

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»  
Индустриального района

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 3  
от 22.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»  
М.И. Круглова  
Приказ № 253-осн от 22.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
коллектива бального танца «Талисман»**

возраст обучающихся - 5-18 лет  
срок реализации - 5 лет

Автор-составитель:  
Грянкина Мария Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2024

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарный учебный график.....	8
3. Учебные планы по бальному танцу.....	9
4. Учебные планы по репетиционно - постановочной работе.....	19
5. Методическое обеспечение .....	25
6. Список литературы .....	31

## Пояснительная записка

Программа имеет художественную направленность, способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Предназначена для детей в возрасте 5-18 лет. Срок реализации - 5 лет. Вид программы – модифицированная. По форме содержания – комплексная. Форма обучения – очная. Форма занятий – групповая. Язык обучения – русский. Уровень освоения программы – базовый.

В коллектив спортивного бального танца «Талисман» зачисляются дети без специальной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний.

Основной формой обучения являются групповые занятия. Распределение учащихся по группам определяется уровнем танцевальной подготовленности ребёнка или пары. Индивидуальные занятия проводятся по основным разделам учебно-тематического плана:

- для отстающих детей - с целью повышения их танцевального мастерства
- для преуспевающих детей - с целью усиленной подготовки к турнирам

Программа рассчитана на обучение детей бальной хореографии с учетом полипредметности преподавания хореографических дисциплин (т.е. изучение классической и современной хореографии), а также подготовку детей к выступлениям на конкурсах, фестивалях и соревнованиях.

Возрастные категории учащихся:

- ✓ Дети 0 - 6 лет и моложе
- ✓ Дети 1 - 7-9 лет
- ✓ Дети 2 - 10 – 11 лет
- ✓ Юниоры 1 - 12 – 13 лет
- ✓ Юниоры 2 - 14 – 15 лет
- ✓ Молодежь – 16 - 18 лет

Учебный процесс сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец. Непосредственная связь бальных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия “ритм”, “счет”, “размер” и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

Образовательная программа включает в себя следующие направления:

- ✓ Бальный танец: Европейский программа (Медленный вальс, Венский вальс, Танго, Фокстрот и Квикстеп), Latinoамериканский программа (Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасадобль и Джайв).

### ✓ Постановочно-репетиционная работа (Ансамбль)

Наряду с европейскими и латиноамериканскими танцами, она включает в себя также отечественный, историко-бытовой, детские массовые танцы, а также классический танец.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Танцы оказывают большое влияние на формирование внутренней культуры ребенка. И поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцами развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между детьми, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

Занятия бальными танцами формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребенка и формирования гармонично развитой личности.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнёра, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путём, овладевают культурой общения.

Содержание программы дает возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения получить тот запас знаний, умений, навыков, которые помогут в дальнейшем самостоятельно разбираться в различных видах искусства, хореографии и критически верно оценивать танцы.

### **Цель программы:**

Приобщение учащихся к основам бальных танцев через овладение техникой спортивных бальных танцев европейской и латиноамериканской программы.

### **Задачи программы**

Обучающие:

- ✓ Знакомить с историей развития спортивных бальных танцев, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности
- ✓ Формировать музыкально-ритмические навыки (научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой)
- ✓ Формировать навыки правильного и выразительного движения в танцах европейской и латиноамериканской программы (приёмы, шаги, связки)
- ✓ Учить взаимодействовать в паре

Развивающие:

- ✓ Формировать правильную красивую осанку
- ✓ Развивать физические качества: выносливость, гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности
- ✓ Развивать двигательные, координационные и музыкальные данные учащихся
- ✓ Развитие импровизаторских способностей
- ✓ Развивать зрительной и музыкальной памяти
- ✓ Развивать эмоционально-чувственную сферу ребёнка в проживании хореографических образов.

Воспитательные:

- ✓ Создать дружественную среду, условия для общения
- ✓ Привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими
- ✓ Воспитывать аккуратность и самостоятельность
- ✓ Формировать художественный вкус и эстетическое предпочтение в выборе имиджа пары;
- ✓ Воспитывать чувство коллективизма у учащихся посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль)
- ✓ Воспитывать культуру поведения на сцене
- ✓ Воспитывать любовь к танцам, музыке

Учебно-воспитательный процесс в коллективе бального танца предполагает реальное воплощение следующих **принципов**:

**Принцип целостности:** предполагает формирование и развитие у детей и подростков не отдельных ценностных норм, а системы ценностей на основе принципа сохранения целостности системы.

**Принцип психологической комфортности** – предполагает снятие всех стрессобразующих факторов воспитательного процесса на основе реализации идей педагогики сотрудничества, создание в коллективе атмосферы товарищества, доброжелательного уважительного отношения к личности и индивидуальности каждого учащегося, признание за ним права на собственную точку зрения, позицию, развитие диалоговых форм общения.

**Принцип природосообразности:** педагогический процесс организуется как процесс, поддерживающий и укрепляющий здоровье воспитанников, способствующий созданию здорового образа жизни; направлен на самовоспитание, самообразование, самообучение воспитанников; строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников; опирается на зону ближайшего развития.

**Принцип научности:** отбор содержания программы в соответствии с современным уровнем развития общества; формирование умений наблюдать, анализировать, осуществлять синтез, обобщения, использовать индукцию и дедукцию; формировать умения и навыки самообразования.

**Принцип систематичности и последовательности:** доступность и привлекательность предлагаемой информации; использование внутриспредметных и межпредметных связей; осуществление постоянного контроля и объективной оценки результатов обучения и воспитания и др.

**Принцип субъектности:** учить воспитанников оценивать свои действия и предвидеть их последствия; формировать способность отстаивать свою нравственную и гражданскую позицию; учить противодействовать негативному внешнему влиянию.

**Принцип творчества:** означает максимальную ориентацию на творческое начало в воспитательном процессе, приобретение учащимися собственного опыта социальной активности, практической реализации социально-значимых проектов, созданных детьми.

**Правовую основу программы составляют:**

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-Р.
- ✓ - Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- ✓ Конвенция о правах ребёнка (вступила в силу для РФ 15.09.1990 г.)
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»
- ✓ Устав МБУ ДО «ДЮЦ» Индустриального района

Образовательная программа включает 3 этапа:

1. Подготовительный
2. Основной
3. Итоговый

Подготовительный этап длится 1 год и рассчитан на детей 5 - 7 лет. В это время решаются следующие задачи: закладывается фундамент правильного, техничного исполнения бальной хореографии, на основе которой будет строиться все дальнейшее обучение Латиноамериканской и Европейской программам; дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развиваются способности самовыражения посредством танца. Задача - научить слушать и понимать команды, музыку, разнообразить набор привычных движений, развить координацию, чувство ритма, память, внимание. Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение. Решается воспитательная задача поведения в паре с партнером (партнершей), на площадке.

На подготовительном этапе учащиеся осваивают детские балльные танцы: полька, вару-вару, танец маленьких утят, макарена и др. Разучиваются движение «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча». Основной этап рассчитан на 2 года обучения и рассчитан на детей 7 - 11 лет. В это время решаются задачи развития и формирования творческого потенциала учащихся, повышения техники исполнения танца. На этом этапе улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Прививается умение ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке. К концу обучения в этот период дети свободно владеют корпусом, движением рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения танцев, композиций и вариаций, активно участвуют в концертной деятельности. Продолжается работа над приобретенными знаниями, умениями, навыками, развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости). Развитие чистоты исполнения танцевальных элементов Латиноамериканской и Европейской программ.

Особое внимание уделяется концентрации внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверке точности и чистоты исполнения пройденных движений. Обучение новым танцевальным элементам происходит путем практического показа и словесных объяснений. Изучение движений медленного вальса, квикстепа, венского вальса, самбы, ча-ча-ча и джайва. Работа в парах и ведение. Выработка навыков движения в паре с сохранением положения корпуса и позиции рук под музыку и без нее.

Итоговый этап длится 2 года обучения и рассчитан на детей 12 – 18 лет. В это время увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются в зале. Отрабатывается ведение в паре. Достигается выразительность движений, подача. На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно-постановочной работы

нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, максимально развивается творческий потенциал детей, совершенствуется их актерское мастерство.

На данном этапе большая часть занятий отводится на изучение программы балльных танцев, работу в парах, ведение и отработку вариаций из более сложных элементов. Особое внимание уделяется творческой, самостоятельной работе учащихся для создания своего стиля, стиля пары. Продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографических движений. Работа над правильной формой, как в Европейской, так и в Латиноамериканской программе, как в паре, так и отдельно.

Правильное распределение веса тела на стопы (или одну стопу) в соответствии с элементами балльной хореографии, хорошо тренированный подтянутый верх, правильное положение рук в позициях отдельно и в паре.

Ведётся работа над техническим исполнением не только балльного движения, но и всей вариации, какой сложной бы она ни была. Больше времени уделяется на самостоятельную отработку движений в парах. Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку и сложным по звучанию.

### **Оценка эффективности программы**

Эффективность работы по программе оценивается по сформированности теоретического багажа знаний, практических умений и навыков, сформированности духовно-нравственных качеств личности, высокому уровню мотивации учащихся к хореографическому творчеству, по уровню развития творческих способностей, по активности участия в конкурсах и фестивалях, массовых мероприятиях, по стилю работы и профессиональному самоопределению детей.

### **Формы подведения итогов**

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к учащимся каждого года обучения, и в соответствии с ними разработанные формы подведения итогов.

Контроль над усвоением программного материала осуществляется на открытых занятиях в каждом полугодии. Определяется не только умение аргументированно отвечать на поставленные вопросы, но также умение пользоваться при ответе специальной терминологией + практическая работа. Формами подведения итогов работы по теме, разделу, программе могут быть: отчётный концерт, открытое занятие, показ детских достижений, зачётная работа, взаимозачёт, тест, игра, рефлексия и др.

## Календарный учебный график

Образовательная программа коллектива бального танца «Талисман» реализуется в соответствии с календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮЦ», который определяет:

Начало учебного года	09 сентября 2024
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность одного занятия	45 минут
Продолжительность одного занятия для дошкольников	30 мин
Окончание учебного года	25 мая 2025

### - регламент образовательного процесса:

а) продолжительность учебной недели – 7 дней;

б) Занятия проводятся в группе

в) количество учебных часов в неделю на одну группу составляет:

Бальный танец

1-ый год обучения – 4 часа

2-ой год обучения – 4 часа

3-ой год обучения – 4 часа

4-ый год обучения – 4 часа

5-ый год обучения – 4 часа

Постановочно-репетиционная работа (ансамбль)

1-ый год обучения – 1 час

2-ой год обучения – 2 часа

3-ой год обучения – 2 часа

4-ый год обучения – 2 часа

5-ый год обучения – 2 часа

г) воспитательные мероприятия организуются согласно рабочей программе по воспитанию.

д) наполняемость учебных групп от 10 до 16 человек

## Бальный танец

### Учебный план

I год обучения

Режим занятий – 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	1	33	34	Игра Показ
3	Детские бальные танцы (Диско, Вару-Вару, Полька)	3	31	34	Опрос Показ
4	Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча	1	35	36	Опрос Показ
5	Европейский танец: Медленный вальс	1	35	36	Опрос Показ
6	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	7	137	144	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Теория: Краткий экскурс в историю бального и спортивного танцев. Знакомство с хореографическим коллективом. Организационные вопросы: форма тренировочной одежды, расписание занятий, техника безопасности в танцевальном зале и на занятиях.

Практика: Разминка. Проверка природных данных. Разучивание поклона.

#### 2. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Теория: Мелодия и движения. Темп. Музыкальные размеры. Контрастная музыка. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Соотнесение пространственных перестроений с музыкой.

Практика: Позиции рук, ног, постановка корпуса. Ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.

#### 3. Детские бальные танцы (Диско, Вару-Вару, Полька).

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Галоп вправо, влево, в повороте вправо и влево, варьирование ритма галопа. Некоторые виды хлопков и притопов в детском бальном танце. Проучивание танцевальных комбинаций танца «Диско», «Вару-Вару», «Полька».

#### 4. Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча.

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с хлопками и притопами. Проучивание Ча-ча-ча шассе вправо-влево. Смена ног на месте. Проучивание фигуры «Тайм-степ».

#### 5. Европейский танец: Медленный вальс.

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с использованием хлопков и притопов. Проучивание шагов вперед. Проучивание шагов назад. Проучивание шагов в сторону. Изучение фигур «Закрытые перемены»: «Закрытая перемена с правой ноги», «Закрытая перемена с левой

ноги».

## 6. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы. Показ лучших номеров. Творческие отчёты.

### Ожидаемый результат:

В результате освоения программы первого года обучения, учащиеся **будут знать:** Элементы, фигуры медленного вальса, ча-ча-ча. Специальные технические термины и определения, необходимые для исполнения танцев: полька, вару-вару, ча-ча-ча, медленный вальс (позиции рук, ног, снижение, подъем, приставка, позиции корпуса, счет, ритм, «мягкие ноги», поворот и т.д.). Музыкальные ритмы для танцев (деление на такты, акцентированный удар, основной ритм каждого танца). Специальный тренаж (специальный комплекс упражнений для улучшения осанки, специальный комплекс на укрепление мышц ног, спины, пресса, рук, упражнения на растяжку). Правила поведения на конкурсных соревнованиях. **Будут уметь:** Исполнять танцы: полька, вару-вару, ча-ча-ча, медленный вальс. Исполнять фигуры медленного вальса и ча-ча-ча. Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Правильно воспроизводить музыкальный ритм.

### Учебный план

II год обучения

Режим занятий – 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа
2	Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча	1	34	35	Опрос Показ
3	Европейский танец: Медленный вальс	1	34	35	Опрос Показ
4	Латиноамериканский танец: Самба	1	34	35	Опрос Показ
5	Европейский танец: Быстрый фокстрот	1	34	35	Опрос Показ
6	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	5	139	144	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Теория: Определение и постановка целей, задач для данной группы. Организационные вопросы: форма тренировочной одежды, расписание занятий, техника безопасности в танцевальном зале и на занятиях.

Практика: Разминка. Повторение пройденного материала.

#### 2. Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Повторение Ча-ча-ча шассе вправо-влево. Шаг вперед - чек. Шаг назад - перенос веса. Проучивание фигуры «Закрытое основное движение». Проучивание фигуры «Закрытое

основное движение» в парах. Повторение фигуры «Тайм-степ». Соединение проученных фигур в вариацию. Изучение фигуры «Нью-Йорк», «Спот Поворот влево» и «Спот Поворот вправо». Составление вариации: тайм-степ, основной шаг - нью-йорк вправо, нью-йорк влево – спот поворот (вправо и влево). Разучивание вариации Ча-ча-ча. Исполнение вариации в парах.

### **3. Европейский танец: Медленный вальс**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание «Правого поворота» на месте по квадрату. Проучивание «Левого поворота» на месте по квадрату. Исполнение проученных фигур в парах. Повторение фигур «Закрытые перемены»: «Закрытая перемена с правой ноги», «Закрытая перемена с левой ноги». Проучивание вариации: правая перемена - правый поворот. Закрепление и отработка вариации: правый поворот - правая перемена - левый поворот - левая перемена. Исполнение вариации на центре зала и по кругу. Разучивание вариации Медленный вальс. Исполнение вариации в парах.

### **4. Латиноамериканский танец: Самба**

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с хлопками и притопами. Проучивание Самба Баунс (пружинящее действие). Проучивание фигуры «Натуральное основное движение». Проучивание фигуры «Обратное основное движение». Проучивание фигур «Натуральное основное движение» и «Обратное основное движение» в парах. Вариация танца Самба.

### **5. Европейский танец: Быстрый фокстрот**

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с использованием хлопков и притопов. Проучивание шагов вперед. Проучивание шагов назад. Проучивание шагов в сторону. Изучение фигуры «Четвертные повороты». Исполнение фигуры на месте без степени поворота и в парах. Вариация танца Быстрый фокстрот.

### **6. Итоговое занятие**

Практика: Подведение итогов работы. Показ лучших номеров.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании второго года обучения, учащиеся будут **знать:** Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего его возрасту. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Правила поведения на конкурсных соревнованиях. **Будут уметь:** Замечать ошибки в своем исполнении и исполнении других пар, уметь предложить способы их устранения. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Различать танцевальные движения Европейской и Латиноамериканской программы, их специфические особенности. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

**Учебный план**  
 III год обучения  
 Режим занятий – 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа
3	Европейский танец: Медленный вальс	1	21	22	Опрос Показ
4	Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча	1	21	22	Опрос Показ
5	Европейский танец: Быстрый фокстрот	1	23	24	Опрос Показ
6	Латиноамериканский танец: Самба	1	23	24	Опрос Показ
7	Европейский танец: Венский вальс	1	23	24	Опрос Показ
8	Латиноамериканский танец: Джайв	1	23	24	Опрос Показ
10	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	7	137	144	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие**

Теория: Определение и постановка целей, задач для данной группы. Организационные вопросы: форма тренировочной одежды, расписание занятий, правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Разминка. Повторение пройденного материала.

**2. Европейский танец: Медленный вальс**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Исполнение проученных фигур в парах. Повторение фигур «Правый поворот», «Левый поворот», «Закрытые перемены». Проучивание вариации: правый поворот – правая перемена – левый поворот - левая перемена. Отработка вариации: правый поворот - правая перемена - левый поворот - левая перемена по кругу относительно направлений зала. Проучивание фигуры «Перемена Хэзитейшн». Составление вариации с использованием новой фигуры. Исполнение вариации в парах. Проучивание фигур «Виск», «Правый спин поворот», «Шассе из позиции променад», «Прогрессивное шассе вправо». Составление учебных и конкурсных вариаций. Проучивание фигур «Виск назад», «Двойной обратный спин», «Перемена хэзитейшн», «Плетение ПП». Вариация танца Медленный вальс.

**3. Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Повторение фигуры «Закрытое основное движение». Проучивание фигуры «Основное движение в открытой позиции», «Закрытое основное движение в повороте» в парах. Повторение фигуры «Тайм-степ». Соединение проученных фигур в вариацию: тайм степ - основной шаг – закрытое основное движение с поворотом. Работа стопы и распределение веса. Изучение фигуры «Ча-ча-ча лок вперед» и «Ча-ча-ча лок назад», «Три ча-ча-ча». Составление

вариации с новой фигурой. Исполнение вариации в парах. Проучивание фигур «Открытое основное движение», «Веер», «Хоккейная Ключка», «Плечом к плечу», «Рука к руке». Вариация танца Ча-ча-ча.

#### **4. Европейский танец: Быстрый фокстрот**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Правый поворот», «Поступательное шассе», «Правый спин поворот», «Локк степ вперед», «Локк степ назад», «Типпль шассе вправо». Проучивание фигур «Бегущее окончание», «Кросс шассе», «Правый поворот с хэзтейшн», «Типпль шассе влево». Вариация танца Быстрый фокстрот.

#### **5. Латиноамериканский танец: Самба**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигуры «Самба виски вправо и влево», «Стационарный самба ход». Проучивание фигур «Самба виски вправо и влево» в парах. Соединение проученных фигур «Натуральное основное движение», «Обратное основное движение», «Самба виски вправо и влево», «Стационарный самба ход» в вариацию. Проучивание фигур «Прогрессивное основное движение», «Променадный самба ход», «Боковой самба ход», «Ботафого в продвижении вперед и назад», «Стационарный самба ход». Проучивание фигур «Вольта в продвижении вправо и влево», «Теневые ботафого», «Ботафого в променад и контрпроменад», «Сольная вольта на месте», «Левый поворот». Вариация танца Самба.

#### **6. Европейский танец: Венский вальс**

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с использованием хлопков и притопов. Проучивание «Правого поворота». Изучение работы стопы. Разбор степени поворота. Исполнение в парах

#### **7. Латиноамериканский танец: Джайв**

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма танца с использованием хлопков и притопов. Изучение фигуры «Джайв шассе вправо и влево», «Основное движение на месте», «Основное фоллавей движение». Повторение и отработка «Джайв шассе вправо и влево». Изучение фигуры «Смена рук за спиной», «Стоп энд гоу», «Свивлы носок каблук», «Хлыст», «Американский спин», «Простой спин». Проучивание фигур «Крадущиеся шаги флики в брейк», «Смена мест справа налево», «Смена мест слева направо», «Испанские руки». Исполнение фигур в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

#### **8. Итоговое занятие.**

Практика: Подведение итогов работы. Показ лучших номеров.

#### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы третьего года обучения, учащиеся **будут знать:** Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Правила поведения на конкурсных соревнованиях.

**Будут уметь:** Замечать ошибки в своем исполнении и исполнении других пар, уметь предложить способы их устранения. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Различать танцевальные движения и музыку Европейской и Латиноамериканской программы, их специфические особенности. Технично исполнять

движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Джайв). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Правильно воспроизводить музыкальный ритм.

### Учебный план

4-го года обучения

Режим занятий – 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа
2	Европейский танец: Медленный вальс	0	10	10	Опрос Показ
3	Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча	0	10	10	Опрос Показ
4	Европейский танец: Быстрый фокстрот	1	17	18	Опрос Показ
5	Латиноамериканский танец: Самба	1	17	18	Опрос Показ
6	Европейский танец: Венский вальс	1	17	18	Опрос Показ
7	Латиноамериканский танец: Джайв	1	17	18	Опрос Показ
8	Европейский танец: Танго	1	23	24	Опрос Показ
9	Латиноамериканский танец: Румба	1	23	24	Опрос Показ
10	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	7	137	144	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Теория: Перспективный план работы. Знакомство детей с классификацией спортивного бального танца. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Разминка. Повторение пройденного материала.

#### 2. Европейский танец: Медленный вальс

Практика: Проучивание фигур «Закрытый телемарк», «Открытый телемарк», «Крыло», «Поворотный локк вправо», «Наружный спин», «Левый фоллавей и слип пивот». Исполнение в парах. Вариация танца Медленный вальс.

#### 3. Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча,

Практика: Проучивание фигур «Три ча-ча-ча», «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист». Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист». Вариация танца Ча-ча-ча.

#### 4. Европейский танец: Быстрый фокстрот

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Двойной обратный спин», «Бегущий правый поворот», «Четыре быстрых бегущих», «Ви 6», «Зигзак, лок назад и бегущее окончание», «Шесть быстрых бегущих», «Румба кросс». Вариация танца Быстрый фокстрот.

#### **5. Латиноамериканский танец: Самба**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Корта Джака», «Закрытые роки», «Открытые роки», «Коса», «Самба локи», «Бег из променада в контрпроменада», «Поворот на трех шагах». Вариация танца Самба.

#### **6. Европейский танец: Венский вальс**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Повторение и закрепление «Правого поворота». Изучение работы стопы. Разбор степени поворота. Изучение фигуры «Левый поворот». Исполнение в парах. Вариации танца Венский вальс

#### **7. Латиноамериканский танец: Джайв**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Стоп энд гоу», «Хлыст», «Хлыст троувэй», «Испанские руки», «Раскручивание», «Цыплячий ход», «Двойной хлыст». Исполнение фигур в парах. Вариация танца Джайв.

#### **8. Европейский танец: Танго**

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание основного принципа движения в танце Танго. Проучивание фигур: «Звено», «Закрытие променада». Проучивание основных движений «Левый поворот», «Поступательный боковой шаг», «Поступательное звено», «Файв степ», «Фо степ». Проучивание основных фигур «Закрытый променада», «Открытое окончание», «Открытый променада», «Рок поворот», «Основной левый поворот», «Рок на ЛН», «Рок на ПН», «Правый твист поворот», «Правый променадный поворот». Исполнение в парах. Вариация танца Танго.

#### **9. Латиноамериканский танец: Румба**

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Кукарача», «Основное движение». Проучивание фигур «Открытый хип твист», «Хоккейная клюшка», «Раскрытие влево и вправо», «Фехтование», «Спот поворот», «Нью-Йорк», «Поворот на месте влево и вправо», «Скользящая дверца». Проучивание фигур «Плечо к плечу», «Рука к руке», «Веер», «Алемана», «Хоккейная клюшка», «Закрытый хип твист», «Открытый хип твист», «Спираль», «Локон». Исполнение фигур в парах. Вариация танца Румба

#### **10. Итоговое занятие.**

Практика: Подведение итогов работы. Показ лучших номеров.

#### **Ожидаемые результаты**

По окончанию четвертого года обучения, учащиеся будут **знать:** Фигуры, истории и характеристики танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Быстрый фокстрот, Джайв, Венский вальс, Румба и Танго. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в

паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях. **Будут уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Танго, Самба, Ча-ча-ча, Джайв, Румба). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

### Учебный план

5-го года обучения

Режим занятий – 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа
2	Европейский танец: Медленный вальс	0	10	10	Опрос Показ
3	Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча	0	10	10	Опрос Показ
4	Европейский танец: Быстрый фокстрот	0	10	10	Опрос Показ
5	Латиноамериканский танец: Самба	0	10	10	Опрос Показ
6	Европейский танец: Венский вальс	1	13	14	Опрос Показ
7	Латиноамериканский танец: Джайв	1	13	14	Опрос Показ
8	Европейский танец: Танго	1	13	14	Опрос Показ
9	Латиноамериканский танец: Румба	1	13	14	Опрос Показ
10	Европейский танец: Медленный Фокстрот	1	21	22	Опрос Показ
11	Латиноамериканский танец: Пасадобль	1	21	22	Опрос Показ
12	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	7	137	144	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

Теория: План работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Разминка. Повторение пройденного материала.

## **2. Европейский танец: Медленный вальс**

Практика: Проучивание фигур «Закрытый телемарк», «Открытый телемарк», «Крыло», «Поворотный локк вправо», «Наружный спин», «Левый фоллавей и слип пивот». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

## **3. Латиноамериканский танец: Ча-ча-ча**

Практика: Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист». Проучивание фигур «Поворот под рукой влево и вправо», «Алемана», «Правый волчок», «Закрытый хип твист».

## **4. Европейский танец: Быстрый фокстрот**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Двойной обратный спин», «Бегущий правый поворот», «Четыре быстрых бегущих», «Ви 6», «Зигзак, лок назад и бегущее окончание», «Шесть быстрых бегущих», «Румба кросс». Отработка учебных и конкурсных вариаций.

## **5. Латиноамериканский танец: Самба**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Корта Джака», «Закрытые роки», «Открытые роки», «Коса», «Самба локи», «Бег из променада в контрпроменада», «Поворот на трех шагах». Отработка учебных и конкурсных вариаций

## **6. Европейский танец: Венский вальс**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Повторение и закрепление «Правого поворота». Изучение работы стопы. Разбор степени поворота. Изучение фигуры «Левый поворот». Исполнение в парах.

## **7. Латиноамериканский танец: Джайв**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание фигур «Стоп энд гоу», «Хлыст», «Хлыст троувэй», «Испанские руки», «Раскручивание», «Цыплячий ход», «Двойной хлыст». Исполнение фигур в парах. Отработка учебных и конкурсных вариаций

## **8. Европейский танец: Танго.**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание основного принципа движения в танце Танго. Проучивание фигур: «Звено», «Закрытие променада». Проучивание основных движений «Левый поворот», «Поступательный боковой шаг», «Поступательное звено», «Файв степ», «Фо степ». Проучивание основных фигур «Закрытый променада», «Открытое окончание», «Открытый променада», «Рок поворот», «Основной левый поворот», «Рок на ЛН», «Рок на ПН», «Правый твист поворот», «Правый променадный поворот». Исполнение в парах. Отработка учебных и конкурсных вариаций

## **9. Латиноамериканский танец: Румба.**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание фигур «Кукарача», «Основное движение». Проучивание фигур «Открытый хип твист», «Хоккейная клюшка», «Раскрытие влево и вправо», «Фехтование», «Спот поворот», «Нью-Йорк», «Поворот на месте влево и вправо», «Скользящая дверца». Проучивание фигур «Плечо к плечу», «Рука к руке», «Веер», «Алемана», «Хоккейная клюшка», «Закрытый хип твист», «Открытый хип твист», «Спираль», «Локон». Исполнение фигур в парах. Составление учебных вариаций

## **10. Европейский танец: Медленный фокстрот**

Теория: Изучение истории танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание основного принципа движения в танце Медленный фокстрот. «Перо шаг», «Тройной шаг», «Правый поворот», «Левый поворот», «Смена направлений», «Плетение» «Правый телемарк». Исполнение в парах. Составление учебных и конкурсных вариаций.

### **11. Латиноамериканский танец: Пасадобль**

Теория: История танца. Знакомство с музыкой. Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Упражнения для освоения ритма. Проучивание фигур «Апель», «Атака», «Восьмерка», «Разделение», «Испанская линия», «Испанские дробы», «Шестнадцать». Исполнение фигур в парах. Составление учебных вариаций

### **12. Итоговое занятие.**

Практика: Подведение итогов работы. Показ лучших номеров.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании пятого года обучения, учащиеся будут **знать:** Фигуры, истории и характеристики танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Быстрый фокстрот, Джайв, Венский вальс, Румба, Танго, Пасадобль и Медленный фокстрот. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях. **Будут уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре, и ансамбле. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Танго, Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв, Румба, Пасадобль). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

## Репетиционно - постановочная работа (Ансамбль)

### Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	0	1	1	Беседа
2.	Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы	1	13	14	Показ
3.	Работа с репертуаром	1	19	20	Показ
4	Итоговое занятие	0	1	1	Отчетный концерт
	Всего	2	34	36	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

Практика: Разминка. Отработка танцевальных фигур.

#### 2. Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы.

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание и отработка фигур, соединение их в вариации. Отработка и подготовка вариаций на конкурс.

#### 3. Работа с репертуаром

Теория: Рассказ темы, смысла и драматургии постановки. Обсуждение эмоций в танце.

Практика: Работа с репертуаром коллектива, сценической практики.

#### 4. Итоговое занятие

Практика: одведение итогов за год

### Ожидаемые результаты

Учащиеся будут **знать:** Фигуры и вариации танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях, фестивалях. Репертуар коллектива по возрасту. **Будут уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Ча-ча-ча). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

## Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем Работа с репертуаром	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	0	2	2	Беседа,
2.	Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы	2	26	28	Показ
3.	Работа с репертуаром	2	38	40	Показ
4	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	4	68	72	

### Содержание программы

#### 5. Вводное занятие.

Практика: Разминка. Отработка танцевальных фигур.

#### 6. Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы.

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание и отработка фигур, соединение их в вариации. Отработка и подготовка вариаций на конкурс.

#### 7. Работа с репертуаром

Теория: Рассказ темы, смысла и драматургии постановки. Обсуждение эмоций в танце.

Практика: Работа с репертуаром коллектива, сценической практики.

#### 8. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов за год. Показ лучших номеров

### Ожидаемые результаты

Учащиеся будут **знать:** Фигуры и вариации танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Квикстеп. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях, фестивалях. Репертуар коллектива по возрасту. **Будут уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

**Учебный план**  
3-ий год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	0	2	2	Беседа
2.	Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы	2	26	28	Показ
3.	Работа с репертуаром	2	38	40	Показ
4	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	4	68	72	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

Практика: Разминка. Отработка танцевальных фигур.

**2. Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы.**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание и отработка фигур, соединение их в вариации. Отработка и подготовка вариаций на конкурс.

**3. Работа с репертуаром**

Теория: Рассказ темы, смысла и драматургии постановки. Обсуждение эмоций в танце.

Практика: Создание репертуара коллектива и предоставление сценической практики, воспитание личности, способной к самовыражению через создание хореографического образа. Репертуар строиться, и создаётся от возможностей детей.

**4. Итоговое занятие**

Практика: Подведение итогов за год. Показ лучших номеров.

**Ожидаемые результаты**

Учащиеся будут **знать:** Фигуры и вариации танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Квикстеп, Джайв, Венский вальс. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях, фестивалях. Репертуар коллектива по возрасту. **Будут уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Квикстеп, Венский вальс, Самба, Ча-ча-ча, Джайв). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

**Учебный план**  
4-ый год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	0	2	2	Беседа
2.	Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы	2	26	28	Показ
3.	Работа с репертуаром	2	38	40	Показ
4	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	4	68	72	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

Практика: Разминка. Отработка танцевальных фигур.

**2. Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы.**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание и отработка фигур, соединение их в вариации. Отработка и подготовка вариаций на конкурс.

**3. Работа с репертуаром**

Теория: Рассказ темы, смысла и драматургии постановки. Обсуждение эмоций в танце.

Практика: Создание репертуара коллектива и предоставление сценической практики, воспитание личности, способной к самовыражению через создание хореографического образа. Репертуар строиться, и создаётся от возможностей детей.

**4. Итоговое занятие**

Практика: Подведение итогов за год. Показ лучших номеров.

**Ожидаемые результаты**

Учащиеся будут **знать:** Фигуры и вариации танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Квикстеп, Джайв, Венский вальс, Румба, Танго. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях, фестивалях. Репертуар коллектива по возрасту. **Будут уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Квикстеп, Венский вальс, Танго, Самба, Ча-ча-ча, Джайв, Румба). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

**Учебный план**  
5-ый год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	0	2	2	Беседа
2.	Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы	2	26	28	Показ
3.	Работа с репертуаром	2	38	40	Показ
4	Итоговое занятие	0	2	2	Отчетный концерт
	Всего	4	68	72	

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие.**

Практика: Разминка. Отработка танцевальных фигур.

**2. Работа с вариациями Европейской и Латиноамериканской программы.**

Теория: Последовательность изучения и выполнения движений.

Практика: Проучивание и отработка фигур, соединение их в вариации. Отработка и подготовка вариаций на конкурс.

**3. Работа с репертуаром**

Теория: Рассказ темы, смысла и драматургии постановки. Обсуждение эмоций в танце.

Практика: Создание репертуара коллектива и предоставление сценической практики, воспитание личности, способной к самовыражению через создание хореографического образа. Репертуар строиться, и создаётся от возможностей детей.

**4. Итоговое занятие**

Практика: Подведение итогов за год. Показ лучших номеров.

**Ожидаемые результаты**

Учащиеся будут **знать:** Фигуры, и вариации танцев Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба, Квикстеп, Джайв, Венский вальс, Румба, Танго, Пасадобль и Медленный фокстрот. Технику исполнения любого движения бальной хореографии, соответствующего возрасту учащегося. Структуру и ритмическую раскладку бального движения. Термины и методику изученных танцевальных движений. Положения рук и ног в паре и отдельно друг от друга, позы бального танца. Правила поведения на конкурсных соревнованиях, фестивалях. Репертуар коллектива.

**Будут уметь:** Сочетать пройденные упражнения в несложные вариации. Исполнять движения, сохраняя танцевальную форму, соответствующую принципам Европейской и Латиноамериканской программ. Танцевать движения бальной хореографии не только самостоятельно, но и в паре. Владеть сценическим пространством. Различать музыку Латиноамериканской и Европейской программ. Технично исполнять движения бальной хореографии. Сопоставлять, сравнивать и осмысленно исполнять движения бальной хореографии. Исполнять программные танцы (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Танго, Фокстрот, Самба, Ча-ча-ча, Джайв, Румба, Пасадобль). Удерживать красивую осанку, правильное положение рук (как в паре, так и соло). Правильно снижаться и подниматься. Воспроизводить музыкальный ритм.

Также данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. На занятиях ансамбля учащиеся занимаются проучиванием основных движений к постановочным номерам и отработкой нового и действующего репертуара коллектива.

## Методическое обеспечение программы

Разделы программы в процентном соотношении распределяются следующим образом: 40% отводится на музыкально-ритмические и тренировочные упражнения и разучивание элементов танцевального репертуара; 60% занимает разучивание композиций репертуара балльных танцев и тренировочная работа.

В программу включены задания на импровизацию, обобщающие знания, умения и навыки учеников за истекший год занятий. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов.

Методы обучения играют большую роль в процессе овладения учащимися элементами хореографии, от их совершенства зависит образование личности, качество усвоения специальных задач и овладение танцевальными навыками.

### **Используются:**

- ✓ Словесный метод включает: рассказ, описание, объяснение, беседа, анализ и объяснение, словесный комментарий;
- ✓ Наглядный метод состоит: образный показ педагога (для того, чтобы учащиеся увидели, как нужно правильно исполнить то или другое “па”). Приём тактильно-мышечной наглядности, демонстрация эмоционально-мимических навыков, фотографии, иллюстрации, видео записи.
- ✓ Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом: игровой приём, сравнение и контрастное чередование движений и упражнений; приём пространственной ориентации и др.
- ✓ Практические упражнения могут быть репродуктивными, направленными на воспроизведение пройденного изученного хореографического материала, и творческими, связанными с проявлением самостоятельности мышления, наблюдательности, творческого поиска, изобретательности.
- ✓ Структурный метод предполагает последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки, состоящие из упражнений и движений, повторяющиеся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

### **Виды занятий:**

- ✓ Традиционное
- ✓ Нетрадиционное
- ✓ Комбинированное
- ✓ Изучение нового материала
- ✓ Закрепление
- ✓ Обобщение
- ✓ Контроль и проверка

### **Методы и приемы подготовки спортивных пар**

1. Метод танцевального показа. Это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию или её элементы.

В практике существует несколько уровней показа.

- ✓ предварительный показ танцевальной композиции, отдельных её элементов;
- ✓ показ танцевального материала, выделение из совокупности многих танцевальных элементов какого-либо элемента и сосредоточение внимания учащихся на его восприятии;
- ✓ анализ и синтез танцевального материала, при котором танцевальный элемент не просто

показывается для предварительной ориентировки, не только выделяется из совокупности как предмет особого внимания, но и анализируются отдельные части всего элемента.

2. Метод устного изложения. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции или движения, педагог помогает воспитанникам понять характер танцевальной лексики и особенности музыки.

Можно применять такие приёмы как:

- ✓ Комментирование – словесное сопровождение руководителем показа особенностей исполнения танца;
- ✓ Инструктирование – это словесные рекомендации, которые даёт педагог;
- ✓ Корректирование. Его специфика состоит в том, что в процессе исполнения танцевальных движений педагог репликами: «выше нос», «улыбаемся зубами», «шею тянем» ... корректирует действия учащихся.

3. Метод танцевально-практических действий. Этот метод представляет собой организованное повторение двигательных действий с целью овладения ими или повышения их исполнительского качества.

Наряду с определенными возрастными группами возможны варианты смешанных, разновозрастных. Это помогает создать соответствующий климат в коллективе, когда старшие помогают младшим. Коллективные работы в конце года помогают в закреплении не только навыков профессионального мастерства, но и межличностных контактов, комфортных отношений в творческом процессе. Общий замысел выполняется благодаря слаженному соединению идей каждого ребенка в общей работе.

### **Современные педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности**

- Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

- Технология индивидуализации обучения - педагог имеет возможность адаптировать методы, средства и приемы обучения под определенного учащегося с учетом его возможностей и потребностей. Также педагог имеет возможность наблюдать за процессом обучения, успехами или неудачами учащегося, своевременно оказывать ему необходимую помощь и поддержку.

- Технология развивающего обучения - это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка. Ориентированность учебного процесса на потенциальные возможности учащихся. Целью данного вида обучения является подготовка учащихся к самостоятельному освоению знаний и основано на формировании мыслительных операций, с помощью которых происходит усвоение знаний и оперирование ими.

- Игровые технологии - в отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом. Функции игры в учебном процессе состоят в обеспечении эмоционально-приподнятой обстановки воспроизведения знаний, облегчающем усвоение материала. В процессе обучения игра моделирует жизненные ситуации или условные взаимодействия людей, вещей, явлений.

- Здоровьесберегающие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

## Формы и виды контроля

В учебно-воспитательном процессе используются все виды контроля, которые знает дидактика, – текущий, периодический, итоговый.

**Текущий контроль** оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам, позволяет вести систематическую проверку усвоения знаний, умений и навыков, обучающихся в ходе освоения определенных тем программы, используется практически на каждом занятии.

**Периодический контроль** осуществляется после крупных разделов программы, как правило, в форме открытого занятия несколько раз в год, в нем учитываются данные текущего контроля.

**Итоговый контроль** проводится после окончания определенной ступени обучения (раздела дисциплины), его задача – зафиксировать минимум подготовки, который обеспечивает дальнейшее обучение.

Одной из основных форм контроля является **творческий отчет**, который позволяет провести проверку результатов обучения и является обязательным компонентом процесса обучения хореографии. К творческим отчетам можно отнести публично представленные выступления коллектива: открытое занятие, участие в конкурсах, концертах, общественных мероприятиях города и края. Каждая из этих форм выполняет определенную функцию выявления уровня освоения обучающимися знаний и навыков согласно программе и осуществляет итоговый вид контроля.

**Открытое занятие** является самым распространенным видом творческого отчета коллектива и проводится несколько раз в год. Открытое занятие готовится на базе пройденного учебного материала, раскрывает последовательность методики изучения дисциплины, дает возможность учащимся продемонстрировать технику исполнения и, в тоже время, композиционно выстроено и несет образно-художественный смысл.

**Конкурсная форма** контроля наиболее характерна для нашего коллектива, так как развитие самого вида этого хореографического искусства тесно связано с традиционным проведением различных хореографических конкурсов различного уровня.

**Творческие отчеты** в полной мере выполняют следующие функции контроля: контролирующую, обучающую, диагностическую, прогностическую, развивающую, ориентирующую, воспитывающую. Творческие отчеты являются наиболее объективной формой контроля, так как каждый из отчетов всесторонне обсуждается, выносятся замечания и рекомендации по устранению ошибок или неточностей в изложении материала. Это позволяет провести открытые, наглядные испытания всех обучаемых и легко проследить результаты усвоения знаний, судить об особенностях интеллектуальной и практической работы воспитанников, повысить эффективность обучения и прочность усвоения учебного материала.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа. Опрос	Грамоты	Конкурсы
Наблюдение	Дипломы	Концерты
Концерты	Видеозапись	Занятие-показ достижений
Конкурсы	Фото	
Открытые занятия	Отзывы (детей и родителей)	
Взаимообучение	Портфолио	
Самооценка учащихся	Методические разработки	
Игра	Анкеты	

**Диагностическая карта** определения уровня навыков и умений учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу коллектива бального танца «Талисман»

Критерии оценки

Высокий уровень:

- ✓ ярко выраженная динамика физического развития и максимальное использование своих физических данных- подъем стопы, легкость и амплитудность движений, координация движений
- ✓ легко исполняет импровизационные движения, музыкальноврно, движения разнообразны, креативны
- ✓ изображает все предложенные эмоциональные состояния
- ✓ безошибочно и в полную силу выполняет комплексы разогрева
- ✓ владеет терминологией, знает значимость упражнений
- ✓ владеет техникой выполнения движений экзерсиса, знает комбинацию движения
- ✓ комбинации выполнены чисто, верно, в полную силу.

Средний уровень:

- ✓ наблюдается положительная динамика физического развития
- ✓ импровизирует музыкально верно, но движения однообразны
- ✓ изображает все предложенные эмоциональные состояния, но 1-2 вызывает затруднения
- ✓ безошибочно, но не в полную силу выполняет некоторые комплексы разогрева
- ✓ знает терминологию, но не уверенно объясняет значимость упражнения
- ✓ соблюдает технику выполнения экзерсиса с напоминаниями
- ✓ комбинации выполнены верно, но не в полную силу или в полную силу, но с допущением небольших ошибок.

Низкий уровень:

- ✓ Динамика физического развития отсутствует
- ✓ Задание по импровизации вызывает затруднение
- ✓ вяло изображает предложенные эмоциональные состояния, более двух эмоций вызывают затруднения
- ✓ комплексы разогрева повторяет за кем- либо
- ✓ знает некоторую терминологию. Не может объяснить значимость упражнения
- ✓ часто допускает ошибки в технике выполнения экзерсиса
- ✓ путается, выполняя комбинации.

**Условия реализации программы**

- ✓ хореографический зал;
- ✓ станки, зеркала;
- ✓ аудио и видео аппаратура, компьютер;
- ✓ танцевальные атрибуты.

Кадровое: Программу реализуют педагоги – специалисты по направлению бальная хореография.

Информационно-методическое обеспечение: содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется: аудио материалами с фонограммами, DVD материалами. DVD и видео материалами с записями выступлений известных хореографических коллективов.

### Тренировочная форма:

Девочки – гимнастический купальник, юбка, туфли.

Мальчики – черные брюки или шорты, белая футболка, туфли.

### **Воспитательная работа в коллективе**

Контингент учащихся разнороден по уровню танцевального развития, творческих способностей и потребностей. Ребёнок сам выбирает, как ему занять свой досуг, кому-то нравится заниматься хореографией, кто-то хочет просто узнать побольше о ней, кто-то хочет научиться танцевать, но цель у нас одна и наш результат – это концертная деятельность. А для того, чтобы был хороший результат, требуются регулярные репетиции. Человек живет и действует не сам по себе, а в коллективе, и формируется как личность под влиянием коллектива. В коллективе складываются черты направленности и воли человека, организуется его деятельность и поведение, создаются условия для развития его способностей. В результате нашей совместной творческой деятельности складываются крепкие дружеские отношения, вырабатывается чувство взаимовыручки, коллективизма, чувство уверенности в себе, чувство товарищества. Проводятся беседы о правильном питании, о здоровом образе жизни, о правильной работе мышц, связок и суставов, о правиле поведения в паре, эстетике общения с партнером и партнершей. В течение года в коллективе проводятся мероприятия: «Новый год», «23 февраля и 8 марта», «День танца», «Отчётный концерт».

### **Работа с родителями**

В нашем коллективе складываются очень тёплые отношения, взаимопонимание и уважение. Такие отношения можно назвать творческим союзом: ребёнок-родители-педагог. Очень большую нагрузку берут на себя родители, когда ребёнок приходит в коллектив. По сути коллектив можно назвать вторым домом для воспитанников, поскольку дети очень много времени проводят на репетициях, концертах, в поездках. И здесь наши замечательные и активные мамы и папы всегда готовы помочь руководителю коллектива. Здесь и спонсорская помощь, без которой коллективу было бы очень сложно выжить в материальном смысле, и помощь в доставке декораций на сценические площадки, и помощь в пошиве элементов костюмов. Руководитель проводит систематически собрания для родителей, где обсуждаются текущие важные вопросы, может провести консультации для детей и родителей по любой возникшей проблеме.

### **Формы взаимодействия с родителями:**

- ✓ Родительские собрания;
- ✓ Беседы (информирование родителей об успехах и затруднениях детей, его активности на занятиях, результатах педагогических исследований);
- ✓ Анкетирование, опрос;
- ✓ Совместные учебные занятия. Совместные досуговые программы;
- ✓ Экскурсии;
- ✓ Творческие отчёты.

### **Результат работы с родителями:**

Взаимопонимание между родителями и детьми, готовность сотрудничать с педагогом;

Проявление родителями заинтересованности в образовательном процессе;

Совместная работа педагога и родителей над созданием оптимальных условий для творческой деятельности ребёнка.

### **Здоровье сберегающий аспект занятия**

- ✓ Цели занятия сориентированы на обучение, воспитание и развитие здоровой личности учащегося и определены в соответствии с их индивидуальными и возрастными возможностями и особенностями.
- ✓ Создаётся положительный эмоциональный настрой и рабочая обстановка на занятии.
- ✓ Обеспечивается высокий уровень мотивации учебной деятельности в течение всего занятия.
- ✓ Содержание учебного материала способствует формированию культуры здоровья учащихся.
- ✓ Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:
  - адекватный психофизиологическим особенностям учащихся темп обучения; достаточную двигательную активность учащихся на занятии;
  - учёт индивидуальных и половозрастных особенностей учащихся;
  - включение каждого учащегося в активную учебно-познавательную деятельность;
  - дозированную помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь; объективную оценку продвижения и развития каждого учащегося;
  - контроль и оценку знаний учащихся, способствующих сохранению их психического здоровья;
  - профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся;
  - доброжелательное и продуктивное сотрудничество учащихся, а также педагога с учащимися.

### Список литературы

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 2010. – 239 с.
2. Блок, Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М., 1972. – 40 с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. — СПб.: Издательство “Лань, 2000. – 192 с.
4. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. –М.: Гном - пресс, 2000. – 64 с.
5. Лэйрд, Уолтер. Техника Латинских танцев. – М., 2010. – 161 с.
6. Методика проведения учебных занятий по бальной хореографии в учреждениях культуры и дополнительного образования / сост. С. И Темлянцева. - Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2007. – 19 с.
7. Мур, Алекс. Бальные танцы. – М., 2004. – 163 с.
8. Регацони, Гвидо. Учимся танцевать бальные танцы. – М., 2001. – 189 с.
9. Смит-Хэмпшир, Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Томск, 2000. – 146 с.
10. Соколовский, Ю. Основы педагогики бальной хореографии / Ю. Соколовский. - М.,1976.
11. Стриганов, В. И., Улицкая В. М. Современный бальный танец: пособие для студентов / В. И. Стриганов, В. М. Улицкая. – М.: Просвещение,1977. – С. 4-20.