

ГБОУ средняя общеобразовательная гимназия № 293  
Красносельского района Санкт–Петербурга



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ГБОУ гимназии № 293**

**И.Г.Баева**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

## **ОСНОВАНИЕ**

**решение Педагогического Совета**

**ГБОУ гимназии № 293**

**Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.**

## **Образовательная программа дополнительного образования детей «СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Клецун Каряна Юрьевна

педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2012

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Данная образовательная программа направлена на создание условий для эстетического развития современного школьника и повышение его общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы спортивных (бальных) танцев. Откровенный цинизм, ханжество и бескультурье, как средства общения в молодёжной среде, пропагандируемые в СМИ и на ТВ, делают эту программу весьма актуальной и целесообразной, как средство воспитания молодёжи и подростков. Бальный танец воспитывает у них культуру общения. Своеобразие и оригинальность заключается в том, что спортивный (или бальный) танец с его высокой этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания всесторонне развитой, гармоничной личности. Данный 3-годовалый курс освоения одного из самых элегантных видов танцевального искусства включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающий детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде. Он развивает в человеке целеустремлённость, чувство собственного достоинства, уважение к другим, а также умение выражать в движении весь свой неповторимый внутренний мир. Специфика хореографии состоит в том, что она передаёт его мысли, чувства, переживания без помощи речи, посредством мимики и движения тела.

В процессе освоения международной программы спортивных танцев предполагается изучение и смежных хореографических дисциплин, таких как основы классического танца, современной пластики, музыкальной грамоты и истории хореографии. Ритмическая свобода, мышечная раскрепощённость, эмоциональная выразительность, уверенность в себе, скоординированность движений, развитый мышечный аппарат - вот только некоторые из арсенала средств, которыми ребёнок овладевает в ходе освоения данной программы. Методика преподавания включает в себя регулярный тренаж, который служит средством подготовки костно-мышечного аппарата к изучению элементов танцевального репертуара. Программа построена таким образом, что информационные и физические нагрузки увеличиваются постепенно с использованием игровых форм и приёмов подачи материала.

**Уровень освоения программы** — общекультурный.

### **Цель программы:**

Воспитание у детей чувства прекрасного, совершенствование владения собственным телом и умения общаться с представителями противоположного пола через освоение международной программы спортивных (бальных) танцев.

### **Задачи программы.**

#### *Обучающие:*

- Познакомить с особенностями спортивной хореографии
- Дать представление об истории спортивных (бальных) танцев в России и за рубежом
- Изучить язык бальной хореографии. 0 Познакомить с классификацией международной программы спортивных (бальных) танцев
- Обучить механике, технике основных шагов.
- Обучить различным видам спортивных (бальных) танцев: историко-бытовых, европейских и латиноамериканских.

#### *Развивающие:*

- Развить музыкальный слух, чувство ритма, пластику, гибкость тела, силу рук и ног.
- Оздоровление систем организма
- Развить пластику и координацию движений, эластичность связок, мышечной силы,
- растяжки, подъёма стопы.
- Выработать устойчивость и баланс.
- Сформировать умения воплощать свои фантазии в танцевальных движениях и фигурах спортивных танцев.
- Развить творческие способности детей (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность, внимание и память.

#### *Воспитательные задачи:*

- Воспитать чувство прекрасного.
- Создать условия для воспитания эстетики поведения в коллективе, преподавателем, с партнёром в паре.
- Воспитать коллективный характер деятельности.
- Выработать уверенность в себе и коммуникативную активность, внимательность к другим и доброжелательность.

### **Условия реализации:**

*срок реализации:* 3 года, 1 год - 144 ч., 2 год - 144 ч, 3 год - 144 часа

*возраст:* 7-14 лет;

*наполняемость групп:* 1 год- 15 человек, 2 год - 12 человек, 3 год — 10 человек

*режим занятий:* 1 год - 2 раза в неделю по 2 часа, 2 год - 2 раза в неделю по 2 часа. 3 год -2 раза в неделю по 2 часа;

*условия набора:* зачисление в объединение производится на добровольной основе. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 и 3 года обучения комплектуются из детей освоивших программу предыдущего года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

**Форма организации занятий** – групповая

### **Ожидаемые результаты:**

#### **1-ый год обучения**

*Учащиеся должны знать:*

историю хореографического искусства и особенности бальной хореографии в России и за рубежом.

**Учащиеся должны уметь:**

- хореографически грамотно стоять и двигаться на паркете;
- владеть правильной постановкой корпуса, головы, позиции рук, ног;
- владеть своим телом;
- слышать и различать в музыке ритм, темп, динамику, метр (сильную долю такта), мелодию танцевальных произведений,
- исполнять элементарные линейные и парные танцы.

#### **2-й год обучения**

*Учащиеся должны знать:*

классификацию международной программы спортивных танцев, характер и особенности каждого из 10 танцев, основы классического танца.

*Учащиеся должны уметь:*

исполнять базисные фигуры всех 10 спортивных танцев;  
передавать характер каждого танца, иметь достаточную устойчивость и координацию движений.

#### **3-й год обучения**

*Учащиеся должны знать:*

- особенности таких направлений современной хореографии, как джаз, модерн, хип-хоп и других, лидеров-танцоров и передовых педагогов современного спортивного танца.

*Учащиеся должны уметь:*

- исполнять программу «Е», «Д» - классов, владеть техникой танцевания в паре;
- знать фигуры «С» - класса;
- эмоционально ярко преподнести зрителю и судьям конкурсов характер своих номеров и выступлений.

Выпускники должны принимать участие в конкурсах по спортивным танцам и отчётном концерте

### **Способы определения результативности**

#### **1-й год обучения:**

- Тест на прохождение соответствующего материала (чувство ритма, координацию движений и т.п.).
- Метод наблюдения (определяется преподавателем).
- Зачёт (раз в полугодие).

#### **2-й год обучения:**

- Тесты для определения прогресса в освоении возможностей своего тела.
- Зачёты по изучению основных шагов и фигур (раз в полгода).
- Участие в конкурсах (по мере возможности танцоров) по программе соло (индивидуальное мастерство) или парного танцевания.

#### **3-й год обучения:**

- Зачёты по basic-фигурам (раз в полгода).
- Участие в концертных номерах отчётного концерта.
- Участие в классификационных турнирах по спортивным танцам городского, областного и регионального уровней.

### **Способы фиксации результатов**

Итоги тестирования преподаватель фиксирует в дневнике наблюдений и доводит до сведения родителей воспитанников. Достижения детей демонстрируются на школьном сайт, стенде ОДОД и заносятся в журнал учёта работы.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

### 1-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тем занятий.	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Поклоны.	2	1	1
3.	Позиции рук и ног.	2	1	1
4.	Классификация бальных танцев.	6	6	
5.	Развитие чувства ритма и музыкального слуха.	6	2	4
6.	Изучение различных темпов и ритмов.	4	1	3
7.	Воспитание эстетики поведения в паре.	6	2	4
8.	Общеукрепляющие физические упражнения, гимнастика.	10		10
9.	Развитие правильной осанки корпуса.	8		8
10.	Развитие образно-эмоционального восприятия музыки.	6	2	4
11.	Изучение детских танцев: «Деревце», «Комарики», «Элефант», «Прачка», «Танец утят», «Вару-вару», «Полкис», «Ёлочка», «Гуяна», «Разрешите пригласить», «Вальс-бостон»	22	2	20
12.	Упражнения на пластику и гибкость.	10		10
13.	Знакомство с позициями в паре.	6	2	4
14.	Упражнения на координацию.	10		10
15.	Изучение приёмов записи танца.	2	1	1
16.	Укрепление силы рук, ног, эластичности мышц.	10		10
17.	Музыкальное сопровождение бальных танцев, образцы классической музыки.	4	4	
18.	Разучивание детских танцев «Чебурашка», «Капельки», «Травольта», «Берлинская полька» и танцев советской программы «Сударушка» и «Фигурный вальс».	20		20
19.	Изучение истории хореографии.	6	6	
20.	Заключительное занятие	2	1	1
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>



## 2-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
1.	История развития бального танца в Англии и Германии	4	4	-
3.	Развитие эластичности связок, мышц, растяжки.	10	-	10
4.	Совершенствование работы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма.	8		8
5.	Изучение особенностей движения в Стандарте и Латине.	10	—	10
6.	История становления и развития бального танца в нашей стране.	4	4	
7.	Координация движений.	6	-	6
8.	Эмоциональный контакт в паре.	4	-	4
9.	Повороты в Стандарте.	4	-	4
10.	Вращения в Латине.	6	-	6
11.	Статический и динамический баланс	2	-	2
12.	Принцип двухопорно-балансового шага (ДБШ) в Стандарте.	2	-	2
13.	Работа рук и корпуса в Латине.	14	2	12
14.	Понятие свея и свинга в Стандарте	6	2	4
15.	Принципы ориентации в зале и на сцене. Понятия линии танца, центра зала, диагоналей, точек.	8	2	6
16.	Изучение техники основных шагов, basic -фигуры в Латине.	38	4	34
17.	Изучение техники основных шагов, basic фигуры в Стандарте	10	2	8
18.	Заключительное занятие	2	2	
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

### 3-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий.	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Комбинации упражнений классического танца. Прыжки.	24	4	20
3.	Вращения.	8		8
4.	Работа над растяжкой, гибкостью.	6		6
5.	Основы современной пластики. Джаз-модерн.	14	2	12
6.	Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины.	6	2	4
7.	Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнёра в Стандарте	4		4
8.	Изучение Стандартной программы в паре («Е»+»Д»классов)	14	2	12
9.	Изучение Латинской программы в паре («Е»+»Д»классов)	20	2	18
10.	Изучение фигур «С» класса.	24		24
11.	Работа над эмоциональностью и образом в танце.	2	1	1
12.	Постановка концертных номеров.	18		18
13.	Заключительное занятие	2	1	1
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1-й год обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы объединения на год. Знакомство с традициями и правилами студии, с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. История спортивных танцев. Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

### 2. Поклоны.

Теория.

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

Практика.

Выполнение: поклонов индивидуальных, поклонов в паре с поворотом под рукой.

### 3. Позиции рук и ног.

Теория.

Соблюдение позиций - основа грамотности танцора.

Практика.

Выполнение: позиций рук: подготовительной 1,2,3 ; позиций ног: выворотных и невыворотных.

### 4. Общепринятая классификация бальных танцев.

Теория.

Европейская и латиноамериканская программы спортивных (бальных) танцев. 10 танцев - 10 ритмов. История возникновения.

### 5. Развитие чувства ритма и музыкального слуха.

Теория.

Простые ритмы: 2/4;3/4,4/4. Синкопированные ритмы.

Практика.

Тренировочные упражнения на умение слышать сильную долю. Закрепление пройденного на примере различных мелодий.

### 6. Изучение различных темпов и ритмов.

Теория.

Музыкальные образцы различных ритмов и с различными темпами. Темп: ускорение, замедление:

allegro, legato

Практика.

Определение чёткого и размытого ритма 10 танцев - 10 ритмов.

#### 7. Эстетика поведения в паре.

Теория.

Видеопросмотр примеров культуры проведения на турнирах, в коллективах. Пути решения конфликтных моментов в паре. Пути разрешения конфликтных моментов с коллегами-танцорами. Пути разрешения конфликтных моментов с судьями.

Практика.

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

#### 8. Общеукрепляющие физические упражнения, гимнастика.

Практика:

Выполнение: разминки - непременно условия начала каждой тренировки.

г-зогрев головы, рук, шеи, грудного отдела. Разогрев бёдер, таза, ног, коленей, тленостопа, стопы.

Наклоны, приседания, бег, прыжки. Махи ногами у станка и лёжа на ~олу. Повторение разминки всего тела.

#### 9. Развитие правильной осанкикорпуса.

Практика.

Выполнение: Отжимания от пола (на коленях, с прямыми ногами). Упражнения на вертикальность положения тела. Упражнения на создание мышечного корсета позвоночника. Правильное положение бёдер, плеч. Сохранение красивых линий корпуса при исполнении поз. Повторение упражнений на соблюдении осанки.

#### 10. Развитие образно-эмоционального восприятия музыки.

Теория.

Возникновение образа под воздействием различных музыкальных ррагментов. Чувства, вызываемые музыкой. Способы их передачи.

Практика:

Прослушивание музыкальных фрагментов с различной эмоциональной окраской, строением.

Импровизация – пластическое выражение настроения в музыке.

11. Изучение детских танцев: «Деревце», «Комарики», «Элефант», «Прачка», «Танец утят», «Вару-вару», «Полкис», «Ёлочка», «Туяна», «Разрешите пригласить», «Вальс-бостон»

Теория:

Подбор движений под определённый музыкальный фрагмент. Подбор музыкальных сопровождений для характерных танцевальных движений. Изучение детских танцев.

Практика.

Разучивание танцев: «Деревце», «Комарики», «Элефант», «Танец утят», «Прачка», «Вару-вару», «Ёлочка», «Полкис», «Туяна», «Вальс-бостон», «Разрешите пригласить».

12. Упражнения на пластику и гибкость.

Практика.

Выполнение упражнений: «Коробочка», «Цветочек», «Змейка», «Кошка», «Бочка», «Тюльпанчик», «Лягушка», «Берёзка», «Мостик»

13. Знакомство с позициями в паре.

Теория.

Классификация позиций в паре (в Стандарте и Латине)

Практика.

Позиции в паре в Стандарте. Позиции в Латине .

14. Упражнения на координацию движений.

Практика. Координация рук в Латине. Координация движений рук и ног в Стандарте. Совместность корпусов при движении в Стандарте. Скоординированность шагов в Стандарте. Координация движений в Латине.

15. Изучение приёмов записи танца.

Теория.

Приёмы записи танца. Методика изложения, сокращения в записи. Условные обозначения.

Практика. Описание положения корпуса, ног, ориентации на площадке.

16. Укрепление силы рук, ног.

Практика. Упражнения на эластичность мышц. Отжимание от пола; в стойке на руках. Прыжки на месте и в продвижении. Растяжки в полу шпагате и шпагате. Комбинации на силовые упражнения и растяжки.

17. Музыкальное сопровождение бальных танцев, образцы классической музыки.

Теория:

Знакомство с лучшими образцами классической музыки. Прослушивание ведений И. Гайдна, В.А.Моцарта, Л.Ван Бетховена, И.С.Баха, Шуберта, Р.Шумана, Э. Грига, Ф. Шопена, И. Штрауса, П.Чайковского, Свиридова, Ж.Бизе,

18. Разучивание детских танцев.

Практика.

Разучивание танцев: «Чебурашка», «Травольта», «Капельки», «Берлинская •- . «Полонез», «Сударушка», «Фигурный вальс»

19. Изучение истории хореографии.

Теория.

Ритуальные танцы. Зачатки хореографии. Танцы Древней Греции. Танцы древних сашин. Хороводы. Танцы эпохи Средневековья: бранль, кароль, эстампи, сальторелло, «басдансы».Танцы эпохи Возрождения: бурре, менуэт, гавот, полонез, куранто, сарабанда. Появление первых балетов. Итальянская хореография. Французские балеты. Заключительное занятие. Подведение итогов за год. Вручение наград. Планирование работы на последующий период.

## 2-й год обучения

### 1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила ведения на занятии. План работы объединения на год. Знакомство с традициями и правилами студии, с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

### 2. История спортивных танцев.

Теория.

История становления бального танца, родоначальники современной программы бальных танцев в Германии и Англии: Гай Говард, Уолтер Лаэрд, Стивен Хиллер, Джеффри Хёрн, Стилианос, Алекс Мур, Энтони Хёли, Донни Бёрс и Гейнор Фейвзэр, Джон и Надя Эфтедал.

### 3. Развитие эластичности связок, мышц.

Практика.

Растяжки, выпады, наклоны. Махи ногами лежа в партере Махи ногами стоя у стены. Подготовка двухопорно-балансового шага в Стандарте. Раскатка двухопорно-балансового шага. Выпады ланч и другие позы в Латине.

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

Практика.

Подъёмы на стопе. Толчковая сила стопы. Растяжка подъёма стопы. Упражнение «Швабра» для выворотности стопы. Упражнения для выработки устойчивости а баланса на стопе одной ноги. Работа стопы в основных шагах Латины и Стандарта

### 5. Изучение особенностей движения в Стандарте и Латине.

Практика

Перенос веса вперед, назад. Боковой шаг в Стандарте. Спуски и подъёмы в Протаво-движение корпуса и позиция противодвижения корпуса в Движение в Латиноамериканской программе. Четыре фазы шага вперед в Четыре фазы шага назад в Латине. Перенос веса по стопе при движении вперед. перенос веса по стопе при движении назад.

### 6. История становления и развития бального танца в нашей стране.

Теория

Знакомство с творчеством знаменитых исполнителей бального танца

(например: Станислав Попов, Ангелина Дегтяренко, Галина и Владимир Гулай, Алла Пётр Чеботарев, Владимир и Ольга Андриюкины, Алла Чеботарёва-Геннадий Дмитрий Тимохин - Анна Безикова и т.д.)

## 7. Координация движений

### Практика

Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло. Координация партнёра и партнёрши в поворотах партнёрши под рукой. Координация действий и партнёрши при исполнении обоюдных поворотов. Комбинации упражнений на координацию.

## 8. Эмоциональный контакт в паре.

### Практика

Работа обоих партнеров по созданию единого образа. Создание богатой палитры передачи чувств в паре.

## 9. Повороты в Стандарте.

### Практика

Степени поворота. Внешняя и внутренняя стороны поворота. Пивотные повороты

## 10. Вращения в Латине.

### Практика

Выполнение: индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные. Индивидуальные вращения: с подъемами, спот-повороты. Вращения в паре: с одинаковыми жуками, зеркальные. Вращения в паре: на месте, в продвижении.

## 11. Статический и динамический баланс пары.

### Практика

Сохранение равновесия. Сохранение устойчивости. Сбалансированность пары при исполнении позировок. Сбалансированность пары в динамике

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

### Практика.

Индивидуальная техника двухопорно-балансового шага. Двухопорно-балансовый шаг в паре с контролем баланса.

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

Теория.

Принцип «волны» при выводах рук. Хлесткость и четкость остановок рук в позициях. Работа мышц спины при работе рук. Согласованная работа спины, рук, бедер. Понятия свея и свинга в Стандарте

Практика.

Создание свея в Медленном вальсе, Квикстепе. Создание свея в Медленном оокстроте и Венском вальсе. Создание свинга в Стандарте и в Латине.

### 15. Принципы ориентации в зале и на сцене. Понятия линии танца, центра зала, диагоналей, точек.

Теория.

Направления шага. Линия танца. Центр зала. Диагонали. Точки

Практика.

Движения по линии танца, против линии танца, к центру, из центра. Движения по диагоналям (I, II, III, IV)

### 16. Изучение техники основных шагов, basic -фигуры в Латине.

Теория.

Понятие основных шагов фигур в Латине по партиям партнёра и партнёрши.

Практика.

Ча-ча-ча - основной шаг, нью-йорк, рука к руке, соло-поворот. Самба -стационарный самба-ход, виск, променадный самба-ход. Джайв - основной шаг на месте (шассе I), смена мест справа налево и слева направо, фоллэвэй-рок, линк. Румба - основной шаг на месте, нью-йорк, повороты дамы под рукой, алемана. Пасодобль - сюр-пляс на месте, сюр-пляс с элевацией, апель, атака, променад. Ча-ча-ча - веер, клюшка кросс-бейсик. Румба - кукарача, хип-твист, раскрытие из хип-твиста, завиток. Самба - спот-поворот, вольта, корта-джака, ботафого. Джайв - смена рук за спиной, испанские руки, свивлы, каблук-носок, американский спин.

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

Теория.

Понятие основных шагов фигур в Стандарте по партиям партнёра и партнёрши.

Практика.

Медленный вальс - правый поворот, перемены, левый поворот, спин-поворот. Квикстеп -

четвертные повороты, локк-степ. Танго - поступательный линк, закрытый променад, поступательные боковые шаги. Венский вальс - правый поворот. Медленный фокстрот - шаг-перо, тройной шаг.

18. Заключительное занятие.

Теория

Подведение итогов за год. Вручение наград. Планирование работы на последующий период.

### **3-й год обучения**

1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы объединения на год. Знакомство с традициями и правилами коллектива, с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

2. Комбинации упражнений классического танца. Прыжки.

Теория.

Повторение понятий основных комбинаций классического танца.

Практика

Экзерсис у станка (повторение второго года обучения). Экзерсис на середине I (повторение второго года обучения). Battement tendu jete point. Battement jete balancoir. Battement jete passe. Battement soutenu. Battement frappe. Grand battement jete на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  круга. Позы croisee, efface. Прыжки Temps leve. Прыжки Pas echappe. Прыжки Pas assamble танцев.

3. Вращения.

Практика.

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

4. Работа над растяжкой, гибкостью.

Практика.

Шпагаты продольные и поперечные. Комбинации в партере на растяжку, Правильное дыхание; использование принципов калланетики и йоги в растяжках. Круговые наклоны, вращения корпуса в различных плоскостях.

## 5. Основы современной пластики. Джаз-модерн.

Теория.

Истоки и возникновение модерна. Айседора Дункан- «пионер» нового направления. Представители: Руфи Сен-Денис, Тед Шоун, Марта Грэхэм, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман.

Практика.

Особенности пластики, стиля и манеры модерн-джаз танца. Принципы изоляции, полицентрики, мультипликации. Контракшн и релиз. Полиритмия. Релаксация.

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

Теория.

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

Практика.

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

## 7. Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнёра в Стандарте.

Практика.

Статический баланс на подъёмах и снижениях. Динамический баланс на подъёмах и снижениях. Танцевание в контакте без рук. Танцевание в контакте с закрытыми глазами.

## 8. Изучение Стандартной программы в паре («Е»+»Д»классов).

Практика.

Медленный вальс - перемена-хэзитейшн, внешняя перемена, перемена-виск, шассе из променадной позиции. Квикстеп спин-поворот, поступательное шассе, левый пивот, правый пивот. Медленный фокстрот - плетение, перемена направления, левый поворот. Танго - левый поворот основной, правый променадный поворот, правый рок-поворот, заднее кортэ. Фигуры и комбинации те же, но в паре.

## 9. Изучение Латинской программы в паре («Е»+»Д»классов)

Практика.

Ча-ча-ча - основной шаг, нью-йорк, рука к руке, соло-поворот. Самба - стационарный самба-ход, виск, променадный самба-ход. Джайв - основной шаг на месте (шассе 3), смена мест справа

налево и слева направо, фоллэвэй-рок, линк. Румба – основной шаг на месте, нью-йорк, повороты дамы под рукой, алемана. Пассодобль - сюр-пляс на месте, сюр-пляс с элевацией, аллель, атака, променад. Ча-ча-ча - веер, клюшка кросс- бейсик. Румба - кукарача, хип-твист, раскрытие из хип-твиста, завиток. Самба- спот- поворот, вольта, корта-джака, ботафого. Джайв - смена рук за спиной, испанские руки, свивлы, каблук-носок, американский спин.

#### 10. Знакомство с фигурами «С» класса.

Практика.

Медленный вальс - спин-поворот; телемарк, импетус, плетение из променадной позиции. Танго - форстеп, правый твист-поворот, закрытое окончание. Квикстеп - спин-поворот, правый поворот с хэзитейшн, бегущее окончание, поступательное шассе вправо. Ча-ча-ча - плечо к плечу, кубинские брейки, локки ча-ча-ча вперёд и назад. Джайв - променадные ходы, испанские руки, хлыст, стоп энд гоу. Румба -открытый хип-твист, спираль, фэнсинг, веер, завиток, кубинские роки.

#### 11. Работа над эмоциональностью и образом в танце.

Теория.

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

Практика.

Тренировка эмоциональной окраски танца в Латине. Создание «высокого» стиля в Стандарте.

#### 12. Постановка концертных номеров.

Практика.

Постановка концертных номеров, поставленных педагогом. Самостоятельная постановка номеров учащихся 3-го года обучения. Отработка номеров.

#### 12. Заключительное занятие.

Теория

Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 1-й год обучения

<i>№</i>	<i>Тема или раздел программы</i>	<i>Форма Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Вводное занятие	Групповая Словесный, объяснение, рассказ, беседа объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях
2	Поклоны.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, музыкальный центр	Тестирование
3	Позиции рук и ног	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, музыкальный центр	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4	Общепринятая классификация балльных танцев.	Групповая Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом.	Дидактические видеоматериалы, видеопроектор, плакаты: терминология, жестикация.	Зачет
5	Развитие чувства ритма и музыкального слуха	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Музыкальный материал, плакаты: терминология, жестикация.	Зачет, промежуточный тест
6	Изучение различных темпов и ритмов.	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая практические занятия, упражнения в парах, тренировки.	Музыкальный материал. Шумовые муз. инструменты Музыкальный центр	Зачёт
7	Эстетика поведения в паре.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Музыкальный материал. Музыкальный центр.	Зачет, промежуточный тест

			видеоматериалы, видеопроектор	
8	Общеукрепляющие физические упражнения, гимнастика.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы, гимнаст. маты	
9	Развитие правильной осанки корпуса.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы практические занятия, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	
10	Развитие образно-эмоционального восприятия музыки.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом Слушание, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	
11	Изучение детских танцев:	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	Зачет, промежуточный тест
12	Упражнения на пластику и гибкость.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы практические занятия, упражнения, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы, гимнаст. маты	Зачет, промежуточный тест
13	Знакомство с позициями в паре	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Словесный, объяснение, беседа,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические	промежуточный тест

		наглядный показ педагогом практические занятия, упражнения в парах, тренировки	видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	
14	Упражнения на координацию	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Практические занятия, упражнения, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	промежуточный тест
15	Изучение приёмов записи танца.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	
16	Укрепление силы рук, ног, эластичности мышц	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	промежуточный тест
17	Музыкальное сопровождение бальных танцев, образцы классической музыки.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, Слушание,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	
18	Разучивание детских танцев и танцев советской программы	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом Практические занятия, упражнения, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	Зачет
19	Изучение истории хореографии.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы,	

			видеопроектор, справочные материалы,	
20	Заключительное занятие	Групповая Праздник	музыкальный центр	

### 2-й год обучения

<i>№</i>	<i>Тема или раздел программы</i>	<i>Форма Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Вводное занятие	Групповая Словесный	видеоматериалы, видеопроектор, музыкальный центр	Положение о соревновани ях
2	История развития бального танца в Англии и Германии	Групповая Словесный, объяснение, рассказ, беседа объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный
3	Развитие эластичности связок, мышц, растяжки.	Групповая Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом.	Музыкальный материал, плакаты	Зачет
4	Совершенствование работы стопы, выворотности, устойчивости, подъёма.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, Упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Музыкальный материал, музыкальный центр, плакаты	Зачет, промежуточ ный тест
5	Изучение особенностей движения в Стандарте и Латине.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая практические занятия, упражнения в парах, тренировки.	Музыкальный материал. Музыкальный центр	Зачёт
6	История становления и развития бального танца в нашей стране.	Групповая Словесный, объяснение, беседа, показ.	Музыкальный материал. Музыкальный центр. Видеоматериалы, видеопроектор	Зачет, промежуточ ный тест
7	Координация движений.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр , справочные материалы, гимнаст.	промежуточ ный тест

			маты	
8	Эмоциональный контакт в паре.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Практические занятия, тренировки	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор	
9	Повороты в Стандарте.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом Слушание, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы	
10	Вращения в Латине.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	Зачет, промежуточный тест
11	Статический и динамический баланс	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы практические занятия, упражнения, тренировки	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы	Зачет, промежуточный тест
12	Принцип двухопорно-балансового шага (ДБШ) в Стандарте.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом практические занятия, упражнения в парах, тренировки	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы	промежуточный тест
13	Работа рук и корпуса в Латине.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Практические занятия, упражнения, тренировки	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы	промежуточный тест
14	Понятие свая и	Групповая с организацией	Музыкальный	промежуточ

	свинга в Стандарте	индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом	материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы	ный тест
15	Принципы ориентации в зале и на сцене. Понятия линии танца, центра зала, диагоналей, точек.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы	
16	Изучение техники основных шагов, basic -фигуры в Латине.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, показ педагога, тренировка	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	Зачёт
17	Изучение техники основных шагов, basic фигуры в Стандарте	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом Практические занятия, упражнения, тренировки	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы,	Зачет
18	Заключительное занятие	Групповая Праздник	Музыкальный материал, музыкальный центр, видеопроектор	

### 3-й год обучения

<i>№</i>	<i>Тема или раздел программы</i>	<i>Форма Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
<i>1</i>	Вводное занятие.	Групповая Словесный	видеоматериалы, видеопроектор, музыкальный центр	Положение о соревнованиях

2	Комбинации упражнений классического танца. Прыжки.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, Упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный
3	Вращения.	Групповая Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом.	Музыкальный материал, музыкальный центр, плакаты	Зачет
4	Работа над растяжкой, гибкостью.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, Упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Музыкальный материал, музыкальный центр, плакаты, гимнастические коврики	Зачет, промежуточный тест
5	Основы современной пластики. Джаз-модерн.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая практические занятия, тренировки.	Музыкальный материал. Музыкальный центр	Зачёт
6	Полиритмия в корпусе танцора при исполнении Латины.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, показ.	Музыкальный материал. Музыкальный центр.	Зачет, промежуточный тест
7	Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнёра в Стандарте	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Практические занятия, показ, упражнения в парах, тренировки,	Музыкальный материал, музыкальный центр ,справочные материалы	промежуточный тест
8	Изучение Стандартной программы в паре («Е»+»Д»классов)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Практические занятия, тренировки	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор	Зачёт
9	Изучение Латинской программы в паре («Е»+»Д»классов)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом, практические занятия, упражнения в парах, тренировки	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы	Зачёт

10	Изучение фигур «С» класса.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы Словесный, объяснение, беседа, наглядный показ педагогом, практические занятия, упражнения в парах, тренировки	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор, справочные материалы	Зачет
11	Работа над эмоциональностью и образом в танце.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы практические занятия, упражнения, тренировки	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор	Тест
12	Постановка концертных номеров.	Групповая, в парах Практические занятия, упражнения в парах, тренировки. участие в концертах	Музыкальный материал, музыкальный центр дидактические видеоматериалы, видеопроектор	зачёт
13	Заключительное занятие	Групповая Праздник	Музыкальный материал, музыкальный центр, видеопроектор	

#### **Помещение для проведения занятий.**

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии актового зала с паркетным покрытием пола, что является неременным условием для изучения техники бального танца.

#### **Техническое оснащение:**

- музыкальный центр;
- видеопроектор;
- экран;

#### **Дидактический материал:**

- достаточная фонотека для озвучивания репетиций и концертов
- разработки упражнений, игр, бесед, конкурсов
- видео-материалы
- иллюстрации
- таблицы, схемы

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов:

1. Бекина С. И.ДГомова Т.П., Соковнина Е.Н.. Музыка и движение.- М., «Просвещение». 1983.
2. Беликова А.Н. Бальные танцы.- М., «Советская Россия», 1984.
3. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях.- Киев, «Музична Украина», 1985.
4. Говард Гай. Техника европейских танцев.- М. «Артис».2003.
- 5.Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.- М., «Искусство». 1989.
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца.- Ленинград. «Искусство». 1986.
7. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.«Артис».2003
8. Основы современной пластики. Программа Тамбовского института культуры,2000.
- 9.Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия», 1981. 10. Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 1989.

### Список литературы для обучающихся:

1. Звёзды над паркетом/ЛГазета для танцоров. 1999-2009г.г.
2. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. - М.- С.-Пб., «Ке8т»,1993.
3. Пин Ю.С. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-С.-Пб., «Ке51»,1992.
4. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2002.
5. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2001.
6. Формейшн для двоих. «Квик».-№ 4,2006.