

## **Пояснительная записка**

Современный бальный танец – вид хореографического искусства, связанный со спортом. В настоящее время спортивные бальные танцы завоёвывают всё большую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой их исполнения, зрелищностью и большими возможностями для самореализации личности.

Занятия бальными танцами с детского возраста способствуют гармоничному развитию личности ребёнка, повышению общей культуры, укреплению его физического и психического здоровья, позволяют свободно чувствовать себя на сцене, в коллективе и в жизни.

## **Структура программы**

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы европейских танцев» направлена на формирование специально-физической, специально-технической, тактической подготовки, увеличение соревновательной и концертной активности.

Срок реализации программы 5 лет для занятий с детьми 14-18 лет.

Программа имеет художественную направленность, разработана на основе методик обучения по бальному танцу, в соответствии с возрастными психо-физиологическими особенностями детей. При разработке данной программы были взяты за основу: каталог разрешённых фигур бального танца, утверждённых Российской федерацией бального танца; нормативные документы Федерации танцевального спорта России; опыт ведущих специалистов бальной хореографии, а также материалы мастер-классов и методические рекомендации ведущих педагогов современного бального танца.

Актуальность и целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что в процессе обучения дети совершенствуют навыки исполнительного мастерства, изучая теорию и практику бального танца, развивают творческие способности и индивидуальные возможности на лучших образцах современной бальной хореографии, совершенствуют умение красиво и свободно двигаться. Из наиболее способных ребят формируются танцевальные пары, способные результативно выступать на конкурсах бального танца. Дети учатся свободно владеть своим телом, добиваться гармоничности движений, оттачивают свою технику танца. Освоение учебных дисциплин распределяется в соответствии со спецификой возраста, уровнем (классом) танцора.

## **Цель программы:**

Развитие творческих способностей средствами спортивного танца. Воспитание танцора, обладающего внутренней и внешней красотой, умеющего организовать себя для победы в конкурсе и поддержать товарища. Подготовка спортсменов для участия в конкурсах.

## **Задачи:**

Образовательные:

- Формирование знаний о спортивном бальном танце
- Обучение технике спортивного бального танца
- Знакомство с различными танцевальными стилями и направлениями

- Формирование и развитие навыков исполнительского мастерства

Развивающие:

- Развитие физических качеств ребёнка
- Развитие эмоциональной сферы, художественного вкуса

Воспитательные:

- Развитие коммуникативных навыков, чувства партнёрства
- Воспитание танцевальной и общей культуры обучающихся
- Пропаганда здорового образа жизни

Формы организации учебно-воспитательного процесса:

- Групповая – теоретические и практические навыки
- Мастер-классы
- Репетиции
- Индивидуальная работа – предусмотрена для подготовки пары для участия в конкурсах, турнирах, формирование индивидуального почерка каждой танцевальной пары

### **Ожидаемые результаты и формы подведения итогов.**

Обучение на каждом году обучения предполагает следующий результат:

- знания, умения и навыки обучающиеся могут с успехом использовать в повседневной жизни, в неформальной обстановке, в проведении досуга;
- активная позиция детей в различных мероприятиях ВПК «Мужество»: смотрах детского творчества, концертах, гостиных, конкурсах бального танца, фестивалях, и т.д.;
- правильная осанка, хорошая походка, грация движения;
- умение преодолевать неуверенность в себе, вырабатывать стремление к победе ( в турнире, конкурсе );
- способность самостоятельно характеризовать бальный танец, манеру и стиль исполнения друг друга;
- уметь самостоятельно составлять вариации на основе выученных фигур
- коммуникативность, культура общения и поведения, расширение опыта социального взаимодействия;
- сформированная мотивация к здоровому образу жизни

### **Способы проверки:**

Итоги реализации программы подводятся в следующих формах:

- мониторинг концертной и конкурсной деятельности (участие в турнирах, фестивалях бального танца, концертах и т.д.);
- контрольные практические задания для индивидуального выполнения, показательные выступления.

Мониторинг качества освоения образовательной программы на каждом году обучения позволяет не только фиксировать результаты: знания, умения, навыки но и в соответствии

с полученными данными корректировать образовательную деятельность, выбор педагогом различных форм, методов и средств в работе с детьми.

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

### **1 год обучения**

Учащиеся должны знать правила танцевального этикета, правильную постановку корпуса, схему ориентации в зале, направления лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к центру, спиной к центру. Учащиеся должны понимать характер музыкального сопровождения, уметь слушать музыку, воспринимать её характер, отражать его в движениях, пластике, применять и использовать приобретённые знания в музыкально-танцевальных импровизациях. Знать особенности постановки корпуса, работы стопы в европейских и латиноамериканских танцах, подъём и снижение, баланс, каблучный и твистовый поворот. Освоить технику исполнения медленного фокстрота. В латиноамериканских танцах учащиеся должны знать: правая теневая позиция, правая и левая контрпозиция. Учащиеся должны знать и уметь исполнять вариации на основе выученных фигур танцев европейской и латиноамериканской программ, согласно программе.

### **2 год обучения**

Учащиеся должны обладать знаниями, умениями и навыками, полученными на предыдущих годах обучения. Различать характер музыкального сопровождения. Учащиеся должны эмоционально и выразительно исполнять танцевальные упражнения, элементы и танец в целом, передавать характер исполняемого танца. Развить танцевальную технику, постановку корпуса, головы, рук на более сложных фигурах и композициях. Уметь правильно и выразительно исполнять конкурсные и танцевальные композиции на основе выученных танцев, овладеть синхронностью и художественной выразительностью движений и поз. Усовершенствовать исполнительское мастерство. Освоить технику и характер исполнения танца пасадобль.

### **3 год обучения**

Учащиеся должны обладать знаниями, умениями и навыками, полученными на предыдущих годах обучения. Учащиеся должны эмоционально и выразительно исполнять танцевальные упражнения, элементы и танец в целом, передавать характер исполняемого танца. Учащиеся должны освоить манеру, технику исполнения основных фигур танца пасадобль, музыкальный размер, счёт, темп и основной ритм, пластические особенности танца. Учащиеся должны усовершенствовать технику исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ. Уметь самостоятельно составлять вариации на основе выученных фигур.

### **4 год обучения**

Учащиеся должны обладать умениями и навыками, полученными на предыдущих годах обучения, грамотно и правильно исполнять танцы разных эпох и стилей; обладать способностью самостоятельно характеризовать бальный танец, манеру и стиль исполнения друг друга. Полностью освоить манеру и технику исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ. Уметь самостоятельно составлять вариации на основе выученных фигур.

## 5 год обучения

Учащиеся должны обладать умениями и навыками, полученными на предыдущих годах обучения, грамотно и правильно исполнять танцы разных эпох и стилей; обладать способностью самостоятельно характеризовать бальный танец, манеру и стиль исполнения друг друга. Совершенствовать манеру и технику исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ. Уметь самостоятельно составлять вариации на основе выученных фигур.

### **Организационно-педагогические условия**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	1 полугодие		Зимние праздники	2 полугодие		Промеж./ итоговая аттестация	Всего аудиторных недель	Летний период	Всего внеаудиторных недель	Продолжительность календарного года
	01.10-31.12	12 недель		01.01.-08.01.	9.01.-31.05.					
1	01.10-31.12	12 недель	01.01.-08.01.	9.01.-31.05.	18 нед.	15-25.05	30 нед.	01.06.–31.09.	16 нед.	52 недели
2	01.10-31.12	12 недель	01.01.-08.01.	9.01.-31.05.	18 нед.	15-25.05	30 нед.	01.06.–31.09.	16 нед.	52 недели
3	01.10-31.12	12 недель	01.01.-08.01.	9.01.-31.05.	18 нед.	15-25.05	30 нед.	01.06.–31.09.	16 нед.	52 недели
4	01.10-31.12	12 недель	01.01.-08.01.	9.01.-31.05.	18 нед.	15-25.05	30 нед.	01.06.–31.09.	16 нед.	52 недели
5	01.10-31.12	12 недель	01.01.-08.01.	9.01.-31.05.	18 нед.	15-25.05	30 нед.	01.06.–31.09.	16 нед.	52 недели

**1. Календарный год включает в себя каникулярное время.**

2. Продолжительность занятий:

Начало - 1 октября ежегодно

Окончание– 31 мая ежегодно

3. Продолжительность летнего отдыха:

Начало - 1 июня ежегодно

Окончание – 30 сентября ежегодно

4. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 1 день с 18.00 до 20.00 час (2 часа в неделю). Для учащихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00.

Занятия проводятся – по группам, индивидуально или всем составом отделения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ВПК «Мужество».

В летний период занятия не проводятся.

6. Родительские собрания проводятся в ВПК «Мужество» по усмотрению педагогов дополнительного образования не реже двух раз в год

## Учебный план

### 1 год обучения

№	тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	всего	
1	Организационная работа	1	-	1	беседа
2	Освоение основных движений танцев. Тренаж	1	20	21	Беседа, устный опрос
3	Европейские бальные танцы	10	10	20	Практическое исполнение
4	Латиноамериканские бальные танцы	5	5	10	Практическое исполнение
5	Репетиционная работа	-	6	6	Практическое исполнение
6	Концертная деятельность	-	2	2	Практическое исполнение
	Итого за учебный год	17	43	60	

### 2 год обучения

№	тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	практика	всего	
1	Организационная работа	1	-	1	Беседа
2	Освоение основных движений танцев. Тренаж	1	15	16	Беседа , устный опрос
3	Европейские бальные танцы	10	15	25	Практическое исполнение
4	Латиноамериканские бальные танцы	5	5	10	Практическое исполнение
5	Репетиционная работа	-	6	6	Практическое исполнение
6	Концертная деятельность	-	2	2	Практическое исполнение
	Итого за учебный год	17	43	60	

### 3 год обучения

№	тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	практика	всего	
1	Организационная работа	1	-	1	Беседа
2	Освоение основных движений танцев. Тренаж	-	10	10	Беседа, устный опрос
3	Европейские бальные танцы	10	20	30	Практическое исполнение
4	Латиноамериканские бальные танцы	5	5	10	Практическое исполнение
5	Репетиционная работа	-	7	7	Практическое исполнение
6	Концертная деятельность	-	2	2	Практическое исполнение
	Итого за учебный год	16	44	60	

### 4 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	практика	всего	
1	Организационная работа	1	-	1	Беседа
2	Освоение основных движений танцев. Тренаж	-	8	8	Беседа, устный опрос
3	Европейские бальные танцы	10	20	30	Практическое исполнение
4	Латиноамериканские бальные танцы	5	5	10	Практическое исполнение
5	Репетиционная работа	-	8	8	Практическое исполнение
6	Концертная деятельность	-	3	3	Практическое исполнение
	Итого за учебный год	16	44	60	



## 5 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	практика	всего	
1	Организационная работа	1	-	1	Беседа
2	Освоение основных движений танцев. Тренаж	-	6	6	Беседа, устный опрос
3	Европейские бальные танцы	4	24	28	Практическое исполнение
4	Латиноамериканские бальные танцы	1	6	7	Практическое исполнение
5	Репетиционная работа	-	13	13	Практическое исполнение
6	Концертная деятельность	-	4	4	Практическое исполнение
	Итого за учебный год	6	54	60	
	ИТОГО ЗА 5 ЛЕТ			300	

## Содержание программы

### 1 год обучения

Тема 1. Организационная работа.

- Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год.
- Проведение открытых уроков, родительских собраний.
- Участие в показательных выступлениях, конкурсах и концертах.

Тема 2. Освоение основных движений танцев. Тренаж.

- Развитие танцевальной техники
- Закрепление и расширение танцевальных навыков. Работа над устойчивостью в паре.
- Классический тренаж.
- Упражнения для развития тела. Элементы джаз-танца и стиля модерн.

### Тема 3. Европейские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в европейских бальных танцах и позиций в паре: закрытая позиция, позиция променада Работа над балансом шага, устойчивостью, согласованностью движений ног и корпуса. Изучение позиции фолловея. Работа над различными фигурами с поворотом влево, с каблучным поворотом, с твистовым поворотом. Совершенствование техники исполнения медленного вальса, венского вальса, квикстепа. Продолжение изучения танго (особенности постановки корпуса в паре). Изучение медленного фокстрота.

#### Медленный вальс

Добавляются фигуры:

1. «Дрэг хезитейшн».
2. «Телемарк».
3. «Открытый телемарк».
4. «Кросс хезитейшн».
5. «Крыло».
6. «Импетус поворот».
7. «Открытый импетус поворот».
8. «Шассе в ПП».

#### Танго

Добавляются фигуры:

1. «Променадное звено».
2. «Променадное окончание».
3. «Правый твист поворот».
4. «Мини файвстеп».
5. «Фацвстеп».
6. «Левый поворот на поступательном боковом шаге».
7. «Брашстеп».

#### Венский вальс

1. «Левый поворот».
2. «Перемена с правого на левый поворот».
3. «Перемена с левого на правый поворот».

#### Медленный фокстрот

Музыкальный размер, счёт, темп, и основной ритм. Особенности работы стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук, ног и головы в паре.

1. «Перо».
2. «Изогнутое перо».
3. «Ховер-перо».
4. «Перо окончание».
5. «Тройной шаг».
6. «Изогнутый тройной шаг».

7. «Правый поворот!».
8. «Открытый правый поворот из ПП».
9. «Правый твист поворот».
10. «Левый поворот».
11. «Левая волна».
12. «Перемена направления»

#### Квикстеп

Добавляются фигуры:

1. «Бегущее окончание».
2. «Левый пивот».
3. «Бегущий зигзаг».
4. «Перемена направления».
5. «Кросс-свивл».
6. «Бегущий правый поворот».
7. «Телемарк».
8. «Импетус поворот».
9. «Четыре быстрых бегущих шага».

#### Тема 4. Латиноамериканские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в латиноамериканских бальных танцах и позиций в паре: закрытая компактная позиция. Правая теневая позиция, позиция фолловея, правая и левая контрпозиция. Работа над устойчивостью в паре и над пластичностью рук. Изучение вращений и способов подмены ног. Усовершенствование техники исполнения.

#### Самба

Добавляются фигуры:

1. «Закрытые роки».
2. «Корта джака».
3. «Самба локи».
4. «Мэйпоул».
5. «Открытые локи»
6. «Коса».

#### Ча-ча-ча

Добавляются фигуры:

1. «Правый волчѣк».
2. «Турецкое полотенце»
3. «Левый волчѣк».
4. «Раскрытие из левого волчка».
5. «Спираль».

#### Румба

Добавляются фигуры:

1. «Хип твист (открытый, закрытый).
2. «Кукарача».
3. «спираль».
4. «Боковой шаг».
5. «Аида».
6. «Кубинские роки».

Джайв

Добавляются фигуры:

1. «Хлыст с двойным кроссом».
2. «Раскручивание от руки».
3. «Флики в брейк».
4. «Перекрученная перемена мест слева направо».
5. «Цыплячий ход».

Тема 5. Репетиционная работа.

- Отработка вариаций на основе пройденного материала.
- Подготовка групповых (ансамблевых) композиций, выступлений на основе пройденного материала.
- Подготовка к выступлениям на концертах, фестивалях, конкурсах, праздниках и вечерах отдыха.

Тема 6. Концертная деятельность.

Участие в конкурсах бального танца , концертах, турнирах бального танца, выступление перед родителями.

## ***2 год обучения***

Тема 1. Организационная работа.

- Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год.
- Проведение открытых уроков , родительских собраний.
- Участие в показательных выступлениях, конкурсах и концертах.

Тема 2. Освоение основных движений танцев. Тренаж.

- Развитие танцевальной техники
- Закрепление и расширение танцевальных навыков. Работа над устойчивостью в паре.
- Классический тренаж.
- Упражнения для развития тела. Элементы джаз-танца и стиля модерн.

### Тема 3. Европейские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в европейских бальных танцах и позиций в паре: закрытая позиция, позиция променада Работа над балансом шага, устойчивостью, согласованностью движений ног и корпуса. Работа над различными фигурами с поворотом влево, с каблучным поворотом, с твистовым поворотом. Совершенствование техники исполнения медленного вальса, венского вальса, квикстепа, танго. Продолжение изучения медленного фокстрота. Дальнейшее усовершенствование исполнительского мастерства. Освоение сложных ритмических комбинаций.

#### Медленный вальс

Добавляются фигуры:

1. «Плетение».
2. «Плетение из ПП».
3. «Двойной левый спин».
4. «Шассе с поворотом вправо»,  
«Лок с поворотом».
5. «Левый пивот».

Фигуры «С» класса, см. приложение 1.

#### Танго

Добавляются фигуры:

1. «Наружный свивл».
2. «Фор-степ перемена».
3. «Правый променадный поворот».
4. «Открытый променад назад».
5. «Виск».

Фигуры «С» класса.

#### Венский вальс

Добавляются фигуры:

1. «Перемены назад».
2. «Правый флекерл».
3. «Левый флекерл».
4. «Контра чек» из левого в правый «Флекерл».

#### Медленный фокстрот

Добавляются фигуры:

1. «Импетус поворот».
2. «Открытый импетус поворот».
3. «Телемарк».

4. «Открытый телемарк».
5. «Правый телемарк».
6. «Виск».
7. «Плетение из ПП».
8. Правое плетение».
9. «Правое фоллэвей плетение».
10. «Слип пивот».

Фигуры «С» класса.

Квикстеп

Добавляются фигуры:

1. «Типл шассе влево».
2. «V-шесть».
3. «Двойной левый спин».

Фигуры «С» класса.

Тема 4. Латиноамериканские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в латиноамериканских бальных танцах и позиций в паре. Работа над устойчивостью в паре и над пластичность рук. Изучение вращений и способов подмены ног. Работа над правильностью и чистотой исполнения. Освоение сложных ритмических комбинаций. Владение синхронностью исполнения в паре. Работа над художественной выразительностью движений и поз. Дальнейшее совершенствование исполнительского мастерства, развитие артистичности. Изучение танца «Пасадобль».

Самба

Добавляются фигуры:

1. «Аргентинские кроссы».
2. «Раскручивание от руки».
3. «Поворот на трёх шагах».
4. «Роки назад»

Фигуры «С» класса.

Ча-ча-ча

Добавляются фигуры:

1. «Лассо».
2. «Локон».
3. «Кубинские брейки».

Фигуры «С» класса.

## Румба

Добавляются фигуры:

1. «Усложнённый хип твист».
2. «Скользящие дверцы».
3. «Три алеманы».
4. «Лассо».
5. «Левый волчок»

Фигуры «С» класса.

## Пасадобль

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

1. «Апель».
2. «Основное движение».
3. «На месте».
4. «Шассе».
5. «Перемещение».
6. «Атака».
7. «Разделение».
8. «Плащ».
9. «Променад».
10. «Закрытие из променада».
11. «Шестнадцать».
12. «Большой круг».

Фигуры «С» класса.

## Джайв

Добавляются фигуры:

1. «Левый хлыст».
2. «Испанские руки».

Фигуры «С» класса.

Тема 5. Репетиционная работа.

- Отработка вариаций на основе пройденного материала.
- Подготовка групповых (ансамблевых) композиций, выступлений на основе пройденного материала.
- Подготовка к выступлениям на концертах, фестивалях, конкурсах, праздниках и вечерах отдыха.

## Тема 6. Концертная деятельность.

Участие в конкурсах бального танца , концертах, турнирах бального танца, выступление перед родителями.

### **3 год обучения**

#### Тема 1. Организационная работа.

- Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год.
- Проведение открытых уроков , родительских собраний.
- Участие в показательных выступлениях, конкурсах и концертах.

#### Тема 2. Освоение основных движений танцев. Тренаж.

- Развитие танцевальной техники
- Закрепление и расширение танцевальных навыков. Работа над устойчивостью в паре.
- Классический тренаж.
- Упражнения для развития тела. Партерная гимнастика. Элементы джаз-танца и стиля модерн (продолжение).

#### Тема 3. Европейские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в европейских бальных танцах и позиций в паре. Работа над балансом шага, устойчивостью, согласованностью движений ног и корпуса. Совершенствование техники исполнения медленного вальса, венского вальса, квикстепа, танго. Продолжение изучения медленного фокстрота. Дальнейшее усовершенствование исполнительского мастерства. Освоение сложных ритмических комбинаций.

#### Медленный вальс

Добавляются фигуры:

1. «Изогнутое перо».
2. «Шассе с поворотом влево».
3. «Изогнутый тройной шаг».
4. «Виск влево».
5. «Закрытое крыло».
6. «Правая шпилька».
7. «Наружный спин».
8. «Лок с поворотом в боковой лок».

#### Танго

Добавляются фигуры:

1. «Форстеп с поворотом».



2. «Виск влево».
3. «Фоллэвей форстеп».
4. «Наружный спин».
5. «Открытый телемарк».
6. «Двойной променад».
7. «Шассе».

#### Венский вальс

Добавляются фигуры:

1. «Перемены назад».
2. «Правый флекерл».
3. «Левый флекерл».
4. «Контра чек» из левого в правый «Флекерл».

#### Медленный фокстрот

Добавляются фигуры:

1. «Топ-спин».
2. «Левый спин».
3. «Ховер кросс».
4. «Наружный свивл».
5. «Ховер телемарк».
6. «Фоллэвей виск».
7. «Виск влево».
8. «Левый фоллэвей».

#### Квикстеп

Добавляются фигуры:

1. «Типси влево и вправо».
2. «Быстрый открытый левый поворот».
3. «Открытый импетус».
4. «Открытый телемарк».
5. «Ховер корте».
6. «Кросс-свивл».
7. «Шесть быстрых бегущих шагов».
8. «Лок с поворотом».

#### Тема 4. Латиноамериканские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в латиноамериканских бальных танцах и позиций в паре. Работа над устойчивостью в паре и над пластичностью рук и корпуса. Изучение вращений и способов подмены ног. Работа над правильностью и чистотой исполнения. Освоение сложных ритмических комбинаций. Овладение синхронностью исполнения в паре. Работа над художественной выразительностью движений и поз. Дальнейшее совершенствование исполнительского мастерства, развитие артистичности. Продолжение изучения танца «Пасадобль».

## Самба

Добавляются фигуры:

1. «Крузадо ход и локи в теневой позиции».
2. «Контр ботафого».
3. «Правый ролл».
4. «Вольта по кругу вправо и влево».
5. «Вольта с одноимённых ног».

## Ча-ча-ча

Добавляются фигуры:

1. «Тайм степ в ритме гуапача».
2. «Закрытый хип твист».
3. «Открытый хип твист».
4. «Правый волчок».
5. «Смены ног».

## Румба

Добавляются фигуры:

1. «Альтернативное основное движение».
2. «Раскрытие влево и вправо».
3. «Кики ход вперёд и назад».
4. «Усложнённое раскрытие».
5. «Лассо».
6. «Три алеманы».
7. «Продолженный хип твист».
8. «Продолженный круговой хип твист».

## Пасадобль

Добавляются фигуры:

1. «Открытый телемарк».
2. «Дроби фламенко».
3. «Плащ шассе».
  
4. «Твисты».

## Джайв

Добавляются фигуры:

1. «Ветряная мельница».
2. «Закрученный хлыст».
3. «Смена мест справа налево с двойным поворотом».
4. «Спин плечами».

## Тема 5. Репетиционная работа.

- Отработка вариаций на основе пройденного материала.
- Подготовка групповых (ансамблевых) композиций, выступлений на основе пройденного материала.
- Подготовка к выступлениям на концертах, фестивалях, конкурсах, праздниках и вечерах отдыха.
- Отработка танцев отечественной программы.

## Тема 6. Концертная деятельность.

Участие в конкурсах бального танца , концертах, турнирах бального танца, выступление перед родителями. Светский бал.

## *4 год обучения*

### Тема 1. Организационная работа.

- Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год.
- Проведение открытых уроков , родительских собраний.
- Участие в показательных выступлениях, конкурсах и концертах.

### Тема 2. Освоение основных движений танцев. Тренаж.

- Развитие танцевальной техники
- Закрепление и расширение танцевальных навыков. Работа над устойчивостью в паре.
- Классический тренаж.
- Упражнения для развития тела. Элементы джаз-танца и стиля модерн (продолжение).

### Тема 3. Европейские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в европейских бальных танцах и позиций в паре. Работа над балансом шага, устойчивостью, согласованностью движений ног и корпуса. Совершенствование техники исполнения медленного вальса, венского вальса, квикстепа, танго. Продолжение изучения медленного фокстрота. Дальнейшее усовершенствование исполнительского мастерства. Освоение сложных ритмических комбинаций.

#### Медленный вальс

Добавляются фигуры:

- 1.«Левый фоллэвей и слип пивот».
- 2.«Фоллэвей виск».
- 3.«Правый твист поворот».
- 4.«Перекрученный лок с поворотом».

5.«Двойной открытый телемарк».

6.«Фоллэвей правый поворот».

7.«Бегущий спин поворот».

8.«Двойной правый спин».

#### Танго

Добавляются фигур:

1.«Быстрый лок назад».

2.«Быстрое шассе вправо».

3.«Фоллэвей променад».

4.«Правые спины».

5.«Левый фоллэвей и слип пивот».

6.«Наружный свивл с поворотом влево».

7.«Чейз».

#### Венский вальс

Добавляются фигуры:

1.«Перемены назад».

2.«Правый флекерл».

3.«Левый флекерл».

4.«Контра чек» из левого в правый «Флекерл».

#### Медленный фокстрот

Добавляются фигуры:

1.«Правый зигзаг из ПП».

2.«Плетение».

3.«Перо назад».

4.«Продолженная левая волна».

5.«Правый ховер телемарк».

Квикстеп

Добавляются фигуры:

- 1.«Правая шпилька»
- 2.«Перекрученный лок с поворотом».
- 3.«Румба кросс».
- 4.«Фиш-тэйл».
- 5.«Дрег».
- 6.«Бегущий спин-поворот».
- 7.«Наружный спин».

Тема 4. Латиноамериканские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в латиноамериканских бальных танцах и позиций в паре. Работа над устойчивостью в паре и над пластичностью рук и корпуса. Изучение вращений и способов подмены ног. Работа над правильностью и чистотой исполнения. Освоение сложных ритмических комбинаций. Владение синхронностью исполнения в паре. Работа над художественной выразительностью движений и поз. Дальнейшее совершенствование исполнительского мастерства, развитие артистичности. Продолжение изучения танца «Пасадобль».

Самба

Добавляются фигуры:

1. «Вольта с продвижением в теневой позиции».
- 2.«Бег из променада в обратный променада».
- 3.«Ритмическое баунс движение».
- 4.«Смены ног».

Ча-ча-ча

Добавляются фигуры:

- 1.«Раскручивание от руки».
- 2.«Кубинский брейк из открытой ОПП и 1111».
- 3«Кросс бейзик с сольным поворотом дамы.

## Румба

Добавляются фигуры:

- 1.«Три тройки».
- 2.«Левый волчок».
- 3.«Раскрытие из левого волчка».
- 4.«Синкопированный кубинский рок».
- 5.«Усложнённый хип твист».
- 6.«Скользющие дверцы».

## Пасадобль

Добавляются фигуры:

- 1.«Бандерильи».
- 2.«ЛЯ пасса».
- 3.«Фреголина».

## Джайв

Добавляются фигуры:

- 1.«Хлыст спин».«Муч».
- 2.«Катапульта».
- 3.«Майами спешиал».
- 4.«Перекрученный фоллэвей с откидыванием».

## Тема 5. Репетиционная работа.

- Отработка вариаций на основе пройденного материала.
- Подготовка групповых (ансамблевых) композиций, выступлений на основе пройденного материала.
- Подготовка к выступлениям на концертах, фестивалях, конкурсах, праздниках и вечерах отдыха.
- Отработка танцев отечественной программы.

## Тема 6. Концертная деятельность.

Участие в конкурсах бального танца , концертах, турнирах бального танца, выступление перед родителями. Светский бал.

## *5 год обучения*

### Тема 1. Организационная работа.

- Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год.
- Проведение открытых уроков , родительских собраний.
- Участие в показательных выступлениях, конкурсах и концертах.

### Тема 2. Освоение основных движений танцев. Тренаж.

- Развитие танцевальной техники.
- Закрепление и расширение танцевальных навыков. Работа над устойчивостью в паре.
- Классический тренаж.
- Упражнения для развития тела. Элементы джаз-танца и стиля модерн (продолжение), других современных танцевальных направлений.

### Тема 3. Европейские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в европейских бальных танцах и позиций в паре. Работа над балансом шага, устойчивостью, согласованностью движений ног и корпуса. Совершенствование техники исполнения медленного вальса, венского вальса, квикстепа, танго, медленного фокстрота. Дальнейшее усовершенствование исполнительского мастерства. Освоение сложных ритмических комбинаций.

#### Медленный вальс

Добавляются фигуры:

- 1.«Левый фоллэвей и слип пивот».
- 2.«Фоллэвей виск».
- 3.«Правый твист поворот».
- 4.«Перекрученный лок с поворотом».
- 5.«Двойной открытый телемарк».
- 6.«Фоллэвей правый поворот».
- 7.«Бегущий спин поворот».
- 8.«Двойной правый спин».

#### Танго

Добавляются фигур:

- 1.«Быстрый лок назад».

- 2.«Быстрое шассе вправо».
- 3.«Фоллзвей променад».
- 4.«Правые спины».
- 5.«Левый фоллзвей и слип пивот».
- 6.«Наружный свивл с поворотом влево».
- 7.«Чейз».

#### Венский вальс

Добавляются фигуры:

- 1.«Перемены назад».
- 2.«Правый флекерл».
- 3.«Левый флекерл».
- 4.«Контра чек» из левого в правый «Флекерл».

#### Медленный фокстрот

Добавляются фигуры:

- 1.«Правый зигзаг из ПП».
- 2.«Плетение».
- 3.«Перо назад».
- 4.«Продолженная левая волна».
- 5.«Правый ховер телемарк».

#### Квикстеп

Добавляются фигуры:

- 1.«Правая шпилька»
- 2.«Перекрученный лок с поворотом».
- 3.«Румба кросс».
- 4.«Фиш-тэйл».
- 5.«Дрег».



6.«Бегущий спин-поворот».

7.«Наружный спин».

#### Тема 4. Латиноамериканские бальные танцы.

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в латиноамериканских бальных танцах и позиций в паре. Работа над устойчивостью в паре и над пластичностью рук и корпуса. Изучение вращений и способов подмены ног. Работа над правильностью и чистотой исполнения. Освоение сложных ритмических комбинаций. Овладение синхронностью исполнения в паре. Работа над художественной выразительностью движений и поз. Дальнейшее совершенствование исполнительского мастерства, развитие артистичности.

#### Самба

Добавляются фигуры:

1. «Вольта с продвижением в теневой позиции».
- 2.«Бег из променада в обратный променада».
- 3.«Ритмическое баунс движение».
- 4.«Смены ног».

#### Ча-ча-ча

Добавляются фигуры:

- 1.«Раскручивание от руки».
- 2.«Кубинский брейк из открытой ОПП и 1111».
- 3«Кросс бейзик с сольным поворотом дамы.

#### Румба

Добавляются фигуры:

- 1.«Три тройки».
- 2.«Левый волчок».
- 3.«Раскрытие из левого волчка».
- 4.«Синкопированный кубинский рок».
- 5.«Усложнённый хип твист».
- 6.«Скользящие дверцы».

Пасадобль

Добавляются фигуры:

- 1.«Бандерильи».
- 2.«Ля пасса».
- 3.«Фреголина».

Джайв

Добавляются фигуры:

- 1.«Хлыст спин».«Муч».
- 2.«Катапульта».
- 3.«Майами спешиал».
- 4.«Перекрученный фоллэвей с откидыванием».

Тема 5. Репетиционная работа.

- Отработка вариаций на основе пройденного материала.
- Подготовка групповых (ансамблевых) композиций, выступлений на основе пройденного материала.
- Подготовка к выступлениям на концертах, фестивалях, конкурсах, праздниках и вечерах отдыха.
- Совершенствование техники исполнения танцев отечественной и латиноамериканской программы.

Тема 6. Концертная деятельность.

Участие в конкурсах бального танца , концертах, турнирах бального танца, выступление перед родителями. Светский бал.

## **Рабочая программа**

### ***1 год обучения***

№ п/п	Тема	Кол. часов	Краткое содержание	Оснащение	Тип занятий	Отслеживание результата
1	Организационная работа. Вводное занятие.	0.5		Зал.		
	Освоение основных движений танцев.	0.5	Правила танцевального этикета	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Европейские	1	Баланс. Работа	Зал,	Комбинированный	Практическое

	бальные танцы. Медленный вальс.		стопы.	муз.центр	тип урока.	исполнение.
2	Европейские бальные танцы. Медленный вальс.	2	Правый спин поворот. Работа в паре.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
3	Европейские бальные танцы. Медленный вальс.	2	Отработка вариации в паре.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
4	Европейские бальные танцы. Квикстеп	2	Техника основного шага. Правый спин поворот. Типпл шоссе влево.	Зал, Муз.цент	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Европейские бальные танцы. Танго.		Променадное звено. Файвстеп.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
5	Освоение основных движений танцев.	1	Партерная гимнастика.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Европейские бальные танцы. Венский вальс.	1	Техника правого поворота. Техника левого поворота.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
6	Европейские бальные танцы. Практика.	2	Практическое исполнение вариаций в паре.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
7	Латиноамериканские бальные танцы. Ча-ча-ча.	1	Техника основного шага. Турецкое полотенце.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Латиноамериканские бальные танцы. Ча-ча-ча.	1	Совершенствование исполнения в паре.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
8	Латиноамериканские бальные танцы Самба.	1	Техника основного шага.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Латиноамериканские бальные танцы.	1	Совершенствование исполнения в паре.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
9	Латиноамериканские бальные танцы. Практика.	2	Практическое исполнение вариаций в паре	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
10	Освоение основных движений танцев.	1	Партерная гимнастика.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Латиноамериканские бальные танцы. Румба.	1	Техника основного шага.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
						Практическое исполнение.
11	Латиноамериканские бальные танцы. Румба.	1	Скользящие дверцы. Три алеман. Отработка в паре.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Латиноамериканские	1	Практическое	Зал,	Комбинированный	Практическое

	бальные танцы. Румба.		исполнение вариаций в паре.	муз.центр	тип урока.	исполнение.
12	Освоение основных движений танцев	1	Классический экзерсис.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Латиноамериканские бальные танцы. Практика.	1	Практическое исполнение вариаций в паре.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
13	Европейские бальные танцы. Венский вальс.	2	Техника левого поворота.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
14	Европейские бальные танцы. Квикстеп	2	Практическое исполнение вариаций в паре.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Европейские бальные танцы. Квикстеп		Практическое исполнение вариаций в паре	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
15	Латиноамериканские бальные танцы. Джайв.	2	Флики в брейк. Техника исполнения движения.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
			Флики в брейк. Техника исполнения движения.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
			Практическое исполнение вариаций в паре	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
16	Латиноамериканские бальные танцы Самба.	2	. Вольта по кругу вправо, влево.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
			Практическое исполнение вариаций в паре	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
17	Освоение основных движений танцев	1	Партерная гимнастика	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Европейские бальные танцы. Медленный вальс	1	Левый спин.Локк с поворотом. Техника исполнения движения.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
18	Европейские бальные танцы. Квикстеп	1	Практическое исполнение вариаций в паре	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Латиноамериканские бальные танцы. Практика.	1	Практическое исполнение вариаций в паре	Зал.	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
19	Европейские бальные танцы. Венский вальс.	2	Практическое исполнение вариаций в паре	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.

18	Европейские бальные танцы. Практика.	2	Практическое исполнение вариаций в паре	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
19	Освоение основных движений танцев	1	Классический экзерсис.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Освоение основных движений танцев	1	Партерная гимнастика.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
20	Европейские бальные танцы.	2	Совершенствование техники исполнения.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
21	Европейские бальные танцы.	2	Совершенствование техники исполнения.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
22	Европейские бальные танцы.	2	Совершенствование техники исполнения.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
23	Освоение основных движений танцев	1	Партерная гимнастика.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Латиноамериканские бальные танцы. Практика.	1	Совершенствование техники исполнения. Работа над художественной выразительностью движений и поз.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
24	Европейские бальные танцы.	2	Совершенствование техники исполнения.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
25	Репетиционная работа.	2	Совершенствование техники исполнения.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
26	Освоение основных движений танцев	1	Классический экзерсис.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Латиноамериканские бальные танцы. Практика.	1	Совершенствование техники исполнения.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
27	Европейские бальные танцы.	2	Совершенствование техники исполнения.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
28	Организационная работа	0.5	Подготовка к выступлению.	Зал муз.центр,	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
	Репетиционная работа	1.5	Участие в концертной программе.	Зал, муз.центр	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
29	Репетиционная работа.	2	Совершенствование техники исполнения.	Зал.	Комбинированный тип урока.	Практическое исполнение.
30	Репетиционная работа	2		Зал, муз.центр	Комбинированный урок	Практическое исполнение.

### **Организационно-педагогические условия**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Методы и формы работы**

#### Наглядно-демонстрационный

- Показ видеофильмов по бальным танцам
- Демонстрация альбомов, иллюстраций
- Показ и разбор выступлений на конкурсах, концертах учащихся

#### Словесный метод

- Рассказ (об известных исполнителях, музыке, танцевальных образах и др.)
- Описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для того или иного движения)
- Объяснение (изложение учебного материала, движения, которое будет исполняться)
- Беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе которой – продуманная система вопросов)

#### Объяснительно-иллюстрированный

- Показ танцевальных движений с объяснениями и комментариями

#### Практический

- Многократное повторение движений с формирования и совершенствования танцевальных умений и навыков

#### Проблемно-поисковый

- Поиск совместно с детьми новых связей, танцевальных движений для создания более яркого танцевального образа

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих является то, что она предусматривает углубленное изучение теоретического материала, совершенствование танцевальной техники и овладение эмоционально ярким художественным исполнением.

Данная программа предусматривает изучение конкурсного бального танца, участие в конкурсах спортивного бального танца, выступление пар коллектива на различных мероприятиях, праздниках, фестивалях,.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие основные принципы:

- - от простого к сложному;
- - от медленного к быстрому;
- - вместе с партнером;
- - "подумай и выполни".

Хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

### **Материально-техническое обеспечение занятий.**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами (4 шт), тренировочными станками (по периметру стены);
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,



## Литература

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
6. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

## Список основной литературы

1. Костровицкая В.С. «Школа классического танца». Л. «Искусство», 1968.
2. Богомолова Л.В. «Основы танцевальной культуры». М. «Новая школа», 1993.
3. «Бальный танец». Методические рекомендации. Калининград, 1987.
4. Пуртова Т.В. «Учите детей танцевать». М. «Владос», 2003.
5. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей». М. «Гном-Пресс», 2000.
6. Барышникова Т. «Азбука хореографии». М. «Рольф», 1999.
7. Гвидо Регацциони. Учимся танцевать. Бальные танцы. М. 2001.
8. Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. М. «Просвещение», 1986.
9. Видеоматериалы Конгресса Федерации танцевального спорта России, 2007.
10. Диниц Е.В. Азбука танцев. М. «Сталкер», 2004.
11. Мур Алекс. «Бальные танцы». М: ООО «Издательство АСТ», 2004.
12. Новые бальные танцы. М., «Сов. Россия», 1971.
13. Зарецкая Н., Роот Э. Танцы в детском саду. М. «Айрис Пресс», 2004.
14. Ивановский Н.П. Бальный танец XVI-XIX веков. Янтарный сказ, 2004.
15. Классические танцы: Танго и медленный вальс / Авт.-сост. О.В.Иванникова.- М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
16. Латиноамериканские бальные танцы: Румба и ча-ча-ча / авт.-сост.О.В.Иванникова.- М.:АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
17. Джазовые танцы / Авт.-сост. Е.В.Диниц.-М.: ООО «Издательство» АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
18. Танцы на балах и танцевальных вечерах / Авт.-сост.Д.А.Ермаков.-М.:ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.