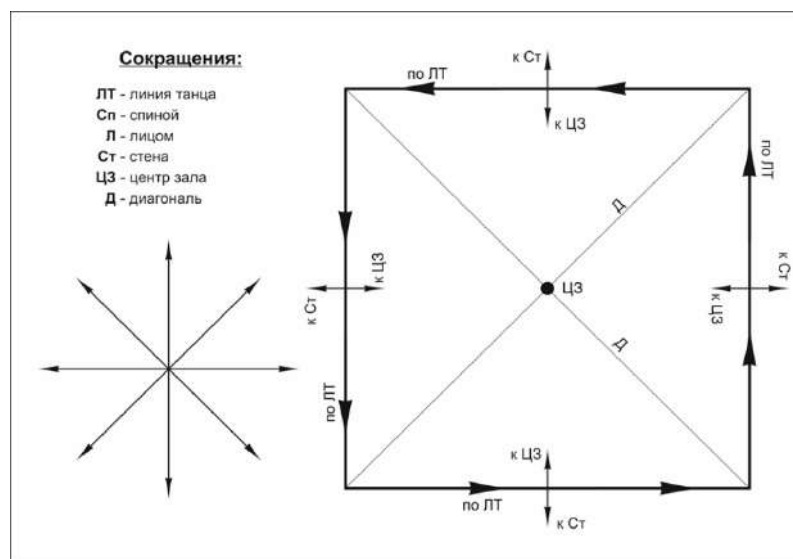
- 1) Battement tendu simple
- 2) Battement tendu jete
- 3) Plie, demi-plie, grand-plie
- 4) Releve
- 5) Port de bras
- 6) Rond de jambe en dehors
- 7) Rond de jambe en dedans
- 8) Позы croisee, effacee
- 9) Прыжки Temps leve
- 10) Прыжки Раз echarpe
- 11) Прыжки Раз assamble
- 12) Вращения:

- а) индивидуальные вращения в простом и комбинированном ритме.
- б) Индивидуальные вращения с изменениями направлений (влево и вправо).
- в) Вращения в паре: со сменой рук у партнёра.
- г) Вращения в паре: вокруг дамы, вокруг партнёра, в продвижении, с чёткой остановкой.

#### **2) Принцип ориентирования в зале и на сцене.**

- 1) Направления шага.
- 2) Линия танца.
- 3) Центр зала.
- 4) Диагонали.
- 5) Точки

### Практические занятия:



- 1) Движения по линии танца
- 2) против линии танца
- 3) к центру
- 4) из центра
- 5) Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

### **3) Латиноамериканская программа бального танца «N-класса» и «E-класса» (Ча-ча-ча, Самба, Джайв)**

Танцевальные фигуры, связки, композиции согласно положению РАСТ. Конкурсное исполнение композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы

#### **Язык музыки.**

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Вальс – вихревой, быстрый, юный. Танго – страстный, порывистый, неожиданный. Ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый. Румба - лиричный, нежный, с красивыми позами. Джайв – веселый, игровой характер и т.д.

а) музыкальный размер: 4/4; 2/4; 3/4;

б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8/;

в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;

г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;

д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая... - и движение

**Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъема.**

#### Практические занятия:

- 1) Подъемы на стопе
- 2) Толчковая сила стопы
- 3) Растяжка подъема стопы
- 4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
- 5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
- 6) Работа стопы в основных шагах Латини .

#### **Движение в Латиноамериканской программе**

#### Практические занятия:

- 1) Четыре фазы шага вперед в Латине
- 2) Четыре фазы шага назад в Латине



- 3) Перенос веса по стопе при движении вперед
- 4) Перенос веса по стопе при движении назад

### **Работа рук и корпуса в Латине.**

#### Практические занятия:

- 1) Принцип «волны» при выводах рук
- 2) Хлесткость и чёткость остановок рук в позициях
- 3) Согласованная работа спины, рук, бёдер

### **Вращения в Латиноамериканской программе**

#### Практические занятия:

- 1) индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные
- 2) индивидуальные вращения: с подъемами, спот-повороты
- 3) Вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные
- 4) Вращение в паре: на месте, в продвижении

### **Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины.**

- 1) Работа с видеоматериалами по джаз-модерну.
- 2) Применение полиритмии Джоан Люнис и Майклом Малитовски при исполнении Латины.

#### Практические занятия:

- 1) Использование полиритмии в корпусе в самбе при исполнении батикады и цикад.
- 2) В ча-ча-ча заполнение пауз работой корпуса.

### **Изучение Латиноамериканской программы «Е» классов в паре.**

#### Практические занятия:

- 1) Ча-ча-ча - нью-йорк, рука к руке, спот –поворот, открытый хип-твист, хоккейная клюшка, веер, клюшка кросс-бейсик., турецкое полотенце
- 2) Самба - вольта, мейпул, раскручивание от руки, спот-поворот, вольта, корта-джака, ботафого,
- 3) Джайв - основной шаг на месте (шассе J), смена мест справа налево и слева направо, стоп-энд-гоу, свивлы,
- 4) Румба – ритм, основной шаг на месте, нью-йорк, повороты дамы под рукой, чек (ознакомление)

### **ЗАПИСЬ ТАНЦА**

#### Практические занятия:

Методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

### **4) Европейская программа бального танца «Е-класса».**

Танцевальные фигуры, связки, композиции согласно положения РАСТ. Конкурсное исполнение композиций с учетом особенностей европейской программы.

#### **Язык музыки.**

Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Вальс – вихревой, быстрый, юный. Танго – страстный, порывистый, неожиданный. Ча-ча-ча – спортивный, задорный, игривый. Румба - лиричный, нежный, с красивыми позами. Джайв – веселый, игровой характер и т.д.

- а) музыкальный размер: 4/4; 2/4; 3/4;
- б) длительность звучания: целая нота, 1/2, 1/4, 1/8 ;
- в) чередование темпов звучания: медленный, умеренный, быстрый;
- г) динамика оттенков: форте, пиано, легато, стаккато;
- д) характер музыки: плавная, быстрая, медленная, обрывистая...- и движение.

## Совершенствование работы стопы, силы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма в стандарте.

### Подъёмы и снижения

Подъём создается поднятием каблука или каблуков от паркета с последующей работой мышц ног, выпрямлением колен и вытягиванием корпуса вверх.

Снижение – это опускание опорной стопы с носка на каблук и последующим сгибанием колен к моменту начала следующего шага.

### Без подъёма в стопе (БПС) Подъём в теле (корпусной)

Термин используется, когда подъём ощущается в ногах и корпусе, но при шаге назад подъёма в опорной стопе нет.

### Типы подъёмов

- 1) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, снижение в конце 3.
- 2) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.
- 3) Начать подъём в конце 1, продолжить на 2 и 3, вверху на 4, снижение в конце 4
- 4) Легкий подъём в конце 1(БПС), продолжить на 2, вверху на 3, снижение в конце 3.

### Практические занятия:

#### 1) Подъёмы на стопе



- 2) Толчковая сила стопы
  - 3) Растяжка подъема стопы
  - 4) Упражнение «Швабра» для выворотности стопы
  - 5) Упражнения для выработки устойчивости и баланса на стопе одной ноги
  - 6) Работа стопы в основных шагах Стандарта
- ### Повороты в Стандартной программе

### Практические занятия:

#### 1) Степени поворота

Например: Полная степень поворота на фигуре Вальса «Правый (Натуральный) Поворот» составляет 3/4 поворота, 1/4 между шагами 1 и 2, 1/8 между шагами 2 и 3, 3/8 между шагами 4 и 5, корпус поворачивается меньше. На 6 корпус заканчивает поворот, в стопах поворота нет

#### 2) Внешняя и внутренняя стороны поворота

### Внешняя сторона поворота

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага вперед. Степень поворота распределяется на три шага.

Например: На шаге 2 Натурального поворота имеет место свивл на стопе на 1/4 вправо, на 1/8 между 1 и 2, 1/8 между 2 и 3.



### Внутренняя сторона поворота

Этот термин означает, что поворот выполняется после шага назад. На шаге 2 свивл отсутствует, и весь поворот выполняется между шагом назад и последующим шагом.

## **Совершенствование баланса пары. Общий центр. Ведущая роль партнёра.**

- 1) Статический баланс на подъёмах и снижениях.
- 2) Динамический баланс на подъёмах и снижениях.
- 3) Танцевание в контакте без рук.
- 4) Танцевание в контакте с закрытыми глазами.

### **Изучение Стандартной программы «Е» классов. Практические занятия:**

- 1) Медленный вальс - перемена-хэзтейшн, внешняя перемена, перемена-виск, шассе из променадной позиции.
- 2) Квикстеп - спин-поворот, поступательное шассе, v-шесть, тиль-шассе
- 3) Венский вальс – правый поворот, левый поворот
- 4) Фигуры и комбинации те же, но в паре.

### **Понятия свей и свинга в Стандарте**

#### Практические занятия:

- 1) Свей - отклонение от вертикали корпуса вправо и влево от щиколотки вверх.
- 2) Создание свей в Медленном вальсе, Квикстепе
- 3) Создание свей Венском вальсе.
- 4) Свинг - принцип качания (раскачивания).
- 5) Свинговые танцы в Стандарте
- 6) Работа мышц спины при работе рук

### **Знакомство с фигурами «Е» класса.**

#### Практические занятия:

- 1) Медленный вальс - спин-поворот; телемарк, импетус, плетение из променадной позиции.
- 2) Квикстеп - спин-поворот, правый поворот с хэзтейшн, бегущее окончание, поступательное шассе вправо.

## **ЗАПИСЬ ТАНЦА**

#### Практические занятия:

Методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

## **5) Постановка и отработка танцевальных связок.**

### **Культура взаимоотношений в паре.**

Пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

#### Практические занятия:

- 1) Доброжелательность - основа отношений в паре
- 2) Работа обоих партнеров по созданию единого образа
- 3) Создание богатой палитры передачи чувств

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ.**

На индивидуальных занятиях ребята прорабатывают элементы своих конкурсных вариаций в индивидуальном порядке (согласно возрастной конкурсной программы). Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Составление и отработка конкурсных композиций. Видео просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня – от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей коррекцией.

Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж, правила поведения на конкурсе.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе положен принцип «от простого к сложному», с учетом всех необходимых танцевально-ритмических навыков, и навыков выразительного движения, путем многократных повторений заданий, является основополагающим при построении данной программы. В коллективе поддерживается принцип преемственности.

### Методы обучения:

- 1. Словесные:** открытого диалога; объяснение с показом, беседы по истории балльной хореографии. Прослушивание образцов музыкальной классики. Особое внимание в процессе обучения обращается на связь эволюции балльной хореографии с социальными изменениями в обществе, с развитием музыкальной культуры, эволюцией костюма, с национальными истоками балльной хореографии.
- 2. Наглядные:** показ педагога, просмотр фото- и видеоматериалов с конкурсами, концертами, фестивалями; посещение открытых уроков в хореографических коллективах города и области; наблюдение и анализ работы в других коллективах.
- 3. Практические:** коллективное творчество на занятиях, индивидуальные занятия с педагогом, самостоятельная работа, самоанализ, импровизация, непосредственное участие детей в концертах, конкурсах, фестивалях.

Обучение в каждом модуле программы проходит поэтапно:

**Этап спортивно-оздоровительный** – расширяет двигательные возможности и компенсирует дефицит двигательной активности детей.

Данный этап может отсутствовать в обучении, так как является подготовительным.

**Этап начальной подготовки** направлен на выявление задатков и способностей детей; формирование базовой, технико-тактической, физической подготовки. Развитие у детей умений самостоятельно исполнять разученные отдельные движения и композиции в целом, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивным танцем.

**Этап учебно-тренировочной подготовки** - этап всесторонней физической подготовки, развитие физических и двигательных специальных качеств, подготовка к обучению сложным элементам и соединений, воспитание волевых качеств (умение самостоятельно работать и соревноваться); развитие специальных физических качеств на базе повышения общей и специальной физической подготовленности, освоение усложненных танцевальных фигур и соединение их в композицию. Подведение детей к творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование самостоятельно подбирать и комбинировать знакомые движения и придумывать собственные.

Наряду с использованием приемов массового обучения на занятиях предусматривается дифференцированный подход к ученикам с учетом развития их способностей и творческих задатков. В центре образовательного процесса – личность ребенка, создание комфортных психологических условий для личностного роста учащихся. При достижении определенного уровня, который также определяется с помощью тестов, дети объединяются в группы и проходят дальнейшее обучение. При этом менее одаренные дети получают возможность показать свои результаты на зачётах, открытых уроках, отчётном концерте. А наиболее подготовленные танцоры пробуют силы на официальных спортивных соревнованиях, борясь за финальные и призовые места, набирают очки для перехода из класса в класс (по общепринятой международной системе в спортивных танцах).

### Приемы обучения:

**1 этап:** в основе первого этапа обучения лежат следующие приемы:

- подражание детей образцу исполнения движений педагогом в процессе совместной деятельности;

- многократное повторений движений (уточняются, запоминаются, автоматизируются);
- слушание музыки и беседы о ней: рисование, словесное описание музыкальных образов.

**2 этап:** на втором этапе используются следующие приемы:

- показ исполнения композиций детьми (выбор ведущего вместо педагога);
- показ упражнений условными жестами;
- словесные указания;
- «Провокация», т.е. специальные ошибки при показе с целью активизации внимания детей и побуждение к тому, чтобы они заметили и исправили ошибку;
- временное упрощение, запоминание движений с помощью представления.

**3 этап:** на третьем этапе можно использовать следующие методические приемы:

- традиционный, игровой и соревновательный;
- показ и опробование движений, объяснение техники исполнения движений; образные сравнения и похвала; своевременное предупреждение и исправление ошибок;
- показ и апробирование движений, образные сравнения и похвала, своевременное предупреждение и исправление ошибок;
- пластические импровизации детей, «пробег» - без показа педагога;
- показ вариантов движений педагогом, а детьми предполагается выбрать наиболее удачное.

**Структура занятий:** каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

*Подготовительный этап* включает такие разделы тематического планирования как: партерный экзерсис, типовой тренаж, язык музыки, принципы ориентации в зале и на сцене, понятия линии танца, центра зала, диагоналей, точек.

*Основной этап* состоит из работы на середине, в паре разучивание новых фигур, отработка ранее изученных фигур. Теория дается в процессе занятия.

*Заключительный этап* состоит из таких разделов календарно-тематического планирования как: основы актерского мастерства, культура взаимоотношений в паре, выработка имиджа пары, запись танцевальных композиций.

Целостный процесс обучения упражнениям, движениям и в конечном итоге – танцам, можно условно разделить на три этапа:

- 1 начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению)
- 2 этап - углубленное разучивание, проучивание.
- 3 этап - закрепления и усовершенствования движений.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей. Педагог может исключить из программы те движения, прохождение которых, окажется недоступным данной возрастной группе детей в связи с ограниченностью их возможностей. И, наоборот, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможны изменения и в порядке прохождения материала.

Самостоятельное исполнение упражнений говорит о сформированности двигательных навыков, является показателем результата обучения и показывает уровень развития важнейших психических процессов - воли, произвольного внимания, музыкальной и двигательной памяти.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для выполнения поставленных задач программы на занятиях необходимы:

1. Просторное, специально оборудованное (или приспособленное) помещение с хорошей вентиляцией и освещением.
2. Технические средства музыкальный центр (мультимедийный проигрыватель, с хорошей акустической системой для просмотра и прослушивания материала по программе).
3. Зеркальные стены.
4. Паркетное или ламинатное покрытие.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год реализации программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май
1 год Модуль «Сценический танец» Модуль «Бальный танец»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	#			*					*
2 год обучения Модуль «Сценический танец» Модуль «Бальный танец»	+	+	+	+*	+	+	+	+	+
				*					*
3 год обучения Модуль «Сценический танец» Модуль «Бальный танец»	+	+	+	+	+	+	+	+	+
				*					*
4 год обучения Модуль «Сценический танец» Модуль «Бальный танец»	+	+	+	+*	+	+	+	+	+
				*					*

Условные обозначения:

+ - занятия по расписанию;

#- входная диагностика

\* - промежуточная аттестация (открытое занятие или конкурс бального танца), итоговая аттестация (отчетный концерт)

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая - 36 недель.

Продолжительность учебного занятия 45 минут. Между занятиями обязательно предусмотрен перерыв 10 минут.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Эффективность программы определяется с помощью сопоставления данных диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка и тестов на развитие тела. (Прилагаются карты диагностики ф.№1, тест №2).

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирование индивидуальной работы;
- оценка эффективности педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для этого данного возраста. Такая система работы способствует достижению следующих результатов. Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности ее качеств: знаниях, умениях, навыках, в чертах характера.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методы:

- а) Педагогическое наблюдение, использование методов специальной диагностики умений и навыков.
- б) Участие в концертах и конкурсах разного уровня.
- в) Открытые занятия и семинары.
- г) Показательные выступления.

### **Способы проведения текущего контроля:**

#### **1 год обучения:**

1. Тест на прохождение соответствующего материала (чувство ритма, координацию движений и т.п.).
2. Метод наблюдения (определяется преподавателем).
3. Зачёт (раз в полугодие).
4. Показательное выступление, открытые занятия

#### **2 год обучения:**

1. Тесты для определения прогресса в освоении возможностей своего тела.
2. Зачёты по изучению основных шагов и фигур. (1 раз в полгода)
3. Открытые занятия
4. Участие в конкурсах (по мере возможности танцоров) по программе соло (индивидуальное мастерство) или парного танцевания.
5. Метод наблюдения, беседы

#### **3 год обучения:**

1. Тесты для определения прогресса в освоении возможностей своего тела
2. Зачёты по basic- фигурам N- класса. (1 раз в полгода)
3. Участие в концертных номерах отчётного концерта, открытых занятиях
4. Участие в классификационных турнирах по спортивным танцам городского, областного и регионального уровней.
5. Метод наблюдения, беседы

#### **4 год обучения:**

1. Тесты для определения прогресса в освоении возможностей своего тела
2. Зачёты по фигурам E- класса 6 танцев. (1 раз в полгода)
3. Участие в концертных номерах отчётного концерта.
4. Участие в классификационных турнирах по спортивным танцам городского, областного и регионального уровней.
5. Метод беседы, наблюдения

Входную аттестацию по дополнительной общеразвивающей программе спортивного бального танца «Школа танца» обучающиеся проходят в начале 1 года обучения, по каждому модулю отдельно.

Промежуточная аттестация обучающихся по программе проводится в конце каждого учебного года в форме отчетного концерта или конкурса бального танца, открытого занятия.

Промежуточная проверка качества усвоения знаний и навыков обучающимися осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний по ступеням мастерства и внутренних конкурсов коллектива.

Аттестация и конкурс проводятся в один день 1 раз в полгода. Дети принимают участие в конкурсе, соревнуясь парами и исполняя программу согласно своему уровню и

группы обучения. Членами аттестационной комиссии являются представители Коллегии судей ФТСИО в количестве 4-5 человек. Исполнительское мастерство участников аттестации оценивается по 3-балльной системе.

В отчетном концерте или открытом занятии участие принимают все обучающиеся группы. По результатам работы педагог заполняет карты личностных достижений обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – отчетный концерт.

### **ТЕСТ № 1. (Модуль «Бальный танец»)**

#### **Основы музыкальных ритмов.**

**Медленный вальс** - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3.

**Танго** - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно.

**Венский вальс** - Счет 1, 2, 3. Медленный фокстрот- 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 4/4).

**Квикстеп** - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно.

**Самба** -1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

4)Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5)Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. 7) Медленно, Медленно. 8) Счет 1, 2, 3.

**Ча-ча-ча** - Счет 1, 2, 3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1. **Румба** - Счет 1,2,3, 4; счет 2 и 3 и 4 и 1 и.

**Джайв** - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

### **Тест «Спортивные бальные танцы»**

1. Какого вида программы нет в спортивных бальных танцах?

- Латиноамериканская программа
- Европейская программа
- Программа русских народных танцев

2. Из сколько танцев состоит каждая из соревновательных программ?

- три
- пять
- семь

3. Какой танец не входит в латиноамериканскую соревновательную программу?

- Пасадобль
- Румба
- Сальса

4. Какой танец не входит в европейскую соревновательную программу?

- Медленный вальс
- Быстрый фокстрот
- Полонез

### **ТЕСТ № 2. (Модуль «Бальный танец»)**

**Исполнительское мастерство участников аттестации** оценивается по 3-балльной системе:

1 балл - участник вышел на паркет, но не исполняет программу; - участник исполняет программу, но с ошибками и не в музыку; - участник исполняет программу без ошибок, но не в музыку;



2 балла - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, но не держит линии; - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, но допускает мелкие технические неточности.

3 балла - участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии корпуса, технически правильно исполняет фигуры.

Счетная комиссия подсчитывает для каждого исполнителя средний балл за каждый танец и общий средний балл за исполнение всех танцев.

### **ТЕСТ № 3. (Модуль «Сценический танец»)**

№ п/п	ОПРЕДЕЛИ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ
1.	Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника
2.	Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов
3.	Тесты, позволяющие определить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья
4.	Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья
5.	Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы
6.	Тесты для оценки гибкости позвоночника
7.	Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра
8.	Тесты для проверки подвижности коленных суставов.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **для педагогов:**

1. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. Составители: П. Раевская, С.Д. Руднева. – М.: Просвещение, 1991.
2. Музыка и движение. Составители: С.И. Бекина, Е.Н. Соковникова. – М.: Просвещение, 1983.
3. Азбука хореографии. Составители: Г. Барышникова. – М.: Издательство «Айрис-пресс», 1999.
4. Волшебная сила растяжки. Составители: Е.И. Зуева. – М.: Советский спорт, 1990.
5. Ритмическая мозаика. Составители: А.И. Буренина. Издательство Ленинградский областной институт образования, 2000.
6. Типовой тренаж обучения бальным танцам. Составители: Р. Блок, журнал «Наша консультация», 1998.
7. Тренинг общения с ребенком. Составители: Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2001.
8. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Составитель: Н. Кауль. – Ростов – на - Дону: Феникс, 2004.
9. Пересмотренная техника европейских танцев» часть вторая. Составители: Алекс Мур, перевод с английского и редакция Ю. Пина. Санкт-Петербург, 2003.
10. Сборники «Бальные танцы» - Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» - М.: Советская Россия.
11. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Составители: Л.В. Бралловская, Серия «Стильные штучки. – Ростов – на - Дону: Феникс, 2003.
12. Джазовые танцы. Составитель: Е.В. Диниц. – М.: ООО Издательство АСТ, 2000.
13. Новый взгляд на традиционную йогу-терапию. Составители: Свами Шивананда. - София, 2000.
14. [http://www.elementdance.ru/headings/dance\\_aerobics](http://www.elementdance.ru/headings/dance_aerobics)

#### **для обучающихся и родителей:**

1. Положение ФСТНСО о начислении очков и присвоении класса.
2. Положение РАСТ о допустимых танцах.
3. Правила спортивного костюма Российской ассоциации спортивного бального танца.
4. История происхождения Европейских и Латиноамериканских танцев.
5. Боттомер П. Учимся танцевать. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
6. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. («Е-класс»). Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
7. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Составители: Л.В. Бралловская, Серия «Стильные штучки. – Ростов – на - Дону: Феникс, 2003.
8. Азбука хореографии. Составители: Г. Барышникова. – М.: Издательство «Айрис-пресс», 1999.
9. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М.: Один из лучших, 2002.
10. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М.: Маренго Интернейшнл принт, 2001.
11. [http://www.elementdance.ru/headings/dance\\_aerobics](http://www.elementdance.ru/headings/dance_aerobics)