

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 28

**Рассмотрено**  
На заседании педсовета  
Протокол №1  
«30 августа» 2022г.

**Согласовано**  
Зам. директора по ВР  
 /Н.В.Черыгова/  
«31» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Спортивные бальные танцы»**

Возраст обучающихся – 5-16 лет  
Срок реализации – 4 года

Составитель:  
Педагог  
дополнительного образования  
**ШМАКОВ К.В.**

г.Ижевск  
2022г.

**«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Спортивный бальный танец – это искусство которое, манит, завораживает, очаровывает, вызывает бурю противоположных чувств и никого не оставляет равнодушным, его можно любить или ненавидеть, но быть равнодушным к нему невозможно.

Спортивные бальные танцы легко разучиваются, занятия ими вырабатывают свободную и красивую осанку, плавность движений, развивают грацию и изящество, воспитывают внимание, ловкость и умение ориентироваться в пространстве, а музыка бальных танцев, отражающая мелодическое и ритмическое богатство народного творчества развивает музыкальность и слух.

Изучив литературу по возрастной психологии и бальному танцу, приходим к выводу, что бальный танец может решить ряд возникающих проблем это (стрессы, обусловленные эмоциональной неуравновешенностью, статусной неопределенностью и неустойчивостью социальных ценностей, неприятие своего физического «я» что вызывает мышечную зажатость, неловкость, скованность, неадекватность в поведении и т.д.). Так как бальный танец можно рассматривать как:

- способ коммуникации (общения);
- способ эмоционального самовыражения;
- способ гармонизации физической и духовной сущности.

**Цель.**

На основе развития личности ребенка к спортивным бальным танцам создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующейся личности юного гражданина, его способности к самовыражению в танце.

**Задачи.**

Развитие и улучшение основных физических качеств обучающихся.

Развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторики, мышечной памяти и логического мышления.

Изучение истории танцевальной культуры, основ актерского мастерства танцоров (до профессиональная подготовка).

Воспитание общей эстетической культуры, художественного вкуса и способности эмоционального восприятия окружающего мира.

Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

**Возраст детей.**

Программа предназначена для детей от 5 до 16 лет.

## **Направленность общеобразовательной программы.**

Художественно-эстетическая.

## **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Группы 1-го года обучения формируются из 12-15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю и длительностью 2 час. Первый год обучения предполагает постановку детей в произвольные или переменные пары

Группа 2-го года обучения состоит из 10-12 человек (занятия 3 раза в неделю по 2 часа).

Группа 3-го года обучения состоит из 10-12 человек и занимается 3 раза в неделю по 2 часа.

Группа 4-го года обучения состоит из 10-12 человек и занимается 3 раза в неделю по 2 часа.

## **Формы проведения занятий.**

- на групповых занятиях обучающиеся получают общие для всех теоретические и практические знания, умения и навыки.

- индивидуальные и самостоятельные занятия под присмотром педагога проводятся с целью отработки навыков и умений, приобретенных на общих занятиях, с учетом индивидуальных особенностей, и физических в том числе

## **Структура занятий.**

Занятия строятся по следующей схеме:

### **Теоретические:**

1. организационный момент
2. теоретическая часть - знакомство с новым материалом.
2. просмотр видеозаписей.
3. обсуждение темы.
4. контрольный блок.

### **Практические:**

1. организационный момент
2. разминка.
3. отработка новых или сложных элементов без пары.
4. постановка в пары.
5. отработка элементов в паре.
6. работа над танцевальными композициями.
7. контрольный блок.

Контрольный блок включает методы: тестирование, зачет.

### **Санитарно-гигиенические требования.**

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие:

- аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **Ожидаемый результат освоения программы.**

#### **Предметные знания:**

- Обучающиеся узнают историю отечественных, европейских и латиноамериканских танцев.
- Осваивают основы исполнения техники международной программы спортивных бальных танцев.
- Овладеют чувством ритма, основами музыки, необходимыми для танцора физическими качествами – спортивной осанкой, выносливостью, силой, быстротой, и т.д.
- Знакомятся с основами актерского мастерства танцора.
- Овладеют высоким художественным вкусом, творческим воображением, культурой общения.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Личностные:**

- Раскрыть свой творческий потенциал, опираясь на грамотно сформированный музыкальный и художественный вкус, а также хорошее физическое раскрытие.
- Иметь общепринятые манеры культуры общения и поведения в коллективе, быть аккуратным и элегантным.
- Вести здоровый образ жизни, пропагандировать танцевальный спорт.

##### **Мета предметные:**

- Умение обладать чувством ритма, музыкальностью, необходимыми для танцора физическими качествами.
- Владеть основами актерского мастерства танцора.
- Обладать высоким художественным вкусом, творческим воображением.

##### **Предметные:**

- Уметь исполнять конкурсную программу спортивных бальных танцев.
- Знание основных направлений истории мировой культуры и спортивного танца.
- Вести активную концертную и соревновательную деятельность.

### Задачи и цели

Цель: Творческая самореализация, интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка в процессе приобщения к спортивным бальным танцам.

Задачи:

1. Привитие учащимся необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
2. Формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, культуры общения.
3. Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Развитие творческой активности, стремление к самообразованию.

### Система мониторинга результатов.

1. Педагогические наблюдения, тестирование, анкетирование.
2. Сдача нормативов ГТО.
3. Зачет, практическая работа.
4. Открытые занятия.
5. Внутриклубные.
6. Заполнение классификационных книжек.
7. Концертные композиции (Дуэт, Ансамбль).

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года занятий:

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Форма контроля: контроль по крупным разделам УТП

Наименование разделов	Кол-во часов.			Форма контроля.
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	2	2	-	
История танцевальной культуры.	4	4	-	
Музыка и её характер.	4	2	2	
Основные элементы классического эхзерсиса.	6	2	4	Зачет. Заполнение дневников.

Ритмические упражнения под музыку.	8	-	8	Наблюдения. Открытое занятие
Современные детские массовые танцы.	12	-	12	Зачет. Концерт.
Танцы-игры.	8	-	8	Наблюдения.
Тренаж, как постепенный разогрев мышц.	12	2	10	Сдача нормативов ГТО
Танцы начального уровня в парах	16	2	14	Зачет. Открытое занятие.
Европейские танцы «Н» класс	32	4	28	Зачет. Концерт
Латиноамериканские танцы «Н» класс	32	4	28	Зачет. Концерт
Мероприятия открытого характера ДДТ(открытый урок)	8	4	4	
Итого:	144	24	120	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Программа первого года обучения.

#### **История танцевальной культуры:**

**Теория:** Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевально-спортивного движения. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

**Практика:** Ритмические упражнения; Позиция рук; Позиция в паре; Линия танца; Направление движения.

**Музыка и её характер:** Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4.

**Теория:** Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.

Варианты музыкального сопровождения: оркестр, один или несколько муз. Инструментов, вокальное исполнение мелодии.

Какой инструмент даёт сильную долю, акцент.

**Практика:** Прослушивание музыкальных композиций, определение музыкального размера.

## **Основные элементы классического экзерсиса:**

**Теория:** Классические позиции рук (1,2,3) и ног (1,2,3,4,5,6). Простейшие упражнения классического экзерсиса (плие, батманы, прыжки с разных позиций ног и т.д.)

**Практика:** Ритмические упражнения под музыку, Изучение шагов, притопов, хлопков, прыжков в такт музыке – одиночное исполнение, связками. Изучение поворотов на месте и в движении (пируэты) в такт музыке. Изучение простых движений (подготовка к шагу) за такт музыки.

## **Современные детские массовые танцы.**

Диско-танцы:

### 1. «Паровозик».

- «До свидания маме»
- «До свидания папе»
- «Поцелуй бабушке»
- «Поцелуй дедушке»
- «Гудок»
- «Отдохнули на полочке»
- «Паровоз»
- Танцевальная вариация

### 2. «Автомобиль»

- «Заведем машину»
- «Крутим руль»
- «Постовой»
- «Нажмем на тормоза»
- Танцевальная вариация

### 3. «Кенгуру»

- «Приставной шаг с выносом ноги в сторону»
- «Соскоки»
- «Хлопки»
- Танцевальная вариация

### 4.«Стирка».

- «Стираем»
- «Полощем»
- «Выжимаем»
- «Встряхиваем»
- «Повесили сушить»
- Танцевальная вариация

### 5. «Чебурашка» мр - 2/4. Темп умеренный.

- «Основной шаг»
- «Неваляшка»
- «Гармошка»
- «Футбол»
- «Дразнилка»
- «Подружились»

- Танцевальная вариация
6. «Чунга-Чанга» м/р - 2/4. Темп умеренный.
- «Разрыв»
  - «Потянулись»
  - «Умылись»
  - «Зарядка»
  - «Тройной шаг с поворотом»
  - «Дразнилка»
  - «Подскоки»
  - «Тройной шаг с приставкой»
  - «Большой остров»
  - Танцевальная вариация

### **Танцы-игры.**

- 1.«Бесконечная полька».
- 2.«Полька-тройка».
- 3.«Вальс дружбы»

**Тренаж, как постепенный разогрев мышц:** Упражнения для мышц шеи, плеч, спины, пресса, рук, ног. Наклоны, приседания. Прыжки. Повороты. Махи ногами. Различные виды ходьбы, бега.

### **Танцы начального уровня в парах**

1. Полька. М/р-2/4, 4/4. Темп умеренно-быстрый или быстрый.
  - «Галоп вперед»
  - «Подскоки в продвижении, на месте и в повороте»
  - «Галоп в сторону»
  - «Пятка-носок-притоп»
  - «Хлопки в ладоши»
  - Танцевальная вариация.
2. Парижское танго. М/р-2/4, 32-33 такта в минуту.
  - «Приставной шаг»
  - «Променад»
  - «Контрпроменад»
  - «Поступательный шаг»
  - «Контр чек»
  - Танцевальная вариация .
3. Рок-н-ролл. М/р.- 4/4. Темп быстрый.
  - «Флики вперед и накрест»
  - «Разрыв»
  - «Закрутка»
  - «Твист»
  - «Прыжки»
  - «Поворот на точке»
  - Танцевальная вариация.
4. Детский вальс. М/р.- 3/4. Темп медленный.
  - «Вальсовая дорожка по линии танца»

- «Правый поворот Д. под рукой»
- «Вальсовая дорожка Д. по кругу»
- «Правый поворот»
- Танцевальная вариация.

### **Европейские танцы «Н» класс:**

#### **1. Медленный вальс.**

- историческая справка
- постановка в пару
- правая перемена
- левая перемена
- правый поворот
- левый поворот
- танцевальная вариация

#### **2. Быстрый фокстрот.**

- историческая справка
- постановка в пару
- четвертной поворот вправо
- поступательное шассе
- лок-степ вперед и назад
- танцевальная вариация

### **Латиноамериканские танцы «Н»класс.**

#### **1. Самба.**

- историческая справка
- постановка в пару
- основное движение с правой и левой ноги
- виск влево и вправо
- крис крос вольта
- танцевальная вариация

#### **2. Ча-ча-ча.**

- историческая справка
- постановка в пару
- основное движение
- нью-йорк
- рука в руке
- спот-поворот
- алемана
- танцевальная вариация

### **Знания, умения, навыки 1-го года обучения:**

#### **Предметные знания:**

- Обучающиеся адаптируются к условиям обучения.
- Учатся общаться с детьми противоположного пола в паре и танце.
- Овладеют основами танцевального этикета.

- Познакомятся с историей танца Полька, Парижское танго, Рок-н-ролл, Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча.

- Овладеют простейшими упражнениями классического экзерсиса и элементами тренажа.

- Научатся держать прямо спину, голову, тянуть носок.

- Научатся ориентироваться в зале, повторять за руководителем движения под счет и под музыку.

- Познакомятся и овладеют техникой исполнения конкурсных танцев

Мета предметные умения: ритмическая основа танца, музыкальный размер, использовать хореографию данного танца с учетом музыкального размера и ритма.

Личностное развитие: Научатся слышать музыку и различать характер этих танцев.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года занятий:

Занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Наименование разделов	Кол-во часов.			Форма аттестации /контроля.
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	2	2	-	
История танцевальной культуры.	4	4	-	Зачет.
Музыкальное сопровождение танца.	6	4	2	Практическая работа.
Классический экзерсис у станка и на середине зала.	12	2	10	Зачет.
Основы актерского				

мастерства.	10	2	8	
Взаимоотношения партнеров в паре	6	2	4	
Постановка пар в ансамбле	18	2	16	Концерт.
Европейская программа «Е» класс	63	6	57	Межрегиональный турнир.
Латиноамериканская программа «Е» класс	63	6	57	Межрегиональный турнир.
Подготовка и участие в турнирах.	26	6	20	Все категории турниров.
Участие в мероприятиях ДДТ	6	2	4	
Итого:	216	38	178	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Программа второго года обучения.

**Вводное занятие.** *Инструктаж по технике безопасности.*

**Теория:** Знакомство друг с другом; Расстановка учеников по местам в зале; Согласование расписания; Обсуждение единой формы учащихся; Знакомство по правилам поведения на занятиях; Беседа по технике безопасности. Основная подготовка спортивных танцев.

**Практика.** Устный опрос.

**История танцевальной культуры:** Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевально-спортивного движения. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

**Теория.** *Общие теоретические понятия.*

Позиции ног; Позиции рук; Позиции в паре; Линия танца; Направление движения.

**Практика.** Просмотр и анализ Чемпионатов мира и Европы по спортивным бальным танцам.

**Музыкальное сопровождение танца:** Основы музыки. Различные виды музыкального сопровождения: оркестр, электронно-музыкальное сопровождение, один или несколько муз. Инструментов. Новые средства муз. Сопровождения – проигрыватели компакт дисков.

**Классический экзерсис у станка и на середине зала:** Простые упражнения классического экзерсиса у станка (плие, батманы, прыжки с разных позиций ног и т.д.). Растяжка.

**Основы актерского мастерства:** Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональное исполнение танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

**Взаимоотношения партнеров в паре:** Пара как танцевальная единица. Постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Настрой на занятие. Совместное творчество в паре.

**Постановка пар в ансамбле:** Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество пар в ансамбле, особенности общения посредством танца.

### **Европейская программа «Е» класс:**

#### 1. Медленный вальс.

- постановка в пару
- правый спин-поворот
- поступательное шассе вправо
- перемена хэзителейшн
- наружная перемена
- поступательное шассе
- лок-степ вперед и назад
- шассе из ПП
- танцевальная вариация

#### 2. Венский вальс.

- постановка в пару
- правый поворот

#### 3. Быстрый фокстрот.

- постановка в пару
- четвертной поворот вправо
- поступательное шассе
- левый шассе-поворот
- правый поворот с хэзителейшн
- наружная перемена
- бегущее окончание
- танцевальная вариация

### **Латиноамериканская программа «Е» класс:**

#### 1. Самба.

- постановка в пару
- виск влево и вправо
- самба ход на месте
- самба ход в сторону
- крисс-кросс вольта
- спот-поворот

- танцевальная вариация

## 2. Ча-ча-ча.

- постановка в пару
- основное движение
- тайм-степ
- нью-йорк
- рука в руке
- плечо к плечу
- спот-поворот
- алемана
- веер
- хоккейная клюшка
- открытый хип-твист
- три ча-ча-ча
- танцевальная вариация

## 3. Джайв.

- постановка в пару
- основное движение на месте
- налево и слева направо
- американский спин
- стоп-энд-гоу
- танцевальная вариация

**Подготовка и участие в турнирах:** Участие в концертах и конкурсах исполнителей спортивного бального танца. Уточнение регламента проведения конкурсов.

Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Обсуждение сложностей конкурсной борьбы. Создание танцевального имиджа ( костюм, прическа, макияж и т.д.).

### **Знания, умения, навыки 2-го года обучения.**

Обучающиеся:

- учатся не допускать конфликтных ситуаций со сверстниками, учителем
- научатся самостоятельно повторять за руководителем танцевальные движения.
- вращаться.
- держать раму в европейских танцах.
- держать баланс в движении.
- чувствовать партнера в танце.
- научатся, открыто выражать свои чувства.
- научатся держать себя на сцене, вести себя за кулисами до и после выступления.
- узнают технику исполнения и фигуры «Е» класса.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Наименование разделов	Кол-во часов.			Форма контроля
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	2	2	-	
Классический экзерсис у станка и на середине зала.	12	-	12	Зачет
Актерское мастерство танцора.	8	2	6	Концерт
Общая физическая подготовка	20		20	Сдача нормативов ГТО.
Культура взаимоотношений в паре.	8	6	2	Тестирование
Действие танцевальных пар в ансамбле	10	2	8	Концерт
Европейская программа «Е+Д» класс	57	6	51	Турнир
Латиноамериканская программа «Е+Д» класс	57	6	51	Межрегиональный турнир.
Европейская программа бальных танцев: 1. Быстрый фокстрот	20	4	16	Все виды турниров.
Латиноамериканская программа танцев: 1. Джайв	20	4	16	Наблюдение.
Итоговое занятие	2	-	2	Самостоятельная работа
Итого:	216	36	180	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Программа третьего года обучения.

**Вводное занятие.** *Инструктаж по технике безопасности.*

Теория: Знакомство друг с другом; Расстановка учеников по местам в зале; Согласование расписания; Обсуждение единой формы учащихся; Знакомство по правилам поведения на занятиях; Беседа по технике безопасности. Устный опрос.

**Классический экзерсис у станка и на середине зала:** Упражнения классического экзерсиса у станка (плие, батманы, прыжки с разных позиций ног и т.д.). Растяжка.

**Актерское мастерство танцора:** Искусство танцевального поклона в паре конкретно для каждого танца. Эмоциональное исполнение танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

**Общая физическая подготовка:** Отжимания от пола с разными положениями рук. Подтягивание на перекладине. Бег. Упражнения с гантелями и штангой. Упражнения в планке. Наклоны, приседания. Сложные прыжки. Все виды поворотов. Махи ногами. Шпагаты. Основные элементы акробатики.

**Культура взаимоотношений в паре:** Пара как танцевальная единица. Постановка детей в пары. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное решение конфликтов. Совместное творчество в паре.

**Действие танцевальных пар в ансамбле:** Ансамбль – коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело. Разучивание танцевального материала. Синхронность исполнения.

#### **Европейская программа «Е+Д» класс:**

##### 1. Медленный вальс.

- постановка в пару
- плетение в ритме вальса
- плетение из ПП
- открытый импетус поворот
- наружный спин поворот
- телемарк
- поворотный лок вправо
- крыло
- танцевальная вариация

##### 2. Танго.

- историческая справка
- основной ход
- поступательное звено
- закрытый променад
- поступательный боковой шаг
- наружный свивл
- правый променадный поворот
- файв степ
- променадное звено

- левый поворот дама сбоку с закрытым окончанием
- браш тэп
- правый рок поворот
- танцевальная вариация

### 3. Венский вальс.

- постановка в пару
- правый поворот
- левый поворот
- перемены вперед с правого на левый поворот и обратно
- танцевальная вариация.

### 4. Быстрый фокстрот.

- постановка в пару
- быстрый открытый левый поворот
- правый спин-поворот
- кросс шассе
- четвертной поворот влево
- поступательное шассе вправо
- правый пивот поворот
- ви 6
- правый поворот, лок-степ назад, бегущее окончание
- танцевальная вариация

## **Латиноамериканская программа «Е+Д» класс:**

### 1. Самба.

- постановка в пары
- левый поворот
- мэйпоул
- раскручивание
- аргентинские кроссы
- цыплячий ход
- коса
- самба локи в ОПП и контр ПП
- спиральный поворот на трех шагах
- самба шассе в сторону
- танцевальная вариация

### 2. Ча-ча-ча.

- постановка в пару
- виды ча-ча-ча шассе и альтернативных движений.
- локон
- правый волчок
- раскрытие вправо
- кубинский брейк
- закрытый хип твист
- турецкое полотенце
- роуп спининг

- танцевальная вариация

### 3. Румба.

- историческая справка
- постановка в пару
- основной шаг вперед, назад и в сторону.
- основное движение
- открытый хип-твист
- веер
- алемана
- раскрытие вправо и влево
- локон
- рука в руке
- нью-йорк
- кукарача
- фоллэвэй (аида)
- кубинские роки, счет «2.3.4,1»
- танцевальная вариация

### 4. Джайв.

- постановка в пару
- альтернативные шассе джайва
- смена рук за спиной
- фоллэвэй троувэй
- хлыст
- свивлы с носка на каблук
- шаги медленные и быстрые
- удар бедром
- танцевальная вариация

### **Знания, умения, навыки 3-го года обучения.**

Учащиеся:

- научатся слушать и слышать собеседника, уважать и ценить себя и других в творческом коллективе.
- уважать мнение другого человека.
- научатся признавать ценности и традиции своего коллектива.
- различать музыкальный ритм различных танцев.
- самостоятельно выполнять танцевальные движения под счет и под музыку.
- работать корпусом.
- чувствовать партнера при работе в паре.
- выражать свои эмоции в танце перед публикой.
- работать руками.
- находить и анализировать ошибки у себя и у других.
- узнают технику исполнения и фигуры «Е» и «Д» класса.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-го года занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Наименование разделов	Кол-во часов.			Форма контроля
	всего	теория	практика	
Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос
Тренаж как постепенный разогрев мышц.	34	-	34	Наблюдение.
Общая физическая подготовка	35	-	35	Наблюдение.Сдача нормативов ГТО.
Действие танцевальных пар в ансамбле.	14	-	14	Наблюдение.Концерт.
Европейская программа «Д» класс	51	-	51	Наблюдение.
Латиноамериканская программа «Д» класс	51	-	51	Наблюдение.
Подготовка и участие в турнирах.	11	-	11	Все виды турниров.
Игры	2	-	2	Беседа, опрос
Концерты	10	-	10	
Конкурс бального танца	6		6	Самостоятельная работа, беседа
Итого:	216	16	200	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Программа четвёртого года обучения.

**Тренаж как постепенный разогрев мышц:** Усложненные упражнения под музыку в различных ритмах для мышц шеи, плеч, спины, пресса, рук, ног. Наклоны, приседания. Сложные прыжки. Все виды поворотов. Махи ногами. Растяжка. Различные виды ходьбы, бега. Шпагаты. Основные элементы акробатики.

**Общая физическая подготовка:** Отжимания от пола с разными положениями рук. Подтягивание на перекладине. Бег. Упражнения с гантелями и штангой. Упражнения в планке.

**Действие танцевальных пар в ансамбле:** Практическая работа над репертуаром, генеральные репетиции постановочного материала.

### Европейская программа «Д» класс:

#### 1. Медленный вальс.

- постановка в пару
- закрытый импетус поворот
- левый пивот

- двойной левый спин
- закрытое крыло
- крыло
- кросс хэзитэйшн
- закрытый телемарк
- открытый телемарк
- поворотный лок влево
- дрэг хэзитэйшн
- танцевальная вариация

## 2. Танго.

- закрытый променад с открытым окончанием
- фо степ
- левый поворот дама сбоку с открытым окончанием
- правый твист поворот
- открытый променад назад
- виск
- основной левый поворот
- фоллэвэй фо степ
- фоллэвэй променад
- фо степ перемена
- танцевальная вариация

## 3. Венский вальс.

- постановка в пару
- правый поворот
- левый поворот
- перемены вперед из правого поворота в левый и обратно
- перемены назад из правого поворота в левый и обратно
- танцевальная вариация.

## 4. Быстрый фокстрот.

- постановка в пару
- закрытый импетус поворот
- левый пивот
- бегущий правый поворот
- закрытый телемарк
- зигзаг, лок-степ назад, бегущее окончание
- четыре быстрых бегущих
- двойной левый спин
- танцевальная вариация

## **Латиноамериканская программа «Д» класс:**

### 1. Самба.

- постановка в пары
- корта джака
- закрытые роки на ПН и ЛН
- открытые роки вправо и влево

- роки назад
- дропнт вольта
- сольная вольта-поворот на месте
- раскручивание
- аргентинские кроссы
- цыплячий ход
- коса
- самба локи в ОПП и контр ПП
- спиральный поворот на трех шагах
- самба шассе в сторону
- танцевальная вариация

## 2. Ча-ча-ча.

- постановка в пару
- виды ча-ча-ча шассе и альтернативных движений.
- спираль
- левый волчок
- правый волчок
- раскрытие из левого волчка
- дробный кубинский брейк
- усложненный хип твист
- усложненное раскрытие вправо
- аида
- танцевальная вариация

## 3. Румба.

- постановка в пару
- основной шаг вперед, назад и в сторону.
- правый волчок
- усложненный хип-твист
- усложненное раскрытие
- левый волчок
- раскрытие из левого волчка
- роуп спининг
- спираль
- фэнсинг
- скользящие дверцы
- танцевальная вариация

## 4. Джайв.

- постановка в пару
- альтернативные шассе джайва «флик болл чейндж»
- ветряная мельница
- цыплячий ход
- простой спин
- варианты хлыста (левый, двойной, троувэй)

- раскручивание
- испанские руки
- маями спешиап
- крадущиеся шаги, флики в брэйк
- танцевальная вариация

**Подготовка и участие в турнирах:** Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Обсуждение сложностей конкурсной борьбы. Выработка танцевального имиджа ( костюм, прическа, макияж и т.д.). Уточнение регламента проведения конкурсов. Участие в концертах и конкурсах исполнителей спортивного бального танца.

**Видеопросмотры материалов семинаров, конкурсов:** разного уровня – от клубного до Чемпионата мира. Просмотр видеозаписей собственного исполнения с последующей корректировкой.

### **Знания, умения, навыки 4-го года обучения.**

Обучающиеся:

- научатся слушать и слышать собеседника, уважать и ценить себя и других в творческом коллективе.
- уважать мнение другого человека.
- научатся признавать ценности и традиции своего коллектива.
- различать музыкальный ритм различных танцев.
- самостоятельно выполнять танцевальные движения под счет и под музыку.
- работать корпусом.
- взаимодействовать с партнером при работе в паре.
- выражать свои эмоции в танце перед публикой.
- работать руками.
- находить и анализировать ошибки у себя и у других.
- узнают технику исполнения и фигуры «Д» класса.

**Основные условия реализации программы.**

## **1.МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА.**

Для того чтобы осуществить свои замыслы, недостаточно одного желания, очень важно наличие помещения, которое соответствовало этому назначению.

Желательно, чтобы учебный класс был просторным, хорошо вентилируемым, с нормальным дневным и вечерним освещением и гладким полом, необходимо постоянно следить за его состоянием. Для лучшего восприятия себя и понимания своих движений, для зала рекомендованы зеркала.

Зал должен быть укомплектован музыкальной аппаратурой, хореографическим станком, видео аппаратурой.

Для осуществления учебного процесса в кабинетах имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

№	Наименование	Количество
1.	станки	4
2.	зеркала	7
3.	Ноутбук, телевизор, пульт, колонки	1,1,1,2
4.	Dvd-диски	10
5.	CD-диски	20
6.	Видеокамера	1

## **2.НАБОР УЧАЩИХСЯ.**

Это важный этап в организации школы бального танца. Существует множество способов пропаганды: афиши, объявления на радио, телевидении (рекламный ролик) организация собраний с привлечением сильнейших танцоров. Принимаются все желающие.

## **3.ФОРМА ОДЕЖДЫ.**

Плодотворность занятий будет выше, если учащиеся будут приходить с аккуратно прибранной головой и специальной одежде, не сковывающей движения (девочки: юбка, трикотажный джемпер; мальчики: водолазка, брюки), на ногах специальная танцевальная обувь.

## **6.КОНКУРСЫ, КОНЦЕРТЫ.**

С целью повышения заинтересованности учащихся на этапе обучения в клубе бального танца, нужно посещать конкурсы областного, городского, российского уровня. При отсутствии токовых можно организовать просмотр видеофильмов с последующим обсуждением. На этапе освоения программы для начинающих можно проводить «внутренние» конкурсы, отмечая достижения каждой пары и отдельно взятого учащегося. На данном этапе нежелательно выявление лучшей пары (чтобы не «отбить» интерес к обучению). Стимулировать дальнейший интерес можно с помощью постоянного обращения внимания на улучшения, происходящие в процессе обучения. Все время как бы «проращивая зерна» положительного отношения к себе и своим сверстникам.

Так же нельзя забывать, что усвоение теоретических знаний, имеет немаловажное значение, рекомендуется от занятия к занятию, выполняя движение, проговаривать его танцевальным языком. Так будет происходить запоминание движений «ногами и головой», что позволит усвоить данную программу в полном объеме.

### **Разработка видеопособия к программе «Спортивный бальный танец в системе дополнительного образования».**

#### **Пояснительная записка.**

Данное пособие разработано для обеспечения практических занятий по программе «Спортивный бальный танец в системе дополнительного образования» и включает в себя: запись танцев латиноамериканской и европейской программы. Потребность в видео вызвана необходимостью самостоятельного осмысления занимающихся старшеклассников. Она включает в себя танцевальные вариации для танцоров класса «Е, Д» состоящие из основных движений и шагов, которые необходимы для проведения занятий на данном этапе подготовки. Сначала танцуется вариация под музыку, затем под счет, а после разбирается по отдельным движениям и основным шагам с четким произношением названий каждого движения.

Данное пособие создано в помощь начинающим педагогам Бального танца, а также может быть использовано учащимися для самостоятельной работы.

Видео пособие оформлено в виде приложения 3.

#### **Методических рекомендаций к видеопособию**

Данные методические рекомендации разработаны как дополнение к видео пособию. Чтобы обратить внимание на основные ошибки, которые способствуют дальнейшим препятствиям к изучению основ бального танца.

В методических рекомендациях описаны все танцы по данной программе и даны указания к каждому танцу: на что обратить внимание.

Цель данной разработки обратить внимание начинающих танцоров на ошибки при изучении и исполнению бальных танцев.

### Методические рекомендации к видеопособию.

<b>Танцы</b>	<b>Обратить внимание</b>
<b>Европейская программа</b>	
<b>Медленный вальс</b>	<p>В этом танце обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работу стопы (плавные подъемы и опускания, работа с каблука на носок).</li> <li>- стопы в шестой позиции.</li> </ul>
<b>Танго</b>	<p>В этом танце обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работу стопы (внутренней частью, «немного косолапя»). Партнер: правая стопа впереди левой на <math>\frac{1}{2}</math> часть, партнерша на оборот;</li> <li>- позиция в паре более компактная;</li> <li>- на слегка согнутых коленях;</li> <li>- у партнерши левая ладонь с наружной стороны под мышкой у партнера.</li> <li>- правая рука партнера «рассекает» спину партнерши по диагонали до позвоночника.</li> </ul>
<b>Венский вальс</b>	<p>В этом танце обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работу стопы, она более эластична, чем в остальных танцах;</li> </ul>

<b>Квикстеп</b>	<p>В этом танце обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с полупальцев сначала делается шаг с носка, затем идет опускание в опорную ногу;</li> <li>легкие шаги (ощущение движения «над полом»).</li> </ul>
-----------------	--

### **Постановка в паре. Медленный вальс:**

#### *Партнер:*

Стать, лицом к партнерше как описано в разделе “постановка корпуса”, партнерша немного смещена вправо относительно партнера. Ладонь правой руки положить на спину партнерши чуть ниже ее левой лопатки, пальцы вместе. Верхняя часть правой руки от плеча до локтя. должна идти по наклону вниз, затем по прямой от локтя до ладони.

Левая рука партнера держит правую руку партнерши так, чтобы ее пальцы были между большим и указательным пальцами партнера и партнерши закрывает пальцы на правой стороне руки партнерши. Левая кисть не должна сгибаться, между локтем и ладонью должна создаваться прямая неизломанная линия. Ладонь руки направлена по диагонали к паркету, верхняя часть правой руки должна идти с небольшим наклоном вниз, рука согнута в локте, а от локтя до ладони рука идет под наклоном вверх. Руку держат на уровне чуть выше левого уха, часть руки от локтя до ладони идет под небольшим наклоном от корпуса наружу.

#### *Партнерша:*

Левая рука лежит легко на правой руке партнера, пальцы левой руки сложены вместе по центру руки, сразу под его правым плечом (в зависимости от роста партнера).

Правая рука идет под небольшим наклоном вниз от плеча к локтю и под наклоном вверх от локтя к левой руке партнера. Пальцы легко закрываются на левой руке партнера между его большим и указательным пальцами.

### **Танго:**

#### *Партнер:*

Стать лицом по линии танца, ступни закрыты, продвинуть правую стопу немного назад, повернуть ступни и корпус влево, чтобы стать лицом почти диагонально к центру. Теперь постановка в паре будет более компактной, а партнерша будет более смещена к правой стороне партнера, чем в других танцах. Партнер кладет правую руку немного дальше вокруг спины партнерши, причем его рука от локтя до кисти располагается параллельно паркету. Левую руку он держит как в других танцах, за тем исключением, что локоть располагается выше, а часть левой руки от локтя до кисти идет под более острым углом, вследствие чего левая рука находится немного ближе к корпусу.

#### *Партнерша:*

Стать спиной по линии танца, ступни закрыты, продвинуть немного левую стопу вперед, повернуть ступни и корпус влево, чтобы выйти спиной почти диагонально центру. Положить левую руку на спину партнера так, чтобы

сложенные вместе пальцы находились сразу у него подмышкой, а большой палец руки должен быть спрятан. Правую руку партнерша держит как в других танцах, но не так сильно наклоняет ее от локтя вперед.

### **Венский вальс:**

#### *Партнер:*

Стать лицом к партнерше, как описано в разделе “постановка корпуса”, партнерша немного смещена вправо относительно партнера. Ладонь правой руки положить на спину партнерши чуть ниже ее левой лопатки, пальцы вместе. Верхняя часть правой руки от плеча до локтя. должна идти по наклону вниз, затем по прямой от локтя до ладони.

Левая рука держит правую руку партнерши так, чтобы ее пальцы были между большим и указательным пальцами партнера и партнер закрывает пальцы на правой стороне руки партнерши. Левая кисть не должна сгибаться, между локтем и ладонью должна создаваться прямая неизломанная линия. Ладонь руки направлена по диагонали к паркету, верхняя часть правой руки должна идти с небольшим наклоном вниз, рука согнута в локте, а от локтя до ладони рука идет под наклоном вверх. Руку держат на уровне чуть выше левого уха, часть руки от локтя до ладони идет под небольшим наклоном от корпуса наружу.

#### *Партнерша:*

Левая рука лежит легко на правой руке партнера, пальцы левой руки сложены вместе по центру руки, сразу под его правым плечом (в зависимости от роста партнера).

Правая рука идет под небольшим наклоном вниз от плеча к локтю и под наклоном вверх от локтя к левой руке партнера. Пальцы легко закрываются на левой руке партнера между его большим и указательным пальцами.

### **Квикстеп:**

#### *Партнер:*

Стать лицом к партнерше, как описано в разделе “постановка корпуса”, партнерша немного смещена вправо относительно партнера. Ладонь правой руки положить на спину партнерши чуть ниже ее левой лопатки, пальцы вместе. Верхняя часть правой руки от плеча до локтя. должна идти по наклону вниз, затем по прямой от локтя до ладони.

Левая рука держит правую руку партнерши так, чтобы ее пальцы были между большим и указательным пальцами партнера и партнер закрывает пальцы на правой стороне руки партнерши. Левая кисть не должна сгибаться, между локтем и ладонью должна создаваться прямая неизломанная линия. Ладонь руки направлена по диагонали к паркету, верхняя часть правой руки должна идти с небольшим наклоном вниз, рука согнута в локте, а от локтя до ладони рука идет под наклоном вверх. Руку держат на уровне чуть выше левого уха, часть руки от локтя до ладони идет под небольшим наклоном от корпуса наружу.

#### *Партнерша:*

Левая рука лежит легко на правой руке партнера, пальцы левой руки сложены вместе по центру руки, сразу под его правым плечом (в зависимости от роста партнера).

Правая рука идет под небольшим наклоном вниз от плеча к локтю и под наклоном вверх от локтя к левой руке партнера. Пальцы легко закрываются на левой руке партнера между его большим и указательным пальцами.

Танцы	Обратить внимание
<b>Латиноамериканская программа</b>	
<b>Самба</b>	<p>В этом танце обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работу ног (подъемы и опускания, пружинка в коленях) стопы в III позиции (пяточки вместе носочки врозь);</li> <li>- работу бедер (вправо влево «из стороны в сторону»);</li> <li>- опорная нога согнута, рабочая натянута;</li> <li>- работу рук (во II позиции, параллельно полу).</li> </ul>
<b>Ча-ча-ча</b>	<p>В этом танце обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опорная нога натянута, рабочая согнута в колене, но натянута носок, на счет «раз» обе ноги прямые</li> <li>- стопы в III позиции (пяточки вместе носочки врозь);</li> <li>- работу бедер (восьмеркой)</li> </ul> <p>работу рук (во II позиции, параллельно полу и на поясе).</p>
<b>Румба</b>	<p>В этом танце обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опорная нога натянута, рабочая согнута в колене, но натянута носок, на счет «раз» обе ноги прямые</li> <li>- стопы в III позиции (пяточки вместе носочки врозь);</li> <li>- работу бедер (восьмеркой)</li> <li>- работу рук (во II позиции, параллельно полу и на поясе).</li> </ul>
<b>Джайв</b>	<p>В этом танце обратить внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работу ног (на хопы «двойной соскок на одной ноге», подъемы и опускания, на соскоки);</li> <li>- работа рук свободна</li> </ul>

### **Постановка в паре.**

**Самба:**

Стать лицом друг к другу на расстоянии около 15 см, голова прямо и корпус естественно выпрямлен. Партнер должен положить свою правую руку на левую лопатку партнерши, партнерша легко кладет свою левую руку на руку партнера, воспроизводя изгиб руки партнера до плеча. Левая рука партнера должна быть поднята по плавной дуге до уровня глаз. Партнерша должна вложить пальцы своей правой руки между большим и указательным пальцами руки партнера, после чего руки партнеров легко сжимаются.

**Ча-ча-ча:**

Стать лицом друг к другу на расстоянии около 15 см, голова прямо и корпус естественно выпрямлен. Партнер должен положить свою правую руку на левую лопатку партнерши, партнерша легко кладет свою левую руку на руку партнера, воспроизводя изгиб руки партнера до плеча. Левая рука партнера должна быть поднята по плавной дуге до уровня глаз. Партнерша должна вложить пальцы своей правой руки между большим и указательным пальцами руки партнера, после чего руки партнеров легко сжимаются.

**Румба:**

Стать лицом друг к другу на расстоянии около 15 см, голова прямо и корпус естественно выпрямлен. Партнер должен положить свою правую руку на левую лопатку партнерши, партнерша легко кладет свою левую руку на руку партнера, воспроизводя изгиб руки партнера до плеча. Левая рука партнера должна быть поднята по плавной дуге до уровня глаз. Партнерша должна вложить пальцы своей правой руки между большим и указательным пальцами руки партнера, после чего руки партнеров легко сжимаются.

**Джайв:**

Стать лицом к партнерше на расстоянии около 15 см. Партнер должен положить свою правую руку на спину партнерши под ее левой лопаткой и держать ее правую руку в своей левой руке; соединенные руки согнуты по плавной кривой и располагаются чуть выше уровня пояса.

Партнерша легко кладет свою левую руку на правую руку партнера, воспроизводя изгиб руки партнера до плеча.

### **Список литературы, используемой при написании программы:**

1. Дегтяренко А.Т. Бальный танец. Программа для средних специальных учебных заведений. (специализация «Руководитель хореографического количества») – М., 1983.
2. Т. К. Васильева. Секрет танца ТОО «Диамант», ООО «золотой век» 1997г.
3. Е. Б. Евладова. Дополнительное образование детей. М. Владос 2002 г.
4. С. А. Левашова. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг Ярославль. Академия развития 2004 г.
5. В. М. Смирнов. Физиология физического воспитания и спорта. М. Владос 2002 г.
6. Гвидо Регаццони. Учимся танцевать. Москва 2001 г.
7. Джоффри Херн и Пегги Спноэр LETTER SERVТСТ Лондон – Санкт-Петербург 1994 г.
8. Пол Боттомер Учимся танцевать ЭКСМО – ПРЕСС 2002.
9. Беликова А.Н. Бальные танцы- М., 1979 г.
10. Беликова А.Н. Бальные танцы – М, 1980.
11. Белоусов Б.Б. Приглашение к танцу- М., 1983
12. Блок Р.С. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца – М., 1972.

13. Джоффри Хэрн и Пэгги Спэнсэр Leetter Service. Информационная служба для учителей танцев выпуск № 69- 74. Лондон, С.-Пет., 1994.
14. Калашникова Т.И. Ритмика и хореография в педколледже. - С-Пет, 2000.
15. Калиничева Е.Ф. Учебная программа для студий современного бального танца – М., 1982.
16. Степанов Л. Новые бальные танцы – М., 1969.
17. Есаулов И. Г. Хореодраматургия. Ижевск 2000.
18. Афонина Г. М. Педагогика Феникс Ростов-на-Дону 2002.
19. Коц Я. М. Физиология Москва 1982.

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Беликова А.Н. Бальные танцы- М., 1979 г.
2. Беликова А.Н. Бальные танцы – М, 1980.
3. Степанов Л. Новые бальные танцы – М., 1969.
4. Пол Боттомер Учимся танцевать ЭКСМО – ПРЕСС 2002.
5. Белоусов Б.Б. Приглашение к танцу- М., 1983
6. Гвидо Регацони. Учимся танцевать. Москва 2001 г.
7. Журнал «Танцевальный вестник», Санкт-Петербург.
8. Журнал «Профессионал», Ежемесячная газета русского танцевального союза. г. Москва.
9. Газета для танцоров «Звезды над паркетом». г. Москва.
10. Алекс Мур «Техника бальных танцев».
11. Гай Говард «Техника Бальных танцев».
12. Уолтер Лайд «Техника Латиноамериканских танцев».
13. Положение «Правила танцевального костюма СТСР».
14. Положение «Правила СТСР о допустимых танцах и фигурах»
15. «Кодекс судей». Документ СТСР.

### **Видеозаписи:**

1. Леонид Плетнев «Учебный Цикл – Линия танца»
2. Конгресс Судей 2003 г.
3. Конгресс Судей 2004 г.
4. Джоффри Херн «Популярные Английские вариации».
5. А. Мельников и И.Саламатина «Европейские вариации».
6. С.Крикливый и К. Смирнофф «Латиноамериканские базовые фигуры».
7. Чемпионат России 2003-2005 г.
8. Чемпионат мира 2003-2005 г.

9. Видео Семинар. Е. Колобова, Г. Гулай, Т. Костина Методика преподавания Спортивного-бального танца; Принципы обучения начинающих. Латиноамериканские танцы.

10. Видео Семинар. П. Чеботарев, В. Секистов, А. Мельников Методика преподавания Спортивного-бального танца; Принципы обучения начинающих. Европейские танцы.

Е. Колобова «Фигуры Латиноамериканских танцев»