

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №83»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_  
Руководитель  
МО \_\_\_\_\_

Принята на заседании педсовета  
Протокол № \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_  
Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

Утверждена  
Директор МБОУ «Гимназия №83»  
Темникова И.А. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ  
Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 7 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Аникина Наталья Владимировна

## **1. Пояснительная записка**

*Направленность (профиль) программы – художественная*

*Уровень программы - углубленный*

*Актуальность программы* проблем художественной направленности обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Ансамбль бального танца в школе является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения школьников к хореографии.

Занятия в ансамбле бального танца способствуют нравственной направленности сознания учащихся, способствуют умственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывают ее творческие возможности, формируют гуманистические отношения, обеспечивают разнообразные условия для расцвета индивидуальности ребенка с учетом его возрастных особенностей. Следует приобщить школьников к музыкально-хореографической культуре, пониманию непреходящих ценностей подлинного искусства, чтобы они могли самостоятельно разбираться в окружающих явлениях.

*Отличительные особенности* данной программы от других программ в том, что автор программы не ограничился только конкурсными бальными танцами, так как считает, что все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии (классического, народно-характерного, историко-бытового, спортивного и др.) является некорректным. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

*Новизна программы* обусловлена ее коррекционной направленностью. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной

активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Этому так же способствуют включенные в программу занятия партерной гимнастикой (облегченный и углубленный варианты).

*Педагогическая целесообразность* Танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка, так как занятия танцами органически связаны с освоением учащимися основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у учащихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

На занятиях предмета «Бальный танец» происходит массовое обучение учащихся основам бальной и историко-бытовой хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например, в подготовке школьных и внешкольных мероприятий

*Адресат программы* - обучающиеся от 7 до 18 лет. Если количество желающих превышает количество мест, проводится конкурсный отбор.

*Количество человек в группе* 8 – 16 человек, в зависимости от года обучения

*Практическая значимость для целевой группы* - Систематические занятия бальными танцами способствуют укреплению мышц тела, формируют правильную и красивую осанку, обеспечивают гармоничное функционирование всего организма.

Исполнители бальных танцев могут показать свои способности в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, мероприятиях различного уровня.

*Преемственность образовательной программы* – Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются межпредметные связи, которые влияют на успешное происхождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин. Непосредственная связь танца 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, учащи-

еся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад быта и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танцы, учащиеся узнают о тех или иных народах и странах.

При изучении общих понятий в бальных танцах учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», направление движения (по линии танца, диагонально), «доли счета» (1/4, 1/2, 3/4, и т.д.). существуют понятия «геометрия шагов», «диаграмма шагов».

Учащиеся среднего и старшего возраста пользуются понятиями «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение».

Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому часто названия шагов и фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Ну и наконец, прослеживается взаимосвязь между танцем и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

- *объём и срок освоения программы* Продолжительность занятий зависит от возможностей, возраста участников и условий школьной программы – от 1 до 3 академических часов. Группы 1,2,3 годов обучения – подготовительные группы. Группы 4, 5, 6 годов обучения – учебные группы. Группы последующих лет обучения – концертные группы.

*Форма проведения занятий* – очная, групповая.

Планируемое количество обучающихся:

1 год обучения – не менее 15 – 20 человек

2 год обучения – не менее 12 – 20 человек

3 год обучения – не менее 10 – 20 человек

4 год обучения – не менее 8 – 20 человек

5 год обучения – не менее 8 – 20 человек

6 год обучения – не менее 8 – 20 человек

7 год обучения – не менее 8 – 20 человек

*Срок освоения программы* 7 лет

*Режим занятий:*

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу 68 часов в год

2 год обучения – два раза в неделю по 1,5 часа 102 часа в год

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа 136 часов в год

4 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа 136 часов в год

5 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа 136 часов в год

6 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа 204 часа в год

7 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа 204 часа в год

Часовой объем программы – 986 часов

Программа включает возможность проведения индивидуальных (1 пара) и малогрупповых занятий (2–3 пары) в учебных и концертных группах. При необходимости в подготовительных и учебных группах вводятся часы постановочных занятий.

*Форма обучения* – очная. Реализация данной программы возможна также с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Формы организации образовательного процесса.* Форма занятий – групповая. Могут формироваться разновозрастные группы с учетом уровня хореографической подготовки обучающихся.

*Формы контроля* (См. таблицу Приложение 1)

*Входной* – (в начале учебного года) – определяется уровень хореографической подготовки. (См. таблицу Приложение 3)

*Текущий* – (в течение всего периода обучения). Исполнение элементов, танцевальных композиций, комбинаций, номеров.

*Промежуточный* – (проводится ежегодно в конце 1 полугодия). Открытое занятие.

*Итоговый* (промежуточная аттестация) - (в конце каждого года обучения и в конце освоения программы). Проверяется результат освоения программы: тестирование, письменный опрос, отчетный концерт.

## **2. Цель и задачи программы**

*Цель Программы:* развитие художественного вкуса и навыков в области балльного танца, совершенствование творческих способностей, приобщение к миру танце-

вального искусства, а также воспитание общей эстетической и танцевальной культуры.

### ***Задачи программы***

#### Предметные:

- сформировать у обучающихся танцевальные знания, умения, навыки;
  - развить координацию и пластику;
  - обучить основам бальной хореографии;
  - научить свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком;
- сформировать теоретические знания в области бального танца;

#### Метапредметные:

- помочь раскрыть потенциальные двигательные возможности обучающихся;
- развить познавательную деятельность обучающихся;
- способствовать развитию творческой активности и артистизма на основе полученных знаний и умений;
- формировать элементы ИТ- компетенций

#### Личностные:

- Воспитать в обучающихся духовно-нравственные качества: уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, ответственность, коммуникативные качества.

### 3. Планируемые (ожидаемые) результаты:

#### Предметные.

В процессе освоения программы обучающиеся будут иметь возможность приобрести следующие знания:

- основы бальной хореографии;
- теоретические знания в области бального танца;
- особенности исполнения латиноамериканских и европейских танцев;
- правила сценической культуры; умения:
- свободно двигаться в соответствии с предлагаемой музыкой;
- применять технику исполнения латиноамериканских и европейских танцев;
- ориентироваться в традициях хореографического искусства.

#### Метапредметные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах танцевальной деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении творческих задач;
- умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы, проявлять настойчивость в достижении поставленной цели.

#### Личностные

- Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно: умение конструктивно и позитивно общаться в коллективе;
- умение взаимодействовать в паре, коллективе, обществе;
- умение контролировать себя и других на сценической площадке.

## 4. Содержание программы

### Учебный план

*Первый год обучения.*

2 часа в неделю; 68 часов в год.

*Цель:* заинтересовать этим видом искусства;

*Задачи:*

- развитие танцевальных навыков;
- постановка корпуса, рук;
- развитие гибкости и растяжки ног;
- выработка осанки при выполнении танцевальных движений;
- развитие координации движений, внимания, чувства ритма, хореографической памяти;
- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- отработка правильности выполнения движений;
- знакомство с детским балльным танцем;
- переключение от одного вида деятельности к другому в ходе урока.

№	Содержание и виды работы	Кол-во час. всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Вводное занятие	1	1	-	Игра «Вопрос-ответ» Педагогическое наблюдение
3	Разминка	7 час.	2	5	Педагогическое наблюдение
4	Знакомство с классическим экзерсисом	5 час.	2	3	Педагогическое наблюдение
5	Укрепление костно-мышечного аппарата (партерная гимнастика)	10 час.	2	8	Педагогическое наблюдение
6	Музыкально-ритмические навыки	3 час.	1	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение
7	Навыки выразительного движения	3 час.	1	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение
8	Психо-коррекционные игры	10 час	3	7	Игра, педагогическое наблюдение



9	Репертуар:				Педагогическое
	Вару-вару	4	1	3	наблюдение
	Полька – зайчиков	час.	1	3	Ведомость результа-
	Па – де – грас	1	1	3	товаттестации
	Конькобежцы	час.	1	2	
	Пингвины	4	1	1	
	Чебурашка	час.	1	2	
	Ку – ка – ре – ку	3	1	2	
	Берлинская поль-	час.	1	2	
	ка	2	1	3	
	Парижское танго	час.			
	3				
	час.				
	3				
	час.				
	3				
	час.				
	4				
	час.				
Итого:	68	23	45		

*Содержание учебного плана:*

*1. Разминка:*

Проводится на каждом уроке. Включаются элементы классического танца, изучение основных позиций рук, ног. Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4,16,32 счета. Общая продолжительность – 10-15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

*2. Общеразвивающие упражнения:*

Включают движения на развитие координации, движения по линии танца. Для детей первого года обучения:

- на носках, каблуках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»;
- «хоровод»;
- «шахматы»;
- «змейка»;
- «круг».

Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

*3. Психокоррекционные игры. Темы:*

1. Развитие внимания.

2. Развитие памяти.
3. Развитие произвольных движений и самоконтроля.
4. Развитие произвольной активности детей. Формирование их эмоциональной и волевой сфер, коррекция личностных отношений.
5. Игры, способствующие успокоению, уменьшению возбуждения и развитию самоконтроля.
6. Развитие эмоциональной сферы.
7. Развитие коммуникативных способностей (этюды на выражение основных эмоций). Выражение внимания, интереса и самоконтроля.

#### *4. Партерная гимнастика (1 вариант)*

#### *5. Репертуар:*

Вару-вару  
Полька – зайчиков  
Па – де – грас  
Конькобежцы  
Пингвины  
Чебурашка  
Ку – ка – ре – ку  
Берлинская полька  
Парижское танго

#### *Ожидаемые результаты*

К числу планируемых результатов освоения первого года обучения программы отнесены:

1. Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

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

3. Предметные результаты - выполнение танцевальных комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение. Знать: позиции ног и рук; название и значение выполняемых движений; разновидности переменных и приставных шагов; название рисунков танца; формы и виды танцевального жанра. Уметь: сохранять правильную осанку, красиво и свободно двигаться по сцене; технически грамотно и чётко исполнять фигуры танца; выполнять движения выразительно, передавая характер танца; согласовывать свои движения с движениями других детей; осмысленно воспринимать ритм и темп музыкального сопровождения; свободно ориентироваться в пространстве; проявлять творческую фантазию и самостоятельность.

#### *Формы контроля:*

Контроль за освоением ЗУН по программе осуществляется в форме наблюдения:  
вводный – в начале учебного года,  
текущий – в течение года,  
итоговый - в конце учебного года.

#### *Второй год обучения.*

3 часа в неделю; 102 часа в год.

Цель: Дальнейшее привитие танцевальных навыков.

Задачи:

- Закрепить танцевальные навыки, полученные в 1 год обучения.

- Еще более развить чувство ритма, музыкальность, пластику, координацию.
- Научить танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение.
- Добиваться слаженности и синхронности исполнения движений.
- Развитие навыков самостоятельной работы.
- Дальнейшее знакомство с детскими бальными танцами.

№	Название разделов, тем	Кол-во часов Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Игра «Вопрос-ответ» Педагогическое наблюдение
2	Тренировочные упражнения	10 часов	2	8	Педагогическое наблюдение
3	Методические занятия	10 часов	10	-	Тест, Устный опрос, педагогическое наблюдение
4	Репертуар: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Полкис</li> <li>• Маленькая полька</li> <li>• Па – де – грас</li> <li>• Ку-ка-ре-ку</li> <li>• Рилио</li> <li>• Детский вальс</li> <li>• Берлинская полька</li> <li>• Сударушка</li> <li>• Полька</li> <li>• Буяна</li> <li>• Разрешите пригласить</li> <li>• Парижское танго</li> </ul>	5 часов 3 часа 3 часа 4 часа 9 часов 10 часов 4 часа 10 часов 14 часов 4 часа 4 часа 10 часов	1 1 1 3 2 1 3 4 1 1 3	4 2 2 3 6 8 3 7 10 3 3 7	Тест, педагогическое наблюдение Ведомость результатов аттестации
	Итого:	102	36	66	

*Содержание учебного плана:*

1. *Партерная гимнастика (2 вариант)*

2. *Методические занятия. Темы:*

- Бальный танец, как одна из разновидностей хореографического искусства
- Бальный танец – танец в паре
- Роль партнера и партнерши
- Народный танец, как первоисточник развития бальной хореографии
- Движение, как одна из форм проявления эмоционального состояния человека

3. *Репертуар:*

- Полкис
- Маленькая полька
- Па – де – грас
- Ку-ка-ре-ку
- Рилио
- Детский вальс
- Берлинская полька

Сударушка  
Полька  
Буяна  
Разрешите пригласить  
Парижское танго

К числу планируемых результатов освоения второго года обучения программы отнесены:

1. Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

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

3. Предметные результаты -

Обучающиеся второго года обучения *должны знать:*

- основные законы взаимоотношения и ведения в паре;
- методику переноса тяжести корпуса с одной ноги на другую
- основные положения и различия рук в народном, классическом и бальном танцах;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки,

*уметь:*

- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- распознать характер танцевальной музыки;
- исполнять правильно движения и композиции детского бального танца
- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.
- уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.
- уметь сочинять элементарные образные движения.
- владеть простейшими правилами поведения на сцене.

*Формы контроля* - контрольные занятия

- В течение года
- Итоговые (декабрь, май)

*Третий год обучения.*

4 часа в неделю; 136 часов в год.

*Цель:* Начало знакомства с бальными танцами латиноамериканской и европейской программы; осваиваются детские танцы с более сложной координацией и ведением в паре;

*Задачи:*

- Закрепить танцевальные навыки, полученные на 1-ом, 2-ом году обучения;
- Дальнейшее развитие танцевальных навыков, самостоятельной работы;
- Добиваться слаженности и синхронности исполнения движений в несколько ускоренном темпе;
- В тренировочных упражнениях добавить движения бедрами («восьмерка», «contretion»);
- Дать понятие о работе стоп, колен, рук, корпуса, движений от опорной ноги;
- Развитие актерского мастерства.

№	Название разделов, тем	Кол-во часов	Тео-рия	Пр-акти-ка	Форма контроля

1	Вводное	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Разминка	24 часа	4	20	Педагогическое наблюдение
3	Подготовительные упражнения	24 часа	8	16	
4	Методические занятия	10 часов	10	-	Устный опрос, педагогическое наблюдение
5	Репертуар: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный вальс</li> <li>• Ча-ча-ча</li> <li>• Разрешите пригласить</li> <li>• Сударушка</li> <li>• Рилио</li> <li>• Полька</li> <li>• Фигурный вальс</li> <li>• Буяна</li> <li>• Краковяк</li> <li>• Добрый вечер</li> </ul>	10 часов 16 часов 4 часа 4 часа 8 часов 8 часов 10 часов 4 часа 6 часов 8 часов	2 4 1 1 2 3 1 2 2 2	8 12 3 3 6 6 7 3 4 6	Тест, педагогическое наблюдение Ведомость результатов аттестации
	Итого:	136 часов	44	92	

*Содержание учебного плана:*

1. *Подготовительные упражнения* для освоения Европейской и Латино-американской программы.  
Темы:

- для Медленного вальса
- для Ча-Ча-Ча

2. *Методические занятия.* Темы:

- Музыкальность, ритмичность танца
- Законченность позиций и движений, как условие красоты танца
- Отражение в танце общественных норм поведения человека
- Национальные традиции исполнения бальной хореографии
- Роль партнера в паре (Латино-Американская и Европейская программы)

3. *Репертуар:*

*Европейские танцы:*

Медленный вальс:

1. Перемена направления с правой и левой ног,
2. Правый поворот.

*Латиноамериканские танцы.*

Ча-ча-ча:

1. Основной шаг,
2. Натуральное раскрытие.

Разрешите пригласить

Сударушка

Рилио  
Полька  
Фигурный вальс  
Буяна  
Краковяк  
Добрый вечер

*Ожидаемые результаты.*

Личностными результатами изучения учебного предмета являются:

- развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Метапредметными результатами:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

*Предметные:*

Обучающиеся третьего года обучения *должны*  
*знать:*

- знать правила исполнения упражнений тренажа;
- знать положения стопы, колена, бедра – открытое, закрытое;

*уметь:*

- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;

*Формы контроля:* Контрольные занятия

- В течение года
- Итоговые (декабрь, май)

*Четвертый год обучения*

4 часа в неделю; 136 часов в год;

индивидуальные занятия - 0,5 часа на каждого учащегося в неделю.

*Цель:*

Работа над актерским мастерством, хореографическим образом.

*Задачи:*

- Сформировать у учащихся четкое представление о ритмической основе каждого танца.

- Закрепить танцевальные навыки, полученные ранее.
- Тренировочные упражнения повторяются в более сложных комбинациях, сочетания движения рук и ног, более быстром темпе. Включаются в тренаж.
- Повышение эмоциональности исполнения танцевальных номеров.

№	Название разделов, тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное	2	2	-	Педагогическое наблюдение
1	Разминка	24 часа	4	20	Педагогическое наблюдение
2	Подготовительные упражнения	24 часа	8	16	Педагогическоенаблюдение
	Репертуар: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный вальс</li> <li>• Быстрый фокстрот</li> <li>• Ча-ча-ча</li> <li>• Самба</li> <li>• Джайв</li> <li>• Русский Лирический</li> <li>• Танго Аргентинское</li> <li>• Добрый вечер</li> </ul>	10 часов 8 часов 10 часов 14 часов 10 часов 6 часов 6 часов 4 часа	2 2 2 3 2 2 1	8 6 8 10 7 4 4 3	Тест, педагогическое наблюдение Ведомость результатов аттестации
	Методические занятия	10 часов	10	-	Устный опрос, педагогическоенаблюдение
	Историко – бытовой танец	10 часов	4	6	Устный опрос, педагогическоенаблюдение
	Итого:	136 часов	46	90	

*Содержание учебного плана:*

1. *Подготовительные движения. Темы:*

- для Медленного вальса
- для Быстрого фокстрота
- для Ча-Ча-Ча
- для Самбы
- для Джайва

## 2. Репертуар:

### *Европейские танцы.*

Медленный вальс:

1. Левый поворот,
2. Наружная перемена.

*Квикстеп:*

1. Локстеп вперед,
2. Локстеп назад,
3. Четвертные повороты.

*Латиноамериканские танцы.*

*Ча-ча-ча:*

1. Рука к руке,
2. Спот поворот влево и вправо,
3. Три ча-ча-ча.

*Джайв:*

1. Основное фоллзвэй движение,
2. Основной шаг на месте,
3. Смена мест слева направо,
4. Смена мест справа налево.

*Самба:*

1. Боковой самба ход,
2. Виски вправо и влево,
3. Променадный самба ход,
4. Самба ход на месте,
5. Самба лок.

*Русский лирический:*

- переменный шаг,
- припадание,
- повороты в паре.

## 3. Историко – бытовой танец (Танцевальная культура 16 – 19 веков)

\* Элементы и примеры танцев 16 века

- поклоны и салюты мужчин,
- реверансы дам,
- танцевальные шаги «Бранля»,
- сочетание шагов «Бранля» с поклонами и реверансами,
- позы в парном танце,
- боковой шаг «Паваны»,
- «Павана» - пример композиции,
- 2 – 3 фигуры «Крестьянского бранля»

\* Элементы примеров танцев 17 века.

- реверансы дам и поклоны кавалеров,
- основной шаг «Менуэта», «па граф», «па – де – буре»,

бальянсе в медленном «Менуэте»,

- позы в парном танце, характеры позировки и переходы,
- «Медленный менуэт» - пример композиции,
- «Алеманда», «Куранта».

## 4. Методические занятия. Темы:

- Народные истоки бального танца



- Появление балов в эпоху средневековья. Обращение за элементами танца к народному первоисточнику

- Анализ причин изменения танцев народа в исполнении придворного общества

- Музыкальное сопровождение танцев

*Ожидаемые результаты.*

Метапредметные результаты:

• познавательные:

- установление причинно-следственных связей (чёткое осознание «Что я делаю и для чего» ни одного движения без смысла, каждое движение продолжение общей истории танца)

• регулятивные:

- прогнозирование, контроль, оценка, коррекция своих действий, волевая саморегуляция, саморегуляция эмоциональных состояний (каким бы ни было моё настроение, на сцену я несу только характер танца, потому что зрителю интересно увидеть шоу, а не мои проблемы)

• коммуникативные:

- использование адекватных средств для высказывания своих чувств, мыслей, побуждений (умение решения конфликтных ситуаций мирным путём, поиск компромиса)

- умение публичного выступления (уметь не только показать, но и рассказать, что я делаю, для чего и как это нужно делать правильно)

*Личностные результаты:*

- сформированная мотивация к концертной деятельности (если я не буду заниматься хорошо и систематически, то не попаду в номер, а значит на сцену)

- адекватное оценивание своей личности и своих достижений на всех уровнях обучения (занятие, тренинг, технический зачёт, концерт)

Предметные результаты:

Обучающиеся четвертого года обучения *должны знать:*

• знать понятия: музыкально, выразительно, синхронно;

*уметь:*

• сохранять правильную осанку, красиво и свободно двигаться по сцене;

• технически грамотно и чётко исполнять фигуры танца;

• выполнять движения выразительно, передавая характер танца;

• согласовывать свои движения с движениями других детей;

• осмысленно воспринимать ритм и темп музыкального сопровождения;

• свободно ориентироваться в пространстве;

• проявлять творческую фантазию и самостоятельность.

• иметь навыки актёрской выразительности;

*Формы контроля.*

Контрольные занятия

• В течение года

• Итоговые (декабрь, май)

• Концерт для родителей

*Пятый год обучения.*

4 часа в неделю; 136 часов в год;

индивидуальные занятия - 1 час в неделю на каждого учащегося.

*Цель:*

Переход от учебных композиций латиноамериканской программы к свободным композициям.

*Задачи:*

- Закрепить танцевальные навыки, полученные ранее.
- Тренировочные упражнения выполняются в более сложных комбинациях, сочетаниях рук и ног, более быстром темпе. Включаются в тренаж. Включение в тренаж элементов изучаемых танцев.
- Повышение эмоциональности исполнения танцевальных номеров.
- Работа над актерским мастерством, хореографическим образом.

№	Название разделов, тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводное	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Разминка	24 часа	4	20	Педагогическое наблюдение
3.	Подготовительные упражнения	24 часа	8	16	Педагогическое наблюдение
4.	Репертуар: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный вальс</li> <li>• Быстрый фокстрот</li> <li>• Венский вальс</li> <li>• Ча-ча-ча</li> <li>• Самба</li> <li>• Джайв</li> <li>• Настроение</li> <li>• Славутянка</li> <li>• Чарльстон</li> <li>• Полонез</li> </ul>	6 часов 4 часа 10 часов 10 часов 10 часов 5 часов 5 часов 5 часов 5 часов	1 1 4 2 2 2 1 1 1	5 3 6 8 8 4 4 4 4	Тест, педагогическое наблюдение Ведомость результатов аттестации
5.	Методические занятия	8 часов	8	-	Устный опрос, педагогическое наблюдение
6.	Историко-бытовой танец	10 часов	4	6	Устный опрос, педагогическое наблюдение
	Итого:	136 часа	43	93	

*Содержание учебного плана:*

1. Подготовительные упражнения. Темы:

- для Медленного вальса
- для Быстрого фокстрота
- для Венского вальса
- для Ча-Ча-Ча
  - для Самбы
- для Джайва

2. Репертуар:

*Европейские танцы.*

*Медленный вальс:*

1. Двойной левый спин поворот,

2. Левое корте,
3. Перемена хезитейшн.

*Венский вальс:*

1. Правый поворот.

*Квикстеп:*

1. Бегущее окончание,
2. Зигзаг,
3. Правый поворот с задержкой,
4. Правый спин поворот.

*Латиноамериканские танцы.*

*Самба:*

1. Бота фога в ПП и контр ПП,
2. Бота фога в продвижении,
3. Левый поворот.

*Ча-ча-ча:*

1. Аида,
2. Натуральный волчок,
3. Открытый хип твист,
4. Спираль.

*Румба:*

1. Алемана,
2. Закрытый хип твист,
3. Кукарача,
4. Рука к руке.

*Джайв:*

1. Обратный хлыст,
2. Стоп энд гоу,
3. Троувэй хлыст.

*Полонез:*

- основной шаг полонеза,
- положения корпуса,
- полонез в парах,

### *3. Историко – бытовой танец (Танцевальная культура 16 – 19 веков)*

\* Элементы и примеры танцев 18 века

- поклоны мужские и женские,
- шаг «Полонеза»,
- поза в парном танце,
- пример танцевальной композиции «Полонеза»,
- шаг скорого «Менуэта»,
- основные позы и элементы танца «Менуэт»,
- основные элементы «Гавота»,
- пример композиции «Гавота»,
- 2 – 3 фигуры танцев периода французской буржуазной революции («Тампет», «Фарандола»)

\* Элементы и примеры танцев 19 века

- поклоны мужчин,
- реверансы и полупоклоны (книксены) дам,
- основные элементы танцев «Контраданс», «Французская кадрили»

### *4. Методические занятия. Темы:*

- Бытовой танец, как отражение социального уклада жизни общества
- Особенности танцев разных эпох, как отражение жизни общества
- Влияние культуры, вкуса, интереса на манеру исполнения бального танца
- Правила этикета, приглашение к танцу, культура поведения на вечере танца, общение во время танца.

*Ожидаемые результаты.*

1. Личностные результаты:

- адекватное отношение к принятым в обществе правилам и нормам поведения
- дипломатичность
- креативность
- активная социальная позиция

2. Метапредметные результаты:

- познавательные:
  - умеют устанавливать связь теории с практикой, обучения и воспитания с жизнью
- коммуникативные:
  - умеют устанавливать и развивать контакты между людьми, порождаемые потребностями совместной деятельности и включающие в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.
- регулятивные
  - умеют самостоятельно и адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
  - умеют вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе полученного результата, с учётом характера сделанных ошибок.

*Предметные результаты:*

Обучающиеся пятого года обучения *должны знать:*

- нормы сценической культуры поведения и общения.

*Уметь:*

- исполнять: историко-бытовой танец
- исполнять учебные и свободные композиции танцев Латино-американской программы
- иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

*Формы контроля.*

Контрольные занятия

- В течение года
- Итоговые (декабрь, май)
- Концерт

### *Шестой год обучения*

6 часов в неделю; 204 часа в год;

индивидуальные занятия - 1 час в неделю на каждого учащегося.

*Цель:*

Полный переход к свободным композициям

*Задачи:*

- Закрепить танцевальные навыки, полученные ранее.
- Тренировочные упражнения: разделение тренажа на специализированные программы отдельно для Европейской и Латино-Американской программы
- Развитие индивидуальности каждой пары.

№	Название разделов, тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Вводное	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Разминка	16 часов	4	12	Педагогическое наблюдение
3.	Подготовительные упражнения	16 часов	6	10	Педагогическое наблюдение
4.	Репертуар: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный вальс</li> <li>• Быстрый фокстрот</li> <li>• Венский вальс</li> <li>• Танго</li> <li>• Самба</li> <li>• Ча-ча-ча</li> <li>• Румба</li> <li>• Джайв</li> </ul>	20 часов 8 часов 20 часов 20 часов 12 часов 20 часов 20 часов 16 часов 16 часов	4 2 4 4 4 4 4 4	16 6 16 12 16 12 12	Тест, педагогическое наблюдение Ведомость результатов аттестации
5.	Постановочная работа	38	18	20	Педагогическое наблюдение Фиксация результатов конкурсов в отчете о результативности
	Итого:	204 час	60	144	

*Содержание учебного плана:*

*1. Подготовительные упражнения. Темы:*

- для Европейской программы

- для Латино-американской программы

*2. Репертуар:*

*Европейские танцы.*

*Медленный вальс:*

1. Виск назад,

2. Внешний спин,

3. Крыло,

4. Открытый импитус поворот,

5. Правый пивот.

*Танго:*

1. КORTE назад,

2. Рок назад на ЛН,

3. Рок назад на ПН,

4. Рок поворот.

Венский вальс:

1. Левый поворот.

Медленный фокстрот:

1. Левая волна,

2. Левый поворот,

3. Плетение,

4. Смена направления.

Квикстеп:

1. Двойной левый спин,

2. Кросс шассе,

3. Левый пивот,

4. Смена направления.

*Латиноамериканские танцы*

Самба:

1. Закрытые роки,

2. Корта джака,

3. Натуральный ролл,

4. Разновидности движения «вольта»,

5. Теневые бота фога,

6. Ход крузадос.

Ча-ча-ча:

6. Обратный волчок,

7. Плечо к плечу,

8. Раскрытие из обратного волчка.

Румба:

1. Веер,

2. Поступательные шаги вперед и назад,

3. Правый волчок,

4. Сайд степ,

5. Хоккейная клюшка.

Джайв:

1. Болл чейндж,

2. Двойной закрещенный хлыст.

*3. Постановочная работа:*

- Самба

- Русский лирический

- Вальс

- Джайв

*Ожидаемые результаты.*

*Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

*Предметные результаты:*

Обучающиеся шестого года обучения должны

*знать:* знать и свободно владеть музыкальными и танцевальными терминами.

*Уметь:*

- иметь устойчивый навык чистоты, свободы и выразительности исполнения сложных сочетаний движений.
- уметь исполнять танцы: грамотно, музыкально, артистично
- уметь создавать и передавать танцевальный образ с помощью средств музыкальной выразительности.
- иметь навык правильности и чистоты исполнения, устойчивости, координации, выразительности и танцевальности.

*Формы контроля.* Контрольные занятия

- В течение года
- Итоговые (декабрь, май)
- Концерт

*Седьмой год обучения*

6 часов в неделю; 204 часа в год; индивидуальные занятия – 1 час в неделю на каждого учащегося.

*Цель:* Постановка концертных композиций для отдельных номеров, пар, в соответствии с характером, темпераментом и индивидуальностью каждой пары.

*Задачи:*

- Закрепить танцевальные навыки, полученные ранее.
- Развитие индивидуальности каждой пары.
- Полное изучение танцев Европейской и Латино-Американской программ.

№	Название разделов, тем	Кол-во часов	Тео-рия	Прак-тика	Форма контроля
1.	Вводное	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Разминка	16 часов	2	14	Педагогическое наблюдение
3.	Подготовительные упражнения	16 часов	2	14	Педагогическое наблюдение
4.	Репертуар: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленный вальс</li> <li>• Быстрый фокстрот</li> <li>• Медленный фокстрот</li> <li>• Танго</li> <li>• Венский вальс</li> <li>• Самба</li> <li>• Ча-ча-ча</li> <li>• Румба</li> <li>• Пасадобль</li> <li>• Джайв</li> <li>• Вальс - мазурка</li> <li>• Чарльстон</li> </ul>	12 часов 6 часов 6 часов 12 часов 12 часов 14 часов 14 часов 14 часов 14 часов 20 часов 14 часов 4 часа 4 часа	2 2 2 2 2 6 2 1 1	10 4 4 10 12 12 12 3 3	Тест, педагогическое наблюдение Ведомость результатов аттестации
5.	Постановочная работа	38 часов	18	20	Педагогическое наблюдение Фиксация результатов конкурсов в отчете о результативности
	Итого:	204 часов	50	154	

*Содержание учебного плана:*

1. *Подготовительные упражнения. Темы:*

- для Европейской программы
- для Латино-американской программы

2. *Репертуар:*



*Европейские танцы.*

*Медленный вальс:*

1. Кросс хезитейшн,
2. Лок назад,
3. Наружный спин,
4. Открытый телемарк,
5. Поворотный лок.

*Танго:*

1. Открытый променад назад,
2. Правый променадный поворот,
3. Правый твист поворот,
4. Променадное звено,
5. Форстеп.

*Венский вальс:*

1. Правый и левый повороты.

*Медленный фокстрот:*

2. Импетус поворот,
3. Правое плетение,
4. Правый твист поворот,
5. Правый телемарк,
6. Телемарк,
7. Ховер перо,
8. Ховер телемарк.

*Квикстеп:*

1. Быстрый открытый левый поворот,
2. Кросс свивл,
3. Левый шассе поворот,
4. Поступательное шассе ВП,
5. Фиш тейл.

*Латиноамериканские танцы.*

*Самба:*

1. Аргентинские кроссы,
2. Открытые роки,
3. Променадный бег.

*Ча-ча-ча:*

1. Кросс бэйзик,
2. Кубинские брэйки,
3. Леска спиннинга,
4. Турецкое полотенце.

*Румба:*

1. Аида,
2. Левый волчок,
3. Спираль.

*Джайв:*

1. Ветряная мельница,
2. Испанские руки,
3. Раскручивание,
4. Цыплячий ход.

*Пассодобль:*

1. Апель,
2. На месте,
3. Основное движение,
4. Променадное звено,
5. Шассе ВП и ВЛ с подъемом и без подъема.
8. Атака,
9. Восемь,
10. Разлука,
11. Шестнадцать.

*Ожидаемые результаты.*

*Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

*Предметные результаты:*

Обучающиеся седьмого года обучения должны

*знать:*

- специальную лексику;
- основные виды бальных танцев;
- базовые фигуры бальных танцев.

*уметь:*

- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;
- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур.
- 

*Формы контроля.*

Контрольные занятия

- В течение года
- Итоговые (декабрь, май)
- Концерт

*Концертные группы (8 год обучения и старше).*

Постановочная работа, концертные выступления имеют целый ряд возможностей воздействия педагога на ученика, доступных при коллективных занятиях, где сила коллектива активно сказывается через соревнование, критику, оценку достижений учеников своими товарищами. Кроме того, ряд ценных качеств и навыков легче привить учащимся через работу в коллективе: воспитание внимания, воли, дисциплины, навыка самоконтроля, собранности и ответственности, ибо любой учебный коллектив есть коллектив, объединенный и организованный творческими целями и задачами.

Работа в ансамбле – более сложный, но вместе с тем более интересный, более доступный вид исполнительства. Особенностью ансамблевого танцевания является воспитание чувства ответственности обучающихся за качество освоения собственной партии, достижения исполнителями точности, что способствует созданию единства и целостности музыкально-художественного образа исполняемого произведения. К основным ансамблевым навыкам можно отнести «чувство партнёра», навыки самоконтроля и самооценки собственных и коллективных действий.

В концертных группах МБОУ «Гимназия № 83» занимаются обучающиеся, закончившие 7 год обучения по программе, в том числе и выпускники гимназии.

*Форма занятий – групповая.*

*Режим занятий – два раза в неделю по 3 часа.*

№	Название разделов, тем Содержание и виды работы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное	3	3	-	Педагогическое наблюдение
2	Постановочная работа	183	34	149	Педагогическое наблюдение Фиксация результатов конкурсов в отчете о

					результативности
3	Концертная деятельность	18	-	18	Тест, педагогическое наблюдение Ведомость результатов аттестации
	Итого:	204 часа	37	167	

### *Ожидаемые результаты.*

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности можно считать:

- Выразительность и грамотность исполнения;
- Сдержанность и благородство манер;
- Осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, национальную специфику и социальный характер;
- Понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- Способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

*Формы контроля:* концерт, конкурс.

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

*Теория:* Знакомство с целями и задачами третьего года обучения, расписанием занятий, инструктаж по ОТ и ТБ. План мероприятий, выступлений на учебный год. Обсуждение участия в конкурсах и фестивалях различного уровня.

### 2. Физическая подготовка. Комплексы упражнений

#### 2.1 Общеразвивающие (ОФП) упражнения

*Теория:* Значение, цели и задачи общей физической подготовки на занятиях бальным танцем. Техника выполнения упражнений ОФП.

*Практика:* Упражнения для всего тела

#### 2.2 Общетанцевальные упражнения (СФП)

*Теория:* Значение, цели и задачи специальной физической подготовки на занятиях бальным танцем. Техника выполнения упражнений СФП.

*Практика:* Комбинации танцевальных шагов.

### 3. Подготовительные упражнения для Европейской Латиноамериканской программ бального танца

*Теория:* Общие принципы построения композиций, ориентация в хореографическом зале, на сцене, позиции рук и ног, танцевальные позиции в паре.

*Практика:* Работа над комбинациями шагов и элементов танцев. Отработка усложненных основных фигур в европейской и латиноамериканской программах согласно каталогу фигур.

- для Медленного вальса
- для Быстрого фокстрота
- для Венского вальса
- для Медленного фокстрота
- для Танго
- для Самбы
- для Ча-Ча-Ча
- для Румбы
- для Джайва
- для Пасодобля

### 4. Постановочная и репетиционная работа

#### 4.1 Европейская программа

*Теория:* Значение исполнительского мастерства, драматургии танцевального номера. Просмотр и обсуждение видеоматериалов Европейской программы с международных конкурсов ансамблей бального танца. Составление алгоритма хореографической композиции: драматургия (содержание), музыкальное сопровождение, текст (движения, позы, жестикуляция, мимика), рисунок (перемещение танцующих по сценической площадке), всевозможные ракурсы. Определение «замысла» хореографической композиции, отбор материала, жанрово-стилевое определение. Анализ созданной композиции. Концертные и конкурсные выступления учащихся анализом результатов и ошибок.

*Практика:* Постановка концертных номеров на основе изученного танцевального материала, усложненных вариантов учебных схем. Европейская программа строится из специально

подобранных фигур, стандартных и усложненных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры, стандартные и усложненные вариации сочетаются по степени сложности выбираются педагогом в соответствии с возрастом и успехами обучающихся. Постановка концертных композиций европейских танцев. Композиционный план. Работа с музыкальным сопровождением. Создание лексической структуры. Постановки и репетиции.

#### 4.2 Латиноамериканская программа

*Теория:* Значение исполнительского мастерства, драматургии танцевального номера. Просмотр и обсуждение видеоматериалов Латиноамериканской программы с международных конкурсов ансамблей бального танца. Составление алгоритма хореографической композиции: драматургия (содержание), музыкальное сопровождение, текст (движения, позы, жестикуляция, мимика), рисунок (перемещение танцующих по сценической площадке), всевозможные ракурсы. Определение «замысла» хореографической композиции, отбор материала, жанрово-стилевое определение. Анализ созданной композиции. Концертные и конкурсные выступления учащихся с анализом результатов и ошибок.

*Практика:* Постановка концертных номеров на основе изученного танцевального материала, усложненных вариантов учебных схем. Латиноамериканская программа строится из специально подобранных фигур, стандартных и усложненных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры, стандартные и усложненные вариации сочетаются по степени сложности и выбираются педагогом в соответствии с возрастом и успехами обучающихся. Постановка концертных композиций латиноамериканских танцев. Композиционный план. Работа с музыкальным сопровождением. Создание лексической структуры. Постановки и репетиции

### 5. **Концертная и конкурсная деятельность**

*Теория:* Особенности подготовки к конкурсному показу, взаимодействия со зрителем. *Практика:* Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах различного уровня. Особенности взаимоотношений танцоров в паре и между соперниками, правил поведения на фестивалях, конкурсах и концертных площадках.

#### 6. **Итоговые занятия**

##### 6.1 1-е полугодие (промежуточный контроль)

*Теория:* Устный опрос

*Практика:* открытое занятие

##### 6.2 2-е полугодие (итоговый контроль)

*Теория:* Письменный опрос.

*Практика:* Отчетный концерт

## II Комплекс организационно-педагогических условий:

### 1. Календарный учебный график

#### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Сроки реализации по годам освоения программы	Начало учебного года	Окончание учебного года	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		Всего учебных недель
	1.09	24.05	9 недель		7 недель		10 недель		8 недель		
1 год	7.09	24.05		8							33
2 год	1.09	24.05									34
3 год	1.09	24.05									34
4 год	1.09	24.05									34
5 год	1.09	24.05									34
6 год	1.09	24.05									34
7 год	1.09	24.05									34

Условные обозначения:

	- стартовый контроль
	- учебные занятия по расписанию
	- промежуточный контроль
	- итоговый контроль (промежуточная аттестация)
	- итоговая аттестация

## 2. Условия реализации программы

Для эффективной деятельности по программе необходимы:

1. Помещение с зеркалами, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, хорошо проветриваемое, отвечающее акустическим требованиям для работы с музыкальной аппаратурой. Дополнительно необходимы помещения для раздевалок, а также комната для хранения аппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых для освоения программы.
2. Музыкальная аппаратура (музыкальный центр)
3. Видеоматериалы по европейской и латиноамериканской программам.
4. Костюмы, реквизит.
5. Кадровое обеспечение – образование педагога соответствует профилю программы

## 3. Оценочные материалы

Оценочные материалы – пакет диагностических методик и материалов (вопросы и задания для самостоятельной работы, тесты, опросники, анкеты, критерии оценивания и т.д.), позволяющий определить достижение планируемых (ожидаемых) результатов, знания по предмету или виду деятельности; метапредметные умения и личностное развитие. (См. Приложения)

## 4. Методическое обеспечение

Применяемые педагогические технологии:

**1. Технология дифференцированного обучения** помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

*Задача* этой технологии – воспитание обучающегося, умеющего работать самостоятельно.

*Работу* по этой технологии можно разбить на *три этапа*.

- 1-й этап – это «Вызов» (*мотивация*). Педагог должен постараться вызвать интерес ребёнка.
- 2-й этап – это «Осмысление», т.е. заинтересованный ребенок самостоятельно выполняет задание, пытаясь разобраться без подсказки и наводящих вопросов, с минимумом комментариев.
- 3-й этап – это «Рефлексия», т.е. переработка информации при обсуждении с партнерами; закрепление изученного материала.

**2. Деятельностная технология**, посредством которой обучающиеся изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением. Весь материал по какой-либо большой теме делится на отдельные части. Задания могут быть разного уровня, т.е. присутствует личностно-ориентированный подход в обучении. В каждом блоке обязательен контроль.

**3. Технология интегративного подхода**

*Принцип* междисциплинарной взаимосвязи, позволяющий обеспечить практическую направленность и индивидуализацию образования, является основным принципом интегративного обучения.

**Практическое применение системы интегративного обучения показывает, что эта система:**

- формирует и развивает познавательные интересы, творческие способности, общеучебные умения, навыки самообразования, позволяющие в дальнейшем адаптироваться к динамичным условиям образовательного пространства;
- обеспечивает развитие и формирование коммуникативной компетенции, а именно способности вести диалог в естественных ситуациях общения;
- способствует воспитанию бережного отношения к культурным ценностям не только своей страны, но и уважению к традициям и обычаям других народов;

- имеет профориентационный характер обучения, так как обучающиеся могут сравнить, найти сходства, различия по изучаемым проблемам в разных областях, тем самым определяя область своих интересов.

**4. Здоровьесберегающие технологии** помогают воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни.

**5. Игровые технологии** помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе.

**6. Информационно-коммуникативные технологии** применяются на занятиях в виде просмотра и подготовки видеоматериалов, обучения современной обработке аудиозаписей.

На занятиях используются наглядные, словесные и практические методы:

**Наглядные методы** обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений. Каждый метод имеет целый комплекс разнообразных приемов, объединяющихся общностью задачи и единым подходом к ее решению. В процессе обучения двигательным действиям (умениям) методические приемы отбираются с учетом степени усвоения двигательного материала общего развития детей и взрослых, их физического состояния, возрастных и типовых особенностей.

Так, при обучении движению используются различные приемы:

- Наглядно-зрительные – показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов, подражания образцам окружающей жизни, использование зрительных ориентиров при преодолении пространства, наглядных пособий.

- Тактильно-мышечные – упражнения на напряжение и расслабление мышц. Тактильно-мышечная наглядность выражается в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела обучающегося. Например: педагог выпрямляет осанку прикосновением руки.

- Наглядно-слуховые – звуковая регуляция движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка.

-

**Словесные методы** обращены к сознанию обучающегося, они помогают осмысливать поставленную задачу и сознательно выполнять двигательные упражнения.

При словесном методе используются следующие приемы:

- краткое объяснение новых движений с опорой на имеющийся жизненный опыт и представлений обучающегося;

- пояснение, сопровождающее конкретный показ движения или уточняющего его отдельные элементы;

- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения или при самостоятельном выполнении упражнений обучающимися;

- беседа при введении новых упражнений и подвижных игр, движений, образов, когда требуется разъяснить двигательные действия;

- вопросы обучающемуся до выполнения им движения для осознания последовательности действий или проверки его представлений об образах, уточнении исполнения и т.п.

- команды, распоряжения и сигналы, требующие от педагога различной интонации и динамики;

- образный сюжетный рассказ, служащий для развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ. сюжетный рассказ вызывает у обучающихся воссоздающее воображение, способствует зрительному восприятию всей ситуации, стимулирует эмоциональное воспроизведение;

- словесная инструкция, с помощью которой происходит оживлений следов прежних впечатлений в новых сочетаниях и комбинациях, возникает возможность с помощью словесных указаний и объяснений образовать новые временные связи, формировать новые знания и изменения.

-

**Практические методы** обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Разновидностями является игровой и соревновательный методы.

*Игровой* – наиболее специфичный и эмоционально эффективный., учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления; дает возможность совершенствовать



разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся, развивает творческую инициативу на занятиях бального танца.

*Соревновательный* прием используется для совершенствования уже отработанных двигательных навыков, чувства коллективизма. При правильном руководстве соревнование может быть использовано как воспитательное средство для совершенствования двигательных навыков воспитания морально-волевых черт личности.

Приемы, относящиеся к практическому методу, связаны с наглядностью и словом. Педагог регламентирует весь процесс обучения в соответствии с задачами, содержанием, структурой занятия. Он демонстрирует упражнения, отдельные роли, образы.

### **Методические аспекты освоения программы:**

Основными в освоении программы «Бальные танцы» являются принципы:

1. Наглядность («посмотри и повтори»). Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных обучающимся движений.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, от медленного к быстрому, учитывая степень подготовленности обучающихся.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличения количества упражнений, усложнение техники выполнения.
4. Закрепление навыков («осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению»). Многократное выполнение движений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста, особенностей каждого обучающегося. Воспитание интереса к занятиям, активности обучающегося.
6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, регулярных занятий, воспитание потребности занятия данным видом искусства.

### **Методика работы с танцевальным материалом**

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у обучающихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией (например, латиноамериканских) происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или вполтемпа под ту же музыку. Рекомендовано и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Обучающиеся быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. Но так же развивается способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку, не глядя на соседа.

Важнейший вопрос – постановка в пары. Педагог руководствуется не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести обучающихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдается последовательность подачи информации о движении.

Танец «начинается от пола», и показывается и объясняется в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работает бедро;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес обучающихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию», позволяет раньше вводить на занятии элементы соревнований и конкурсов.

### Перечень дидактических материалов

Раздел	Методические виды продукции	Рекомендации по проведению занятий	Дидактический и лекционный материал
Вводное занятие	Инструктаж по ТБ Беседа: «Разнообразие хореографической культуры»	Видеоматериал	Игра «Вопрос-ответ» для закрепления теоретических знаний
Общеразвивающие упражнения, разминка и подготовительные упражнения	Разработки упражнений для тренажа в разных стилях, подготовительные движения для начала изучения Европейской и Латинско-американской программ	Рекомендации для исполнения упражнений, рекомендации по технике работы стопы, бедер, пресса, аудио - материал	DVD материал по аэробике, лекции по здоровому образу жизни, беседы о теоретических основах положительного влияния физических упражнений по отдельным группам мышц. Видеоуроки, видеопрограммы по основному танцу
Изучение композиций танца	Конспекты занятий, глоссарий движений, описание учебных связок, вариаций движений.	Рекомендации по взаимодействию в паре, ведению, правилам соединения движений в учебные и свободные вариации, CD диски	Лекционный материал по истории и характеру танца DVD диски с учебным материалом Вопросы и задания для устного опроса.
Постановка	Описание ансамблевских постановок, рисунки танца, разработки художественного образа танцевального номера, разработки эскизов костюмов. Сольные композиции.	Рекомендации по взаимодействию в ансамбле, работа над художественным образом, рекомендации по актерскому мастерству. Аудио-материал. Видеоматериал.	Дидактические пособия по истории, искусству, видеоматериал выступлений профессиональных и любительских хореографических коллективов, театров танца. Разработки танцевальных композиций, видео номеров.

## 5. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания опирается на Программу воспитания МБОУ «Гимназия № 83»

Приоритетными направлениями в рамках реализации программы являются:

– *Познавательная деятельность* направлена на передачу обучающимся социально значимых знаний, которые способствуют развитию их любознательности, позволяют привлечь внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формируют у обучающихся гуманистическое мировоззрение и научную картину мира; на вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.

– *Проблемно-ценностное общение* направлено на развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей; на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.

– *Художественное творчество* направлено на благоприятные условия для самореализации обучающихся, на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.

– *Гражданско-патриотическая деятельность* направлена на сохранение исторического наследия, формирование у молодого поколения патриотических качеств, готовности к выполнению гражданского долга, конституционных обязанностей, воспитание чувства гордости к малой родине, тем местам, где мы живем, учимся, растем, воспитание гордости за свой народ, за тех людей, кто защищал наше Отечество.

– *Спортивно-оздоровительная деятельность* направлена на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

– *Профориентационная деятельность* направлена на практические мероприятия рекомендательного характера по выбору будущей профессиональной деятельности на основе информации о профессиях и требованиях к соискателю рабочего места, особенностей и способностей выбирающего и прогноза его успешности в предпочитаемом виде деятельности.

*Календарный план воспитательной работы.*

Практическая реализация осуществляется в рамках направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из направлений представлено в соответствующих модулях, которые осваиваются на разных уровнях: вне учреждения, на уровне учреждения, на уровне объединения, на индивидуальном уровне. Календарный план разрабатывается на каждый учебный год в зависимости от социального запроса и актуальных годовых событий.

Примерный Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 14.

## Список литературы

### для педагога:

1. А. А.Коваленко. Учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра. Москва, 1995г.
2. Бальные танцы. Сб. Сост. А.Н.Беликова. Москва,1984г.
3. В.Н. Светинская, Л.А. Ладыгин. Современный бальный танец. Учебное пособие. Сост.А.Н.Беликова. Москва,1976г.
4. Дени Ги, Дасвиль Люк. Все танцы. Сокр. Пер. с фр. Г. Богдановой, Г. Ивченко. Киев, 1983г.
5. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество любителейтанца. Лондон. Пер. Г. Елинек.
6. Пересмотренная техника стандартных танцев. Имперское общество любителей танца.Лондон. Пер. Г. Елинек.
7. С. Руднева, Э. Фиш. Музыкальное движение. Методическое пособие. Москва, 1972г.
8. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности.РГАФК, Москва, 1996г.
9. Ю. Е. Соколовский. Основы педагогики бальной хореографии. Учебное пособие. Москва,1976г.
10. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

### для обучающихся и родителей:

1. Алекс Мур. Бальные танцы. Лондон. 9-е издание.
2. В. И. Уральская. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. Москва,1973г.
3. С. И. Гусев. Детские бытовые массовые танцы. Москва, 1985г.
4. Современный бальный танец. Под ред. В. М. Стриганова, В. И. Уральской. Москва, 1978г.
5. Т. Барышникова. Азбука хореографии. Айрис-пресс., 2001г.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

*Таблица. Виды, формы и методы контроля (оценивания) по ДООП «Бальный танец»*

Время проведения	Цель проведения	Примерные формы и методы контроля	Способ фиксации результатов
<b>Начальный (входной, стартовый) контроль</b>			
В начале учебного года	1. Определение танцевального опыта, первоначальные знания об искусстве танца. 2. Выявление уровня основных физиологических данных: выворотность, подъём стопы, гибкость тела, шаг; танцевальность.	Проверка физиологических данных	Карта наблюдений (См. Таблицу Приложение 3)
<b>Текущий контроль</b>			
В течение всего учебного года по темам, разделам, блокам и т.д.	Определить уровень усвоения теоретических знаний и практических умений.	Устный опрос. Исполнение танцевальных номеров, комбинаций.	Карта наблюдений
<b>Промежуточный контроль</b>			
По окончании 1 полугодия	Итоговое занятие (отслеживание результатов по программе)	Открытое занятие	Карта наблюдений
<b>Итоговый контроль (промежуточная аттестация)</b>			
В конце учебного года (или в конце программы)	Итоговое занятие (отслеживание результатов по программе)	Тестирование. Письменный опрос. Отчетный концерт.	Карта наблюдений Ведомость итогового занятия

Таблица. Показатели и критерии по уровням усвоения программы

Показатели планируемых результатов	Критерии оценивания и отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий	Средний	Высокий
<b>Предметные, из них:</b>		0-4 балла	5-8 баллов	9-12 баллов
Теория	Знание терминологии, истории балльных танцев. Знание танцевальных стилей, названий танцевальных элементов.	Слабо владеет обязательной специальной терминологией, знаниями из истории балльных танцев, путает стили.	Владеет обязательной специальной терминологией, но испытывает трудности в их применении на практике.	Глубокие знания истории хореографического искусства балльных танцев, хорошо владеет специальной терминологией.
Практика	Эмоционально-творческое развитие	Слабо проявляет: навыки эмоционального самовыражения, воображения во время танца, эмоции и выразительность во время исполнения композиции танцев.	Обладает навыками образного мышления и эмоционального воплощения во время исполнения танцевальных композиций	Хорошо развито эмоционально-образное мышление, выразительно передает эмоции в танцевальных композициях.
	Танцевально-ритмическое развитие	Слабое проявление динамичности, активности, разнообразности движений во время выполнения упражнений с элементами танцев разных стилей, путается в ассиметричных движениях.	Старается динамично исполнять движения под музыку, но иногда сбивается. Развит музыкальный слух.	Хорошо исполняет элементы танцевальных композиций. Хорошо развит музыкальный слух. Отлично чувствует партнера.
	Исполнительские навыки	Не четко исполняет упражнения танцевальных композиций. Слабое чувство ритма, плохая	Знает и исполняет комбинации элементов хореографии. Есть чувство ритма,	Хорошо исполняет комбинации из элементов хореографии. Обладает

			координация	четкостью
--	--	--	-------------	-----------



		координация. Развита пластика.	движения, слабая четкость исполнения. Пластика присутствует.	исполнения. Чувством ритма, координацией движения. Развита пластичность.
	Постановочная и репетиционная работа	Плохо ориентируется в пространстве и в рисунке танца.	Ориентируется в пространстве и в рисунке танца, не четко исполняет программный танец.	Хорошо ориентируется в пространстве, и в рисунке танца.
<b>Метапредметные</b>	Умение сотрудничать с другими обучающимися при выполнении заданий в группе. Креативность в выполнении творческой деятельности Способность к саморазвитию	Слабое проявление способности к саморазвитию; Часто замкнут в коллективе, без проявления инициативы. Неохотно проявляет интерес к саморазвитию и самовыражению	Хорошо владеет навыками общения. Не всегда проявляет охотное желание и творческий потенциал. Стремится к здоровому образу жизни.	Большое стремление к саморазвитию и самовыражению, инициативен. Общителен.
<b>Личностные</b>	Формирование навыков общения, бесконфликтного взаимодействия друг с другом, создание творческой атмосферы.	Неохотно идет на контакт с педагогом и сверстниками, не проявляет открытость и доброжелательность в коллективе. Не заинтересован в дружеской атмосфере коллектива	Не всегда идет на контакт с педагогом и сверстниками, не проявляет открытость и доброжелательность в коллективе. Заинтересован в дружеской атмосфере коллектива	Всегда идет на контакт с педагогом и сверстниками, проявляет открытость и доброжелательность в коллективе. Отличается открытостью, раскрепощенностью и доброжелательностью в коллективе.

## Таблица Входной контроль

Педагог \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	техника исполнения хореографических элементов	Общая физическая подготовка	владение средствами выразительности	эмоциональная наполненность	ИТОГО
1						
2						
3						

Критерии оценивания:

**Высокий уровень (9-12 баллов)** – владеет техникой исполнения хореографических элементов, исполняет движения качественно, технично, ритмично, в соответствии с музыкой, при исполнении предложенной танцевальной композиции присутствует эмоциональная наполненность. Отличная ОФП.

**Средний уровень (5-8 баллов)** – владеет техникой исполнения хореографических элементов, но отсутствует качество исполнения движений, не хватает ритмичности, эмоциональной наполненности. Средняя ОФП.

**Низкий уровень (0-4 балла)** слабо владеет техникой исполнения хореографических элементов, малоэмоционален, слабо владеет средствами выразительности. Слабая ОФП.

## Тест для 1-го года обучения

1. Танец – это ...  
(Дайте свое определение)
2. Какая взаимосвязь танца с музыкой?  
Выберите правильный ответ
- А) Музыка отражает смысл танца  
Б) Танец – визуализация музыки  
В) Танец и музыка не могут существовать друг без друга  
Г) Никакой взаимосвязи нет
3. На какие направления подразделяются бальные танцы?  
А) Медленный и венский вальс  
Б) Ча-ча-ча и самба  
В) Медленный вальс, венский вальс, ча-ча-ча и самба  
Г) Европейские и латиноамериканские
4. Сколько позиций ног в танцах?  
А) 6  
Б) 3  
В) 5  
Г) 8
5. Какие «рабочие» позиции ног в бальных танцах?  
А) 1 и 2  
Б) 4 и 5  
В) 5  
Г) 3 и 6
6. Сколько направлений движения в танцах?  
А) 2  
Б) 3  
В) 6  
Г) 8
7. Сколько диагоналей в прямоугольном помещении?  
А) 4  
Б) 2  
В) 6  
Г) 8
8. Движение по линии (в бальной хореографии) танца предполагает перемещение...  
А) Вперед  
Б) По часовой стрелке  
В) Против часовой стрелки  
Г) Назад
9. Выберите правильную структуру занятия  
А) Разминка, изучение нового материала, заминка.  
Б) Разминка, изучение нового материала, повторение старого, заминка.  
В) Изучение нового материала, повторение старого.  
Г) Разминка, повторение старого материала, заминка.
10. Кто из партнеров, в бальных танцах, отвечает(ют) за стойку в паре?  
А) Партнер  
Б) Партнерша  
В) Вместе  
Г) Не важно

## Тест для 2-го года обучения

1. Родина танца «Медленный вальс»? а) Франция;  
б) Россия;  
в) Англия.
2. Темп танца «Медленный вальс»?  
а) **28-23 такта в минуту;**  
б) 28-24 такта в ми-  
нут; в) 28-30 тактов в  
минуту.
3. Музыкальный размер танца «Медленный вальс»?  
а) 2/4  
б) **3/4** в)  
4/4
4. Музыкальный размер танца «Венский вальс»?  
а) **3/4**  
б) 2/4 в)  
6/4
5. С каким государством связано рождение танца «Венский вальс»?  
а) с Австрией; б)  
с Германией; в) с  
Россией.
6. Как в 19вбеке танцевали на балу венский вальс?  
а) **соприкасаясь кончиками пальцев;**  
б) в паре, как сейчас;  
в) танцевали отдельно.
7. Темп танца «Венский вальс»?  
а) 26-30 тактов в минуту;  
б) **28-30 тактов в минуту;**  
в) 28-24 тактов в минуту.
8. В каком году появился танец «Быстрый фокстрот»?  
а) 1925 год;  
б) **1923 год;**  
в) 1928.
9. Музыкальный размер танца «Быстрый фокстрот»?  
а) 2/2;  
б) **4/4;**  
в) 3/3.
10. Темп танца «Быстрый фокстрот»?  
а) **48-52 такта в минуту;** б)  
46-48 такта в минуту; в) 49-52  
такта в минуту.
11. Какие основные движения танца «Быстрый фокстрот»?  
а) **прогрессивные шаги;**  
б) повороты, кики;  
в) шассе, повороты, типси.
12. В какую бально-спортивную программу входит танец «Быстрый фокстрот»?  
а) **Стандарт;**

б) Латина;

в) самостоятельный вид.

13. В каком году появился танец «Самба»?

а) 1957 году;

б) 1956 году;

в) 1958 году.

14. Музыкальный размер танца «Самба»?

а)  $3/4$

**б)  $2/4$**  в)

$6/4$

15. Темп танца «Самба»?

а) 26-30 тактов в минуту; **б)**

**48-52 тактов в минуту;** в) 28-24

тактов в минуту.

16. От какого танца образован танец «Ча-ча-ча»?

а) Румба;

**б) Мамбо;**

в) Сальса.

17. Какой темп танца «Ча-ча-ча»?

**а) 30-32 такта в минуту;** б)

48-50 тактов в минуту; в) 28-

30 такта в минуту.

18. Какой темп танца «Джайв»?

а) 34 такта в минуту;

**б) 53 такта в минуту;**

**в) 44 такта в минуту.**

19. Какая основная фигура в танце «Джайв»?

**а) шоссе;**

**б) спин-**

**поворот;** в) воль-

та.

20. Где находится вес тела, во время исполнения танца?

**а) впереди;**

**б) сзади;**

в) с боку.

21. Где и когда появился танец «Джайв»?

а) в Америке 1941 году;

**б) в Канаде 1945 году;**

**в) в США в 1940 году.**

### Письменный опрос для 3 года обучения

**Определите и запишите: какому танцу присущи следующие Фигуры:**

1. Баланс вправо, влево, Вальсовая дорожка, Правый, левый поворот, Перемена с правого на левый поворот, Перемена с левого на правый поворот?  
(Венский вальс)
2. «Прогрессивный» шаг вперёд и назад, Левый закрытый поворот, Закрытый променад, Форстеп, Корте назад, Рок назад на ЛН, Рок назад на ПН, Рок поворот.  
(Танго)
3. Четвертные шаги, Променадный ход, Двойной левый спин, Кросс шассе, Левый пивот, Смена направления.  
(Быстрый фокстрот)
4. Аида, Натуральный волчок, Раскрытие, Чек, Веер, Открытый хип твист, Спираль, Локк шассе вперед и назад;  
(Ча-ча-ча)
5. «Плечо к плечу»; Соло-поворот; Степ-шассе, Боллчейндж, Двойной закрещенный хлыст.  
(Джайв)
6. Правый, левый поворот, Виск-шассе, Перемена правая, левая, Пивот-поворот, Внешний спин, Крыло, Открытый импитус, поворот.  
(Медленный вальс)
7. Веер. Поступательные шаги вперед и назад. Правый волчок. Сайд степ. Хоккейная клюшка.  
(Румба)
8. Бота фога в продвижении, Левый поворот, Закрытые роки, Корта джака, основной ход, прогрессивный ход.  
(Самба)
9. Апель, Променадное звено, Шассе ВП и ВЛ с подъёмом и без подъёма, Испанские руки, Раскручивание.  
(Пасодобль)
10. Длинные скользящие плавные шаги, Левый поворот, Плетение, тройной шаг.  
(Медленный фокстрот)
11. Какие бальные танцы входят в Европейскую программу?
12. Какие бальные танцы входят в Латиноамериканскую программу?

**Критерии оценивания:**

Высокий уровень (9-12 баллов) – Хорошо знает терминологию танцевальных стилей, названий танцевальных элементов.

Средний уровень (5-8 баллов) – Не очень хорошо знает терминологию танцевальных стилей, путает названия танцевальных элементов.

Низкий уровень (0-4 балла) – Слабо ориентируется в терминологии танцевальных стилей и названиях танцевальных элементов.

## Приложение 7

### Оценивание обучающихся на открытом занятии(промежуточный контроль)

№ п/п	ФИО обучающихся	Показатели				
		Кач-во исполне ния движен ий	Взаимод ей ствие с партнеро м	Контро ль собстве н ной деят- ти	Вырази те льность и эмоцио на льность	Сценич ес кая культура

#### Критерии:

**Высокий уровень (9-12 баллов)** - проявляет инициативу, управляет эмоциями, владеет основными танцевальными элементами, исполняет движения качественно, технично, ритмично, в музыку, при исполнении номера присутствует артистизм и эмоциональность, гармоничность образа, взаимодействие с партнерами в процессе исполнения номера, умеет анализировать и оценивать результат.

**Средний уровень (5-8 баллов)** - владеет основными танцевальными элементами, но отсутствует качество и техника исполнения движений, не ритмично, не в музыку, но при исполнении номера присутствует взаимодействие с партнерами, артистизм и эмоциональность, гармоничность образа. Слабо анализирует и оценивает результат.

**Низкий уровень (0-4 балла)** - владеет основными танцевальными элементами не в полном объеме, отсутствует качество и техника исполнения движений, не ритмично, не в музыку, при исполнении номера отсутствует взаимодействие с партнерами, артистизм и эмоциональность, гармоничность образа. Не проявляет инициативу при решении творческих задач, не умеет анализировать и оценивать результаты.



## Оценивание обучающихся на отчетном концерте(итоговый контроль)

№ п/п	ФИО обучающихся	Показатели		
		Техника исполнения (музыкальность, выразительность, качество движений)	Композиция  (рисунок танца, взаимодействие партнеров)	Эмоциональность,  артистизм (контакт со зрителем, передача образа, мимика, самовыражение)

**Критерии оценивания:**

**Высокий уровень (9-12 баллов)** – умеет рационально и правильно использовать движения для выражения основной мысли хореографического произведения. Музыкален, свободен в движениях, выделяет сильную долю, ритмичен, движения хорошо проучены, синхронны с партнерами. Рационально использует танцевальную площадку, грамотные связки между элементами танца, в движениях нет необоснованных пауз. Умеет перевоплощаться в выбранный образ. Ощущает себя включенным в танец, эмоционален.

**Средний уровень (5-8 баллов)** – не всегда рационально и правильно использует движения для выражения основной мысли хореографического произведения. Музыкален, скован в движениях, не всегда ритмичен, движения проучены, но не синхронны с партнерами. Не рационально использует танцевальную площадку, использует связки между элементами танца, в движениях нет необоснованных пауз. Умеет перевоплощаться в выбранный образ. Ощущает себя включенным в танец, эмоционален.

**Низкий уровень (0-4 балла)** – нерационально использует движения для выражения основной мысли хореографического произведения. Скован в движениях, не ритмичен, движения недостаточно проучены, не синхронны с партнерами. В танце относительно других танцоров выделяется не уверенностью. Не способен точно передать выбранный образ, малоэмоционален.

**ВЕДОМОСТЬ**  
**результатов аттестации обучающихся за \_\_\_\_\_ уч.год**

Название дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
 программы \_\_\_\_\_

Срок освоения программы \_\_\_\_\_  
 ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_  
 Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_  
 Форма проведения \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Уровень усвоения программного материала(от 0 до 12 баллов)						Средн ийбалл усвоен ияпрогр.
		Теория (кол-во баллов)			Практика (кол-во баллов)			
		низки й	средн ий	высок ий	низк ий	средн ий	высок ий	
		0-4	5-8	9-12	0-4	5-8	9-12	
1							0	
2							0	
3							0	
4							0	



**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это всестороннее развитие физических способностей, не специфичных для избранного вида деятельности, но так или иначе обуславливающих успех. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма танцорав целом и обеспечивает повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. **Задачи ОФП:**

- Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
- Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.
- Устранение недостатков в физическом развитии.

Общая физическая подготовка создает функциональную базу развития специальной работоспособности и предшествует ей.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* направлена на развитие физических способностей, специфичных для бального танца. СФП состоит из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементами бального танца.

**Задачи СФП:**

- Развитие физических способностей, необходимых для бального танца.
- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в танцевании.
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки является активность, наиболее близкая к танцеванию, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями бального танца и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих», групп мышц и ведущих функций.

**Разновидности упражнений Упражнения для рук и плечево-**

**го пояса**

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

Тоже в упоре лёжа:

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, неменяя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;
- в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором

тизатором стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

**б) силовые упражнения для разгибателей:**

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

**в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:**

- одна рука вверх, другая вниз. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за

концы. То же с веревкой, амортизатором.

**Упражнения для шеи**

**а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения голо-

вы;б) силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба

назатылок;

· из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

**Упражнения для ног и тазового пояса**

**1. Упражнения для стопы и голени:**

**а) силовые упражнения:**

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижения-

ми;б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;

- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы

**2. Упражнения для мышц бедра:**

**а) силовые упражнения:**

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- тоже но вперед с удержанием голени партнера.

**б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:**

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении

вклада в сторону;

- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полу шпагат, шпагат;

- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;

- стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки.

Наклоны к прямой ноге.

**Упражнения для туловища**

**1. Упражнения для передней поверхности туловища:**

**а) силовые упражнения:**

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- лежа, поднятие прямых ног, поднятие прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;

- в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя с опорой на поясницу о набивной

мяч. Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

2. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- положение наклона вперед, поднимание рук в стороны с гантелями;

ми;б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

3. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

**Упражнения для всего тела**

· из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же но со сгибанием рук в упоре лежа;

· ходьба на руках с помощью партнера за ноги;

· в стойке ноги врозь круговые движения туловища;

· из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

**Упражнения для правильной осанки**

· из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

· держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;

· стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;

· в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с. Сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.



## Хореографические и танцевальные упражнения (СФП)

### Упражнения хореографии.

#### Основные позиции рук:

- руки внизу, округленные в локтевых и лучезапястных суставах ладонями вверх (большой палец внутри ладони);
- руки вперед, округленные в локтевых и лучезапястных суставах;
- руки вперед-в стороны, округленные в локтевых и лучезапястных суставах (ладонями внутрь);
- руки вперед-кверху, округленные в локтевых и лучезапястных суставах (ладонями внутрь).

#### Основные позиции ног:

- I — первая. Сомкнутая стойка. Пятки соединены, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением нагрузки по всей стопе.
- II — вторая. Широкая стойка, носки наружу. Ноги расположены в линию на расстоянии одной стопы с равномерным распределением нагрузки на обе стопы.
- III — третья. Сомкнутая стойка, правая приставлена к середине левой стопы (носкинаружу).
- IV — четвертая. Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы), носки наружу.
- V — пятая. Сомкнутая стойка, правая перед левой (правая пятка сомкнута с носкомлевой), носки наружу.
- VI — шестая. Сомкнутая стойка с соединением носков и пяток.

#### Наиболее часто используемые виды передвижений:

- «мягкий шаг» — выполняется перекатом с носка на всю стопу с незначительнымгибанием ноги в коленном суставе;
- «высокий шаг» — выполняется с подниманием согнутой ноги (бедро и голень образуют прямой угол);
- «острый шаг» — выполняется из стойки на всей стопе небольшим шагом вперед резко, отрывисто, стопа другой ноги — на носок;
- «широкий шаг» — выполняется выпадом правой (левой) с разноименным движением рук;
- «перекатный шаг» — выполняется из стойки на носках небольшим перекатом с носка на всю стопу. Одновременно сгибая и затем разгибая ногу в коленном суставе, встать на носок, другую ногу — вперед-книзу;
- «пружинный шаг» — выполняется аналогично «перекатному», но в быстром темпе, резко и энергично.

*Бег* отличается от шага наличием фазы полета. Многие разновидности бега являются аналогами шагов и сохраняют соответствующие терминологические определения, например острый бег, пружинный бег, высокий бег. Движения рук при выполнении ходьбы и бега могут быть различными.

*Приставной шаг* является наиболее простым танцевальным шагом, позволяющим успешно изучать шаг галопа. Выполняется вперед, в сторону, назад.

И.п. — стойка, ноги в III позиции, впереди правая, руки на поясе; 1 — скользящим движением шаг правой вперед на носок (с переходом на всю ступню), левая сзади на носке; 2 —приставляя левую, принять и.п.; 3—4 — то же, но с левой ноги. В дальнейшем приставной шаг выполняется с движением одной или обеих рук.

*Переменный шаг* (так называемый *тройной*, муз. размер 2/4) служит основой шагов польки, русского танца. Изучается в различных сочетаниях.

- 1. И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки в стороны; 1 — шаг правой вперед; «И» — при-

ставить левую; 2 — шаг правой вперед, левая сзади на носке; 3—4 — то же с левой ноги. Выполняют так же, «пропуская» на счет «И» ногу несколько вперед.

- 2. И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки в стороны; 1 — шаг правой вперед па носок; «и» — слегка приседая па правой, небольшой шаг левой па носок; 2 — шаг правой, левую

отвести назад, руки книзу, затем переводятся вперед-вверх; 3—4 — то же с левой ноги. На счет 3 руки дугами книзу возвращаются в и.п. Выполняется также с подниманием па счет 2 и 4 прямой или согнутой ноги вперед, с попеременными движениями рук, с поворотами кругом махом ноги.

Шаг галопа — это приставной шаг с небольшим прыжком и соединением ног в фазе полета (муз. размер 2/2). Выполняется обычно вперед и в стороны. В момент безопорного положения туловище и ноги должны быть прямыми, носки — оттянутыми. Шаг галопа удобнее всего выполнять, стоя в парах, взявшись за руки (или руки на поясе).

- 1. И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки на поясе; 1—7 — шаги галопа вперед с правой ноги; 8 — подскок на правой, левую вперед; 9—16 — шаги галопа вперед с левой ноги.

- 2. И.п. — занимающиеся стоят в кругу лицом к центру, взявшись за руки; 1—7 — шаги галопа вправо; 8 — подскок на правой, левую в сторону; 9—16 — шаги галопа влево.

*Шаг польки* — разновидность переменного шага, выполняемого небольшими прыжками с разворотом плеч в сторону ноги, с которой начиналось выполнение движения (муз. размер 2/4).

И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки на поясе; «и» — подскок на левой ноге, правая вперед; 1 — «и» — 2 небольшими прыжками переменный шаг с правой ноги, левую вперед; 3

— «и» — 4 — то же с левой ноги.

*Шаг мазурки* (муз. размер 3/4) имеет две основные разновидности — женский шаг, мужской шаг.

И.п. — стойка, ноги в III позиции, руки на поясе; «и» — небольшой подскок на левой ноге, правую вперед-книзу; 1 — шаг правой вперед, слегка приседая на ней, левую ногу согнуть назад, колено наружу; 2 — небольшой подскок на правой, левую несколько больше согнуть назад; 3 — подскок на правой, левую выставить вперед-вниз. Продолжить движение с левой ноги.

*Шаг вальса* (муз. размер 3/4) выполняется вперед, в стороны, назад, с поворотом.

*Вальсовый шаг вперед*, и.п. — стойка на носках, руки на поясе; 1 — скользящий шаг правой с небольшим приседанием на ней и последующим подниманием на носок; 2—3 — два небольших шага вперед на носках с левой; 4—6 — то же, но с левой ноги. В дальнейшем рекомендуется выполнять с движениями рук (вперед-назад, «восьмеркой», одноименной с ногой руки).

*Вальсовый шаг с поворотом* (представляет собой сочетание вальсовых шагов вперед и назад с поворотами кругом): и.п. — стойка, руки на поясе; 1 — шаг правой вперед-наружу с небольшим приседанием; 2 — небольшой шаг левой вперед с поворотом направо кругом на носках; 3 — приставить правую назад к левой; 4 — слегка приседая, шаг левой назад; 5 — шагом правой назад — поворот направо кругом на носках; 6 — приставить левую к правой. В дальнейшем выполняется с движениями рук вперед-назад и др.

*Русский переменный шаг вперед* (муз. размер 4/4): и.п. — стойка, ноги в III позиции, руки на поясе или в стороны; 1 — шаг правой с носка; «и» — шаг левой с носка; 2 — шагом правой ноги, слегка приседая на ней, левую скользящим движением продвигать вперед; «и» — левую вперед с поворотом туловища влево на 45°; 3—4 — то же с левой ноги.

*Шаг «веревочка» назад*, и.п. — стойка, руки на поясе; 1 — поднимая и сгибая ногу, поставить ее назад за левой на носок; 2 — небольшой подскок на правой со сгибанием левой и постановкой ее назад. После освоения «веревочки» назад изучается шаг «веревочки» с тройным притопом.

*Хореографические прыжки.* Они необходимы для освоения вольных упражнений и улучшения координации движений занимающихся.

*Скачок* выполняется толчком одной ноги со сгибанием другой. Рекомендуемая последовательность освоения скачка:

- 1) ходьба с подниманием согнутой ноги вперед, руки на поясе;
- 2) ходьба на месте с подниманием согнутой ноги вперед с движениями рук вперед и назад;
- 3) и.п. — стойка на левой, правая согнута вперед, левая рука вперед, правая сзади; 1 — шаг правой, левую согнуть вперед, правую руку вперед, левую назад; 2 — то же шагом левой ноги, руки меняют положение;
- 4) то же, что в 3), но с выполнением прыжка на ноге, с которой идет шаг (это упражнение и является скачком);

- 5) переменный шаг с выполнением скачка на счет 2 и

4. *Прыжок со сменой ног впереди* рекомендуется осваивать в указанной ниже последовательности:

- 1) и.п. — стойка, ноги в III позиции, руки в стороны; 1 — шаг правой с подниманием на носок и махом левой вперед; 2 — то же шагом левой и махом правой;
- 2) и.п. — стойка левым боком к станку или гимнастической стенке, правая рука в сторону. Шагом левой прыжок со сменой ног впереди с дополнительной опорой левой рукой вовремя прыжка;
- 3) выполнение прыжка со сменой ног после шага левой с продвижением вперед. Затем тоже с другой ноги;
- 4) то же, что в упражнении 3), но со сменой согнутых ног.

*Закрытый прыжок* выполняется шагом ноги вперед или назад с прыжком на ней. Другая нога в момент прыжка сгибается вперед, руки поднимаются вперед ладонями книзу, голова опущена. Ниже приведены рекомендуемые упражнения.

- 1. И.п. - стойка на носках, руки в стороны; 1 - шагом правой закрытый прыжок, левую согнуть вперед; 2 — приставляя левую, стать на носки, руки в стороны; 3—4 — выполнить закрытый прыжок шагом левой.
- 2. Переменный шаг с закрытыми прыжками на счет 2 и 4.

*Открытый прыжок* исполняется шагом ноги вперед с прыжком на ней и одновременным отведением другой ноги назад. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника, смотреть перед собой.

И.п. — стойка, руки в стороны; 1 — шаг правой на носок, левую отвести назад, прогнуться; 2 — то же шагом левой, отводя правую назад;

- 2. И.п. — стойка, руки в стороны; 1 — шагом правой открытый прыжок на ней; 2 — то же шагом левой.
- 3. Выполнение открытого прыжка после переменного шага.

Комбинации танцевальных шагов. Выполнение комбинаций танцевальных шагов, меняющихся от занятия к занятию, резко повышает интерес к занятиям, позволяет незаметно увеличивать физическую нагрузку, улучшать координацию движений. Ниже приведены комбинации танцевальных шагов.

- 1. И.п. — стоя в парах, руки на поясе (или взявшись за руки); 1—4 — четыре шага галопа вперед с правой ноги; 5—7 — три легких прыжка с продвижением вперед; 8 — приставляя ногу, принять и.п.; 9—16 — то же, что 1—8, по галоп начать с левой ноги.
- 2. И.п. — стоя в парах, руки на поясе (или взявшись за руки); 1—4 — четыре шага галопа вперед с правой; 5—8 — четыре подскока на двух на месте;
- 9—16 — то же, что на счет 1—8, но с левой ноги.
- 3. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—8 — восемь шагов галопа вперед с правой; 9—16 — то же с левой.
- 4. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—4 — четыре шага галопа вперед, начиная с правой; 5—7 — три шага вперед с правой; 8 — притоп левой ногой, слегка поворачивая туловище влево; 9—16 — то же, что на счет 1—8, но с левой ноги с притопом правой.
- 5. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки в кругу, левым боком к центру круга; 1—3 — три шага галопа влево (к центру); 4 — притоп правой ногой; 5—7 — три шага галопа вправо; 8 — отпуская руки, повернуться налево, лицом к центру круга, руки на поясе; 9—11 — три шага вперед с правой ноги; 12 — приставляя левую ногу, хлопок руками перед собой; 13—15 — три шага назад с левой ноги, руки на поясе; 16 — шагом правой ноги назад повернуться направо, принять и.п.
- 6. И.п. — стоя в кругу, взявшись за руки, лицом к центру круга; 1—4 — четыре шага галопа вправо; 5—7 — с поворотом направо, не отпуская рук, три шага вперед с правой ноги; 8 — поворот налево с притопом левой ногой; 9—16 — то же, что 1—8, но в другую сторону.
- 7. И.п. — то же, что в упражнении 6); 1—4 — четыре шага галопа вправо; 5 — прыжок вправо; 6 — прыжком вправо левую ногу в сторону с приземлением на правую; 7—8 — повторить то же, что на счет 5—6. Не прерывая движения, повторить то же, но в левую сторону.

- 8. И.п. — стоя в кругу, взявшись за руки, лицом к центру круга; 1—8 — восемь шагов галопа вправо; 9—16 — с поворотом направо восемь скачков вперед по кругу, не отпуская рук. То же выполнить влево.
- 9. И.п. — стоя в кругу, взявшись за руки; 1 — три шага галопа вправо; 4 — шаг галопа с правой ноги с поворотом направо кругом, руки во время поворота отпустить; после поворота опять взяться за руки; 5—8 — шаги галопа в том же направлении, по с левой ноги.
- 10. И.п. — стоя в парах, лицом друг к другу, взявшись за руки; 1—3 — три шага галопа в сторону направления движения; 4 — поворот плечом назад, отпуская одну руку, и после поворота взяться за руки; 5—7 — три шага галопа в сторону направления движения; 8 — отпуская одну руку, поворот плечом вперед и опять взяться за руки.
- 11. И.п. — стойка, руки на пояс, лицом к центру круга; 1—3 — три шага галопа вправо; 4 — шаг галопа вправо с поворотом направо, приставляя левую ногу; 5—6 — два прыжка на правой с махом левой в сторону и приставлением ноги; 7—8 — тройной прыжок с левой; 9—16 — то же, что 1—8, но с продвижением влево.
- 12. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—4 — два шага польки вперед с правой ноги; 5—8 — четыре подскока с подниманием согнутой ноги вперед и продвижением вперед.
- 13. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—6 — три шага польки вперед с правой ноги; 7—8 — тройной притоп с левой; 9—16 — то же, что 1—8, но шаг польки — с левой, притоп — с правой.
- 14. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—8 — шаги польки вперед. Стоящие слева начинают польку с левой ноги, стоящие справа — с правой. Последний шаг польки выполняется с поворотом на счет 8 лицом друг к другу; 9—15 — семь шагов галопа в направлении движения; 16 — небольшим подскоком поворот лицом по направлению движения.
- 15. И.п. — стойка, руки на пояс; 1—6 — три шага польки вперед с правой ноги; 7—8 — тройной притоп с левой ноги с поворотом на 360°; 9—16 — то же, что 1—8, по тройной притоп выполняется с правой ноги с поворотом направо на 360°.
- 16. И.п. — стоя в парах, взявшись за руки; 1—4 — два шага польки с правой ноги; 5—7 — три скачка вперед; 8 — приставляя йогу, принять и.п.; 9—10 — два подскока на правой ноге с легким ударом об пол левой впереди вначале носком, затем пяткой; 11 — 12 — тройной притоп на месте с левой ноги; 13— 14 — то же, что 9—10, но подскоки выполнить на левой, правая впереди; 15— 16 — тройной притоп с правой.

#### Хореографические повороты.

- На трех шагах
- Через шестую позицию
- С продвижением вперед
- С перемещением назад
- В одной точке
- На двух ногах
- На одной ноге
- Комбинированный с прыжком
- Двойные и тройные повороты
- На рельефе
- пивоты

**Примерный перечень специальных подготовительных упражнений, способствующих лучшему освоению техники бального танца**

1. Для быстрого фокстрота:
  - 1.1. Шаг вперед с П.Н. с каблука, вернуть вес на Л.Н., подтягивая П.Н. каблуком;
  - 1.2. То же с Л.Н.;
  - 1.3. Вынос П.Н. назад от бедра, без переноса веса;
  - 1.4. То же с Л.Н.;
  - 1.5. Вынос П.Н. назад, с последующим переносом веса;
  - 1.6. То же с Л.Н.;
  - 1.7. Ход лицом по кругу по линии танца;
  - 1.8. Ход по кругу спиной;
  - 1.9. Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной;
  - 1.10. То же с контактом корпуса, не соединяя рук;
  - 1.11. Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной;
  - 1.12. Брашстеп с П.Н. вперед и подставить Л.Н.;
  - 1.13. Правый и левый повороты на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса;
  - 1.14. Каблучный поворот вправо;
  - 1.15. Боковое шассе налево;
  - 1.16. То же направо с Л.Н.;
  - 1.17. Локстеп вперед и назад, добавляя один шаг.
2. Для медленного вальса:
  - 2.1. Стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься;
  - 2.2. Шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения);
  - 2.3. То же с левой ноги;
  - 2.4. Шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом.

Наклон на 2,3;

  - 2.5. То же с Л.Н.;
  - 2.6. «Правый квадрат»;
  - 2.7. «Левый квадрат»;
  - 2.8. «Большой правый квадрат»;
  - 2.9. «Большой левый квадрат».

Используются также упражнения 1–11 быстрого фокстрота.
3. Для танго:
  - 3.1. Ход вперед по маленькому кругу, поворачиваясь влево;
  - 3.2. «Левый квадрат» (корте вперед и назад);
  - 3.3. «Большой левый квадрат»;
  - 3.4. «Левый развернутый квадрат»;
  - 3.5. «Левый открытый развернутый квадрат»;
  - 3.6. «Левый развернутый квадрат назад»;
  - 3.7. «Левый открытый развернутый квадрат назад»;
  - 3.8. «Рок» (покачивание вперед и назад).
4. Для венского вальса:
  - 4.1. Правый развернутый квадрат;
  - 4.2. Левый развернутый квадрат с закрепщиванием;
  - 4.3. Перемены с П.Н. и с Л.Н.
5. Для самбы:
  - 5.1. Небольшие приседания на 1 и 2 ударах, после подъема на «и» ноги вместе;
  - 5.2. Основное движение с правой и с левой ног;
  - 5.3. Виск направо и налево;
  - 5.4. Ход на месте с правой и с левой ног;

- 5.5. Ход самбы по одному;
- 5.6. Променадный ход в парах;



- 5.7. Корта джака с П.Н. вперед и с Л.Н. назад;
- 5.8. Поступательная бота фого лицом и спиной;
- 5.9. Вольта направо и налево.

6. Для ча-ча-ча:

- 6.1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад, делая тазом восьмерку;
- 6.2. Открытое шассе влево - вправо (таймстеп);
- 6.3. Основное движение без поворота и с поворотом влево;
- 6.4. «Чек»;
- 6.5. Рука к руке;
- 6.6. Полный поворот направо и налево;
- 6.7. Локк шассе вперед и назад;
- 6.8. Ронд шассе;
- 6.9. Хип твист шассе.

7. Для румбы:

- 7.1. Перенос веса с ноги на ногу, с движением бедер из стороны в сторону;
- 7.2. То же, но левая нога впереди, делая тазом «восьмерку»;
- 7.3. Основное движение без поворота и с поворотом;
- 7.4.–7.6. См. упражнения для ча-ча-ча;
- 7.7. «Кукарача» направо и налево;
- 7.8. «Кукарача» вперед и назад;
- 7.9. Боковой ход влево и вправо;
- 7.10. Ход вперед и назад.

8. Для джайва:

- 8.1. Открытое шассе направо и налево;
- 8.2. Открытое шассе вперед и назад;
- 8.3. То же делая вместо шассе локк;
- 8.4. Два шассе вперед – два шассе назад;
- 8.5. Боллчейндж;
- 8.6. Свивлы с носка на каблук, держась за опору;
- 8.7. «Тяни-толкай», держась за опору.

## Примерный перечень изучаемых фигур Европейской латиноамериканской программ бального танца

### Медленный вальс:

1. Двойной левый спин поворот
2. Левое корте
3. Перемена хезитейшн
4. Виск назад
5. Внешний спин
6. Крыло
7. Открытый импитус поворот
8. Правый пивот

### Тан-

- го:
1. КORTE назад
  2. Рок назад на ЛН
  3. Рок назад на ПН
  4. Рок поворот

### Венский вальс:

13. Правый и левый повороты. 14. Перемена с правого на левый поворот 15. Перемена с левого на правый поворот

### Медленный фокстрот:

1. Левая волна
2. Левый поворот
3. Плетение
4. Смена направле-

### Быстрый фокстрот:

- 1 Бегущее окончание
- 2 Зигзаг
- 3 Правый поворот с задержкой
- 4 Правый спин поворот
- 5 Двойной левый спин
- 6 Кросс шассе
- 7 Левый пивот
- 8 Смена направления

### Самба:

- 1 Бота фога в ПП и контр ПП
- 2 Бота фога в продвижении
- 3 Левый поворот
- 4 Закрытые роки
- 5 Корта джака
- 6 Натуральный ролл

1. Разновидности движения

• «ВОЛЬТА»

8. Теневые бота фого

Ча-ча-

ча:

1. Аида

2. Натуральный волчок

3. Открытый хип твист

4. Спираль

5. Обратный волчок

6. Плечо к плечу

7. Раскрытие из обратного волчка

## Рум-

ба:

1. Алемана
2. Закрытый хип твист
3. Кукарача
4. Рука к руке
5. Веер
6. Поступательные шаги вперед и назад
7. Правый волчок
8. Сайд степ
9. Хоккейная клюшка

## Джа

йв:

1. Обратный хлыст
2. Стоп энд гоу
3. Троувэй хлыст
4. Боллчейндж
5. Двойной закрещенный хлыст

## Пассодобль:

1. Аппель
2. На месте
3. Променадное звено
4. Шассе ВП и ВЛ с подъемом и без подъема
5. Атака
6. Восемь
7. Разлука
8. Шестнадцать
9. Ветряная мельница
10. Испанские руки
11. Раскручивание
12. Цыплячий ход

Приложение 15  
Календарный план воспитательной работы

Сроки	Наименование мероприятия	Основные направления работы
Сентябрь, май	Родительские собрания	Привлечение внимания родителей к деятельности детского объединения
Декабрь, май	Открытые занятия (1 полугодие) и отчетный концерт (2 полугодие) для родителей	Привлечение внимания родителей к деятельности детского объединения
<b>В течение учебного года согласно плану учреждения</b>	<b>Участие в ключевых мероприятиях учреждения: концертах, фестивалях, выставках, акциях, мастер-классах и др.:</b>	
Сентябрь	День Знаний. «Всё начинается со школьного звонка», День здоровья	Художественная, духовно-нравственная
Октябрь	Праздничный концерт, посвященный Дню учителя Посвящение в первоклассники «Праздник Осени»	Художественная, духовно-нравственная
Ноябрь	Концерт, посвященный Дню матери	Художественная, духовно-нравственная
Декабрь	1. Линейка, посвященная Дню героев Отечества 2. Новогодний концерт для учащихся начальной школы 3. Конкурс бального танца «Танцы со звездами»	Гражданско-патриотическая Художественная,  Проблемно-ценностное общение Познавательная
Февраль	Праздник для первоклассников «Прощание с Азбукой»	Художественная, духовно-нравственная
Март	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню	Художественная, духовно-нравственная
Май	1. Мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы 2. Линейки по подведению итогов года «Лучший ученик года», «Лучший класс года» 3.	Гражданско-патриотическая, художественная
<b>В течение учебного года согласно Положениям</b>	<b>Участие в конкурсах, фестивалях, выставках, олимпиадах, соревнованиях, НПК и т.д.</b>	
Октябрь	Международный конкурс-фестиваль «Синяя Роза»	Художественная
Ноябрь	Международный конкурс-фестиваль «На крыльях таланта»	Художественная
Декабрь	Международный конкурс «STAR FRIENDS»	Художественная
Февраль	Международный конкурс «Time Fest»	Художественная
Март	Международный многожанровый конкурс-фестиваль «Энергия Звезд»	Художественная
Апрель	Российский конкурс-фестиваль	Познавательная деятельность

	«ЗарниПилем»	Художественная
<b>По необходимост и</b>	<b>Экскурсии, творческие встречи с профессиональными работниками</b>	
В течение года	Мастер-классы от ведущих хореографов России	Познавательная, Профориентационная