

Дополнительная общеобразовательная программа «Фристайл» по обучению бальным танцам:

*вид:* общеразвивающая

*тип:* авторская

*направленность:* художественная

*уровень:* базовый

*Автор-составитель:* **Фролова М.В.**, педагог дополнительного образования

*Дата разработки:* 2018 год

## **Содержание**

### **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **1.1 Пояснительная записка**

- направленность программы;
- актуальность программы;
- отличительные особенности программы;
- Педагогическая целесообразность;
- адресат программы
- объем программы
- формы обучения (очная, очно-заочная, заочная);
- методы обучения
- тип занятия:
- формы проведения занятий:
- режим занятий –
- продолжительность занятия –

#### **1.2. Цель и задачи программы**

#### **1.3. Содержание программы**

##### **1.3.1. Учебно-тематический план**

##### **1.3.2 Содержание**

#### **1.4. Планируемые результаты**

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **2.1 Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **2.2 Рабочая программа Индивидуального образовательного маршрута**

#### **2.3 Условия реализации программы**

#### **2.4 Календарный учебный график (КУГ)**

#### **2.5 Методическое обеспечение**

#### **Список литературы**

#### **Приложения**

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая авторская программа по обучению бальным танцам «Фристайл» **художественной направленности** разработана с учетом анализа авторских образовательных программ: «Хореография» Заболотской М.А, «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю., «Эстрадно-современный танец» для хореографических отделений ДШИ, составитель-профессор А. А. Борзов, а также «Бальный танец» (Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ), «Спортивные танцы» (Справочник Московской федерации спортивного танца) и в соответствии с:

- Федеральным законом (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014 г. № 1726-р);
- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018, № 52831);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14);
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации

образовательных программ, утвержденным приказом МО РФ от 23.08.2017 №916 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 18.09.17г., регистрационный №48226);

- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Юность» города Белгород.

Программа «Фристайл» предназначена для развития творческого потенциала обучающихся на основе их интересов, способностей и приобщения к современному танцевальному творчеству и с учетом требований нормативных документов IDSF (Международной федерации танцевального спорта), СТСП (Союза танцевального спорта России). Определяющим здесь является подготовка пар в соответствии с правилами о допустимых танцах и фигурах в танцевальном искусстве, а также обучение в рамках списка, разрешённых фигур по классам, утверждённом СТСП. Данная программа по обучению бальным танцам в пределах А, В, С, D классов мастерства является систематизированной, охватывает полный развивающий комплекс дисциплин, позволяющий обучающемуся максимально на *базовом уровне* овладеть знаниями, умениями, навыками в танцевальном искусстве. Программа строится на практическом освоении и теоретическом изучении бальных (спортивных) танцев, их технологии и эстетических функциях.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа направлена не только на разучивание бальных танцев, но и на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по развитию пластики тела, обучению основам дыхания в хореографии, знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце. Специфика обучения бальным танцам отличается от обычной хореографии за счет того, что здесь существует международная классификация, определяющая уровень сложности исполнения фигур бальных танцев, который обозначается латинскими буквами по принципу усиления сложности от Е – Д – С – В – А.

**Класс в бальных спортивных танцах** – это определенный уровень физического развития, психологической, технической и музыкально-эстетической готовности танцора, обеспечивающие ему способность использовать в своих композициях фигуры более высокой степени сложности. Танцевальная программа состоит из обязательных десяти танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот и квикстеп — Стандарт; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв — Латина. Танцевальный уровень (класс Д, С, В, А) устанавливается педагогом на основании достигнутых

результатов в конкурсных выступлениях по итогам решения судейской коллегии.

Композиция в спортивном танце не несет в себе практически никакого подтекста, не имеет какой-либо определенной сюжетной линии. Педагог, ставящий композицию паре, берет для себя несколько критериев: ряд последовательных фигур должен соответствовать *уровню* и *классу* пары; внимание уделяется так же соответствию физической и технической оснащенности пары со сложностью исполнения фигуры; небольшой уклон делается в сторону стильных примочек, музыкальности исполнения в зависимости от класса танцующих. Далее идет кропотливая отработка с выходом на паркет. При этом содержание разделов, тем программы одинаково для всех – это, так называемый, каркас («Basic movement») – основа для всех обучающихся для любого класса сложности. Планирование **индивидуального образовательного маршрута** предполагает постановку и отработку композиций для каждой танцевальной пары (индивидуально) с учетом уровня сложности исполняемой вариации танца.

Выступление на конкурсах дает возможность показать исполнительское мастерство, техническое совершенствование и художественный вкус каждой пары.

Данной программой предусмотрено освоение фигур групп сложности «Д», «С», «В» и «А» - классов.

**Новизна программы** обусловлена синтезом видов и форм хореографического обучения, созданием интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, пластика, стретчинг). Особое внимание уделяется развитию музыкальности, связи движений, фигур, элементов с ритмом и темпом музыки. Помимо изучения бальной хореографии, учащиеся изучают основы классического танца, разучивают элементы хореографии различных танцевальных жанров, учатся музыкальной грамоте, актёрскому мастерству. Большое значение уделяется формированию и развитию физических качеств обучающихся – гибкости, выносливости, силы и др.- чему способствуют ритмическая и партерная гимнастика, разминка с элементами силовых упражнений и упражнений, направленных на формирование выносливости, скорости выполнения движений.

### ***Актуальность программы***

Дополнительное образование детей рассматривается, как одно из приоритетных направлений образовательной политики и определено как

целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ в интересах человека, государства, рассматривается как «особо ценный тип образования», как «зона ближайшего развития образования в России».

Обучению бальному танцу является одним из эффективных инструментов формирования универсальных учебных действий, которые актуальны в дополнительном образовании. За последние годы балльный танец интегрировал в себе огромное число различных видов хореографии (от народного до современного танца) и стал искусством «всех времен и народов» среди других видов хореографии. Субкультура танцевального спорта, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения танцоров прививает обучающимся такой образ жизни (не только в этой социальной группе, но и в обществе в целом), который большинство людей считают красивым именно в эстетическом понимании этого слова: более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими людьми - взрослыми и детьми, с противоположным полом, а также уровень творческого восприятия музыки и танца, театрального искусства и проблемы собственной реализации в мире людей, как творческой, так и личностной. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

### ***Педагогическая целесообразность***

Программа вводит учащихся в большой и удивительный мир хореографии, помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению, формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Обучение по программе 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. Каждый танец, который включен

в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и, наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучения детей от 11 до 18 лет.

#### *Возрастные особенности обучающихся*

Физический рост и развитие	Особенности поведения	Рекомендации педагогу
Для среднего и старшего школьного возраста (11—18 лет)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девушек к 13 годам)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• растет социальная активность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководство поведением подростков построить так, чтобы оно было без излишнего вмешательства и давления со стороны взрослых</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• завершение роста скелета, девочки обычно выше мальчиков, быстрый рост мускулатуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дети испытывают внутреннее беспокойство</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация коллективных упражнений, различных для мальчиков и девочек</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• различия среди детей усиливаются, так как многие из них уже повзрослели, а другие только начинают взрослеть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сопротивление критике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование таких видов деятельности, которые дают простор проявлению мускульной активности</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• мальчики отстают в развитии на 2 года, к 17 годам они стремительно взрослеют</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• усилить работу мышц, суставов и сухожилий, повышать физическую нагрузку</li> </ul>

На обучение по данной программе могут приниматься учащиеся, имеющие начальную хореографическую подготовку после предварительного просмотра и оценки уровня подготовки, а также, завершивших обучение по программе «Первый шаг» вводного уровня, возможен прием детей, не имеющих начальной подготовки, но обладающих природными способностями к хореографии. Прием учащихся в детское объединение осуществляется по предъявлению медицинской справки и заявления от родителя или лиц, заменяющих их.

**- объем и срок освоения программы** - Программа рассчитана на 3 года обучения, **648** учебных часов – 216 часов по каждому году обучения.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

*Форма организации учебного процесса:* очная, очно-заочная, заочная, в том числе дистанционная.

*Формы организации учебной деятельности:* учебные занятия в группах, с парами, индивидуально;

*Основные формы занятий:* тематические, комбинированные, репетиционные, концерты, соревновательные и игровые занятия, экскурсии, конкурсы;

*Типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольно-проверочные занятия.

*Нетрадиционные типы занятий:* занятие – фантазия; занятие – творчество; репетиционные занятия, занятие-концерт, занятие-соревнование, занятие-экскурсия, конкурсы, праздники, видео- занятия; занятия-консультации; занятие взаимообучения учащихся; занятие-зачёт; занятие- игра.

**Режим занятий.** Занятия по каждому году обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 час (6 часов в неделю). Продолжительность занятия - 45 минут- 15 минут перерыв – 45 минут;

*Количество обучающихся в группе* –10- 12 человек.

**Условия набора** детей в коллектив обучения: исходя из специфики балетного танца набор ведется парами (мальчик - девочка), имеющих начальную подготовку (обучавшихся ранее в хореографических коллективах или имеющих одаренность к занятиям балетными танцами), при этом, ребенок должен иметь медицинский допуск к занятиям хореографией. Комплекция обучающихся должна соответствовать стандартам физического развития ребенка допускаемым в парных танцах. Программа допускает добор детей на различных годах обучения, в случае потери одного из партнеров или



уменьшения численного состава группы, а также по уровню специальной подготовки (предыдущий опыт занятий балльными танцами или другим хореографическим направлением) и также индивидуальным особенностям ребенка.

Программа основывается на следующих **принципах**:

- *развивающий и воспитывающий характер обучения;*
- *системность и последовательность* в практическом овладении основами танцевального мастерства (разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся);
- *доступность*, (перед обучающимся должны ставиться посильные задачи, в противном случае снижается интерес к занятиям, поэтому необходимо приучать учащихся к преодолению трудностей);
- *наглядность* (использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.);
- *сознательность и активность* (воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач);
- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.*
- *принцип здоровьесберегающего характера обучения;*
- *рациональное сочетание различных видов детской деятельности;*
- *обеспечение психологического комфорта;*
- *сотрудничество между детьми, педагогами и родителями.*

### **Методы обучения**

- метод практического обучения применяется в учебно-тренировочной работе связанной с постановочной, репетиционной работой, где необходим поиск художественного и технического решений;
- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук, корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка и др.;
- наглядные методы обучения: демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек,

художественные танцевальные фильмы), показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением педагога танцевального движения и др.;

- тренинговые методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение связок и движений и др;
- метод активного слушания музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения;
- объяснительно-иллюстративный метод, объяснение учебного материала, показ видеофильмов, фотографий, танцевальных движений и элементов танцев;
- репродуктивный метод, способ организации деятельности учащихся по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний по хореографии и показанных способов действий;
- эвристический метод, самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;
- игровой метод, что позволяет учащимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем учащимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке.
- повтор на принципах подражания; • сравнение; • комментирование; • инструктирование; • корректирование • исправление ошибок и закрепление материала; • совершенствование разученного танцевального материала и проверка знаний, умений, навыков.

#### **Педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология дистанционного обучения;
- технология игровой деятельности.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для личностного развития и творческой самореализации обучающихся посредством спортивных бальных танцев.

### **Задачи:**

*образовательные:*

- способствовать приобретению знаний в области хореографического искусства, истории развития бальных и современных спортивных танцев;
- обучить основным понятиям и терминам классического и спортивного бального танца;

- обучить технике исполнения спортивного бального танца (европейская и латиноамериканская программы);
- обучить основам построения рисунка танца;
- Научить чувствовать эмоциональное содержание музыки и выражать его в танце;
- формировать навыки участия в турнирах и конкурсах;
- формировать умения и навыки исполнения спортивного танца в паре;

*развивающие:*

- развивать чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память;
- способствовать развитию актерского мастерства;
- развивать рабочий «аппарат» (опорно-двигательную систему) обучающихся;
- развивать художественно-эстетический вкус;
- развить творческую инициативу и способности к самовыражению в танце;
- обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;

*воспитательные:*

- воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру;
- формировать устойчивый позитивный интерес к творческой деятельности;
- формировать коммуникативные навыки;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, эмоциональную отзывчивость на состояние других детей и людей.

### 1.3 Учебно-тематический план

1 год обучения					
№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности.	1	3	4	Беседа
2	Освоение основных движений танцев. Тренаж .	1	21	22	Беседа, устный опрос
3	Европейские бальные танцы	4	74	78	Практическое исполнение
4	Латиноамериканские бальные	4	74	78	Практическое исполнение

	танцы				
5	Репетиционная работа	2	22	24	Практическое исполнение
6	Концертная деятельность		10	10	Практическое исполнение
	ИТОГО за учебный год (аудиторные занятия)	12	204	216	

## 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности.	1	3	4	Беседа
2	Освоение основных движений танцев. Тренаж .	1	20	21	Беседа, устный опрос
3	Европейские бальные танцы	4	74	78	Практическое исполнение
4	Латиноамериканские бальные танцы	4	74	78	Практическое исполнение
5	Репетиционная работа	2	22	24	Практическое исполнение
6	Концертная деятельность	1	10	11	Практическое исполнение
	ИТОГО за учебный год (аудиторные занятия)	13	203	216	

## 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности.	1	1	2	Беседа
2	Освоение основных движений танцев. Тренаж .	1	20	21	Беседа, устный опрос
3	Европейские бальные танцы	2	76	78	Практическое исполнение
4	Латиноамериканские бальные танцы	2	76	78	Практическое исполнение
5	Репетиционная работа	1	23	24	Практическое исполнение
6	Концертная деятельность	1	12	13	Практическое исполнение
	ИТОГО за учебный год (аудиторные занятия)	13	203	216	

## 1.4 Содержание программы

### 1 год обучения

#### Тема 1. Введение в образовательную программу.

- Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год. Техника безопасности.

- Проведение открытых уроков , родительских собраний.
- Участие в показательных выступлениях, конкурсах и концертах.

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

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

## **Тема 3. Европейские бальные танцы.**

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

### **Медленный вальс**

Добавляются фигуры:

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

### **Танго**

Добавляются фигуры:

1. «Форстеп с поворотом».
2. «Виск влево».
3. «Фоллзвей форстеп».
4. «Наружный спин».
5. «Открытый телемарк».
6. «Двойной променад».
7. «Шассе».

### **Венский вальс**

Добавляются фигуры:

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

### **Медленный фокстрот**

Добавляются фигуры:

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

#### **Квикстеп**

Добавляются фигуры:

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

#### **Тема 4. Латиноамериканские бальные танцы.**

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

#### **Самба**

Добавляются фигуры:

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

#### **Ча-ча-ча**

Добавляются фигуры:

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

#### **Румба**

Добавляются фигуры:

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

### **Пасадобль**

Добавляются фигуры:

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

### **Джайв**

Добавляются фигуры:

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

### **Тема 5. Репетиционная работа.**

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

### **Тема 6. Концертная деятельность.**

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

## **2 год обучения**

### **Тема 1. Организационная работа.**

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

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

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

### **Тема 3. Европейские бальные танцы.**

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в европейских бальных танцах и позиций в паре. Работа над балансом шага, устойчивостью, согласованностью движений ног и корпуса.

Совершенствование техники исполнения медленного вальса, венского вальса, квикстепа, танго. Продолжение изучения медленного фокстрота.

Дальнейшее усовершенствование исполнительского мастерства. Освоение сложных ритмических комбинаций.

### **Медленный вальс**

Добавляются фигуры:

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

### **Танго**

Добавляются фигур:

- 1.«Быстрый лок назад».
- 2.«Быстрое шассе вправо».
- 3.«Фоллэвей променада».
- 4.«Правые спины».
- 5.«Левый фоллэвей и слип пивот».
- 6.«Наружный свивл с поворотом влево».
- 7.«Чейз».

### **Венский вальс**

Добавляются фигуры:

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

### **Медленный фокстрот**

Добавляются фигуры:

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

### **Квикстеп**

Добавляются фигуры:

- 1.«Правая шпилька»
- 2.«Перекрученный лок с поворотом».
- 3.«Румба кросс».



- 4.«Фиш-тэйл».
- 5.«Дрег».
- 6.«Бегущий спин-поворот».
- 7.«Наружный спин».

#### **Тема 4. Латиноамериканские бальные танцы.**

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

##### **Самба**

Добавляются фигуры:

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

##### **Ча-ча-ча**

Добавляются фигуры:

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

##### **Румба**

Добавляются фигуры:

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

##### **Пасадобль**

Добавляются фигуры:

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

##### **Джайв**

Добавляются фигуры:

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

### **Тема 5. Репетиционная работа.**

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

### **Тема 6. Концертная деятельность.**

Участие в конкурсах бального танца, концертах, турнирах бального танца, выступление перед родителями, участие в празднике танца «Хрустальный башмачок». Поездки за рубеж.

### **3 год обучения**

#### **Тема 1. Организационная работа.**

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

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

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

#### **Тема 3. Европейские бальные танцы.**

Продолжение освоения специфических особенностей постановки корпуса в европейских бальных танцах и позиций в паре. Работа над балансом шага, устойчивостью, согласованностью движений ног и корпуса.

Совершенствование техники исполнения медленного вальса, венского вальса, квикстепа, танго, медленного фокстрота. Дальнейшее усовершенствование исполнительского мастерства. Освоение сложных ритмических комбинаций.

#### **Медленный вальс**

Добавляются фигуры:

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

#### **Танго**

Добавляются фигур:

- 1.«Быстрый лок назад».

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

#### **Венский вальс**

Добавляются фигуры:

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

#### **Медленный фокстрот**

Добавляются фигуры:

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

#### **Квикстеп**

Добавляются фигуры:

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

#### **Тема 4. Латиноамериканские бальные танцы.**

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

#### **Самба**

Добавляются фигуры:

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

#### **Ча-ча-ча**

Добавляются фигуры:

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

### **Румба**

Добавляются фигуры:

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

### **Пасадобль**

Добавляются фигуры:

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

### **Джайв**

Добавляются фигуры:

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

## **Тема 5. Репетиционная работа.**

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

## **Тема 6. Концертная деятельность.**

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

## **1.5 Ожидаемые результаты**

***По окончании I года обучения:***

***знать:***

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- виды музыкального сопровождения;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально-двигательной подготовки;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;

- правила исполнения парных бальных танцев (категории АБСД);
- основные принципы танцевальных передвижений;

**уметь:**

- исполнять элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- исполнять базовые фигуры и движения;
- ритмично двигаться в соответствии с характером и темпом музыки.

**По окончании II года обучения:**

**знать:**

- историю развития бального танца;
- **виды музыкального сопровождения;**
- основы начальной теоретической и тактической подготовки;
- базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
- структуру изучаемых танцев;
- основные элементы классического экзерсиса;
- правила соревнований, критерии судейства;

**уметь:**

- выразительно и непринужденно двигаться, создавая соответствующий музыкальный образ;
- согласовывать свои движения с музыкой; ускорять и замедлять движение, отмечать в движении метрическую кульминацию, акценты;
- **составлять композиции танцев.**

**По окончании III года обучения:**

**знать:**

- базовые элементы, соответствующие квалификационным требованиям;
- элементы танцевальных форм в сложных соединениях;
- правила перемещения на танцевальной площадке;
- правила соревнований;
- правила соревнований, критерии судейства;

**уметь:**

- четко исполнять фигуры;
- ориентироваться в пространстве танцевальной площадки;
- использовать бальную хореографию в композициях;
- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- выполнять сложные элементы и соединения;
- «держат» психологические нагрузки;
- строить отношения в паре, группе.

**Критерии оценки результатов по годам обучения**

<i>Первый год обучения</i>		
<i>Уровень усвоения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество баллов в</i>

<i><b>программы</b></i>		<i><b>процентах</b></i>
<i>Высокий уровень</i>	Правильно называет все изученные понятия и термины программных движений; Самостоятельно передаёт содержание и характер музыки; Знает правила исполняемых движений. Точно и правильно выполняет основные упражнения игровой партерной гимнастики, определяет характер музыки, Выразительно воспроизводит метроритмический рисунок мелодий в танцевальной форме.	80-100%
<i>Средний уровень</i>	Называет не все изученные понятия и термины программных движений; передаёт хореографическими выразительными средствами содержание и характер музыки с помощью педагога; Испытывает затруднения при выполнении основных упражнений игровой партерной гимнастики; Не очень выразительно воспроизводит метроритмический рисунок мелодий в танцевальной форме.	40-79%
<i>Низкий уровень</i>	Затрудняется назвать изученные понятия и термины программных движений. При передаче содержания и характера музыки средствами хореографии постоянно обращается за помощью к педагогу. Допускает значительные ошибки при выполнении изученных движений. Испытывает затруднения при выполнении основных упражнений игровой партерной гимнастики. Невыразительно воспроизводит метроритмический рисунок мелодий в танцевальной форме. В процессе занятия не воспринимает задания и замечания педагога.	39% и ниже
<b><i>Второй год обучения</i></b>		
<i>Высокий уровень</i>	Самостоятельно передаёт хореографическими средствами содержание и характер музыки; точно и правильно выполняет позиции ног; Выразительно танцует репертуарную программу.	80-100%
<i>Средний уровень</i>	Допускает незначительные ошибки при выполнении позиций ног. Не очень выразительно исполняется танцевальная репертуарная программа.	40-79%
<i>Низкий уровень</i>	Затрудняется назвать изученные понятия и термины классического танца. Допускает значительные ошибки при выполнении позиций ног. Не может выразительно исполнять танцевальную репертуарную программу. Плохо ориентируется в пространстве танцевального зала.	39% и ниже
<b><i>Третий год обучения</i></b>		
<i>Высокий уровень</i>	Полностью усвоил теоретический курс программы. Самостоятельно выстраивает комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных хореографических знаний, навыков, умений. Грамотно исполняет основные элементы классического танца (экзерсис на середине), сохраняя при этом устойчивость корпуса. Определяет метроритмический рисунок мелодий, воспроизводит его в танцевальной форме (хлопками, притопами). Чувствует сценическое пространство (авансцену, задник), умет держать интервалы, дистанцию в массовых номерах,	80-100%

	максимально использует пространство при выполнении хореографических па.	
<i>Средний уровень</i>	Иногда обращается за помощью к педагогу, так как не может самостоятельно выстроить комбинации, фрагменты, этюдов на основе ранее полученных хореографических знаний, навыков, умений. Допускает незначительные ошибки при исполнении основных элементов классического танца (экзерсис на середине), при этом не совсем сохраняет устойчивость корпуса. Испытывает незначительные затруднения при определении метроритмического рисунка мелодий, не совсем точно воспроизводит его в танцевальной форме (хлопками, притопами).	40-79%
<i>Низкий уровень</i>	Не умеет самостоятельно выстроить комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных хореографических знаний, навыков, умений. Допускает значительные ошибки при исполнении основных элементов классического танца (экзерсис на середине). Испытывает затруднения при определении метроритмического рисунка мелодий). Испытывает затруднения при использовании сценического пространства (авансцены, задника), не умеет держать интервалы, дистанцию в массовых номерах	39% и ниже

**По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы компетенции**

<b>Компетенции</b>	<b>Универсальные учебные действия /УУД/</b>
<b>1 Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у учащихся сформирована внутренне осознаваемая потребность в личностном саморазвитии, самообразовании и совершенствовании своей культуры и хореографического мастерства;</li> <li>- учащиеся ведут систематическую работу по развитию интеллектуальных способностей, поиску новой информации по вопросам теории и практики занятий современными танцами;</li> <li>- учащиеся имеют элементарные представления о важности морали и нравственности;</li> <li>- учащиеся имеют личный опыт здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>- учащиеся имеют опыт эстетического, эмоционально-нравственного отношения друг к другу;</li> <li>- у учащихся есть опыт участия в соревновательной деятельности на городском, областном, всероссийском и международном уровнях.</li> </ul>
<b>2 .Регулятивные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение учащимися навыка целеполагания, поиск новых способов, нестандартных форм выражения себя в танце;</li> <li>- у учащихся сформировано адекватное отношение к собственной деятельности и результатам общего труда, к</li> </ul>

	умению самим проектировать маршруты индивидуального самовоспитания, развития своих способностей с учетом уровня их сформированности; - сформировано умение оказывать доверие другим людям , предъявлять к ним разумную требовательность.
<b>3.Познавательные</b>	- у учащихся сформировано стремление и интерес к поиску собственного видения будущих танцевальных связок и шагов, стремление к самосовершенствованию, уход от шаблонов в хореографии.
<b>4.Коммуникативные.</b>	-установление контакта и взаимопонимания в групповой и коллективной танцевальной деятельности, корректирование межличностных отношений; умение анализировать собственную деятельность и учить этому товарищей, находить противоречия и недостатки в хореографической деятельности, видеть способы и пути их преодоления.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1Формы аттестации и оценочные материалы**

Оценка освоения обучающимися программы – овладение универсальными учебными действиями (УУД) проводится в течение года (в соответствии с положением и программой мониторинга в учреждении).

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы проводится в соответствии с Положением о функционировании системы внутреннего мониторинга качества образования в МБУДО «Юность» г. Белгорода, Положением об аттестации учащихся МБУДО «Юность», мониторингом качества обучения по образовательным программам и включает в себя следующие формы:

***1)вводная диагностика: с 1 по 15 сентября;***

***промежуточная аттестация уровня обученности по программе за I полугодие с 15 по 25 декабря;***

***аттестация уровня обученности по программе за учебный год с 10 по 20 мая;***

***2)вводная диагностика уровня сформированности компетенций (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных): с 1 по 15 сентября;***

***промежуточный контроль уровня сформированности компетенций за I полугодие с 15 по 25 декабря;***

***рубежный контроль уровня сформированности компетенций за учебный год с 10 по 20 мая.***

### **Оценочные материалы**

***Вводная диагностика:*** проводятся контрольно-тестовые задания, для определения уровня подготовленности детей в технике балльных танцев.

***Промежуточная аттестация*** осуществляется в ходе контрольного занятия в форме демонстрации техники исполнения пройденного материала.



*Аттестация* проводится по году обучения (концертный показ, участие в конкурсах, фестивалях, праздниках.

*Средства контроля:* контрольно-измерительные материалы – тестовые задания, упражнения, контрольные задания, показ элементов и т.д.

### ***Формы подведения итогов реализации программы***

Результаты обучения учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности определённых знаний, умений, навыков, в чертах характера танцора.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению, предполагает активный учёт результативности образовательно-воспитательной деятельности.

*Система отслеживания результатов* включает в себя разнообразные способы и методики:

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики;
2. Показ танцевальных номеров на отчётных концертах;
3. Участие в различного уровня конкурсах;
4. Проведение открытых и контрольных занятий, зачётов и итоговых показов по разделам и темам, предусмотренным учебным планом.

**2.2 Рабочая программа индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) для отработки вариаций бальных танцев с каждой парой (индивидуально) в соответствии с классом сложности – Д, С, В. А.**

**Цель программы:** создание условий для развития исполнительского мастерства в бальных танцах посредством индивидуальной работы с каждой парой (с учетом класса сложности).

**Задачи программы:**

- совершенствовать исполнение фигур бальных танцев в соответствии с классом сложности;
- отработка индивидуальных вариаций бальных танцев для выхода на паркет;

### **Учебно-тематический план ИОМ** **Класс сложности**

№ п/п	Разделы программы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Введение. Техника безопасности.</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
2	<b>Отработка бальных танцев в паре индивидуально</b>	<b>71</b>	<b>1</b>	<b>70</b>
2.1	Медленный вальс: вариация	7	0,1	7
2.2	Венский вальс: вариация.	7	0,1	7
2.3	Танго: вариация	7	0,1	7

2.4	Фокстрот: вариация.	7	0,1	7
2.5	Квикстеп: вариация	7	0,1	7
2.6	Ча-Ча-Ча: вариация	7	0,1	7
2.7	Самба: вариация	7	0,1	7
2.8	Румба: вариация	7	0,1	7
2.9	Джайв: вариация	7	0,1	7
2.10	Пасодобль: вариация	7	0,1	7
	Всего	<b>72</b>	<b>1, 5</b>	<b>70,5</b>

## Содержание ИОМ

### Тема 2.1. Медленный вальс: вариация

*Теория:* Отработка вариации на материале танца «Медленный вальс».

*Практика:* «Правый поворот» по одному. Отработка танцевальной вариации по шагам, по фигурам по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Отработка вариации в паре.

### Тема 2.2. Венский вальс: вариация

*Теория:* Отработка вариации на материале танца «Венский вальс».

*Практика:* Отработка танцевальной вариации по шагам, по фигурам по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Совершенствование техники исполнения вариации под счет, под музыку.

### Тема 2.3. Танго: вариация

*Теория:* Отработка вариации на материале танца «Танго».

*Практика:* Отработка танцевальной вариации по шагам, по фигурам по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Отработка вариации в паре. Совершенствование техники исполнения вариации под счет, под музыку.

### Тема 2.4. Медленный фокстрот: вариация

*Теория:* Отработка вариации на материале танца «Медленный фокстрот».

*Практика:* Отработка танцевальной вариации по шагам, по фигурам по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Совершенствование техники исполнения вариации под счет, под музыку.

### Тема 2.5. Быстрый фокстрот: вариация

*Теория:* Отработка вариации на материале танца «Квикстеп».

*Практика:* Отработка танцевальной вариации по шагам, по фигурам по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Совершенствование техники исполнения вариации под счет, под музыку.

### Тема 2.6. Ча-Ча-Ча: вариация

*Теория:* Отработка вариации на материале танца «Ча-Ча-Ча».

*Практика:* Отработка танцевальной вариации по шагам, по фигурам по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Отработка вариации в паре. Совершенствование техники исполнения вариации под счет, под музыку.

### Тема 2.7. Самба: вариация

*Теория:* Отработка вариации на материале танца «Самба».

*Практика:* Отработка танцевальной вариации по шагам, по фигурам по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Отработка вариации в паре. Совершенствование техники исполнения вариации под счет, под музыку.

### Тема 2.8. Румба: вариация

*Теория:* Отработка вариации на материале танца «Румба».

*Практика:* Отработка танцевальной вариации по шагам, по фигурам по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Отработка вариации в паре. Совершенствование техники исполнения вариации под счет, под музыку.

### Тема 2.8. Джайв: вариация

*Теория:* Отработка вариации на материале танца «Джайв».

*Практика:* Отработка танцевальной вариации по шагам, по фигурам по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Разучивание вариации в паре. Совершенствование техники исполнения вариации под счет, под музыку.

### Тема 2.9. Пасодобль: подъем вправо, влево

*Теория:* Отработка - демонстрация и разъяснение техники исполнения фигуры: шаги, позиция стоп, работа стопы и распределение веса, технический элемент, степень поворота, ритмический рисунок, темп. Особенности положения корпуса.

*Практика:* Отработка движения «Подъем вправо, влево» по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Отработка фигуры в паре. Совершенствование техники исполнения фигуры под счет, под музыку. Отработка движения «Атака» по одному. Отработка движения «Восемь» по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Отработка фигуры в паре. Совершенствование техники исполнения фигуры под счет, под музыку. Отработка движения «Разделение» по одному. Работа над постановкой корпуса, рук и ног. Работа над позицией в паре. Отработка фигуры в паре. Совершенствование техники исполнения фигуры под счет, под музыку.

## **2.3 Условия реализации программы**

В соответствии с Уставом МБУДО «Юность» города Белгорода и нормами СанПиН 2.4.4.1251- 03 наполняемость учебной группы 10 - 12 человек.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 648 учебных часов: - режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие

Для реализации программы нужен *хореографический зал, который должен быть оснащен специальным оборудованием:*

- зеркала, станки, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, стол, стулья, скамейки, коврики, мультимедийная система;

- наличие у детей специальной формы и обуви для танцев;

- комнаты для переодевания мальчиков и девочек;

*Музыкальное* сопровождение - технические средства обучения: звуко-техническое и видеооборудование (компьютер, музыкальный центр, микрофоны, пульт, DVD диски, USB носители, диски с записями);

*Информационное обеспечение:* списки рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники: учебные пособия, учебно-методическая литература, наглядные пособия. Дополнительные источники: справочно-библиографические и периодические издания, поисковые системы, сайты интернета, сайты издательств.

## 2.4 Календарный учебный график (КУГ)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов /общее/	Режим занятий
2020-21						
По каждому году обучения	01 сентября	До 31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
ИОМ	01 сентября	До 31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

## 2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа основывается на следующих **принципах**:

- *развивающий и воспитывающий характер обучения;*
- *системность и последовательность* в практическом овладении основами танцевального мастерства (разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся);
- *доступность*, (перед обучающимся должны ставиться посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям,

при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей);

- *наглядность* (использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.);
- *сознательность и активность* (воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач);
- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.*
- *принцип здоровьесберегающего характера обучения;*
- *рациональное сочетание различных видов детской деятельности;*
- *обеспечение психологического комфорта;*
- *уважение личности ребенка;*

### ***Общие теоретические понятия.***

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиция ног;
- позиция рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках/каблуках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом/спиной;
- бег с подскоками;
- галоп;
- перестроениями (хоровод, шахматы, змейка, круг).

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды тренера-преподавателя.

### ***Разминка.***

Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут.

Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

### ***Изучаемые танцы.***

Танцы развивают чувство ритма, координацию движений и умение двигать под музыку. Улучшается память, внимание и внутренняя организация в раннем дошкольном возрасте. Основными в освоении программы являются принципы:

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори,
- вместе с партнером,
- осмысли и выполни.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому 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 детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию свойственна дошкольному возрасту.

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

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

- куда наступаем,
- как ставим ногу,
- что делает колено,
- как работают бедро,
- что делает корпус,
- движение руками,
- куда направлен взгляд.

Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у ребят.

Дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно на занятии сочетаться с атмосферой радости, интереса и веселья, что побуждает детей к творчеству. В целях создания положительной мотивации и результативности, используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Основные компоненты эстетической структуры танца:

1. *Пластика*. В системе средств выразительности бального танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства.

Бальный танец относится к наиболее тонким пластическим формам танцевального искусства. Здесь способность танцевального движения к естественной, а не к иллюзорной выразительности должна вызывать живую ассоциацию у зрителей, каждый из которых способен, в той или иной степени спроецировать себя на паркете. Именно по-этому из этих двух составляющих выразительную силу тела обуславливает не столько двигательная, сколько его пластическая природа.

2. *Музыкальность*. Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.

3. *Естественность*. Органичность в каждом движении танца и общем поведении на паркете – это требование к танцорам занимает особое место среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления.

Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора и пары.

Образовательный процесс направлен на освоение спортивных бальных танцев, состоящие из двух **программ**:

*Европейская программа*: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный, фокстрот, Квикстеп (быстрый фокстрот);

*Латиноамериканская программа*: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

**Медленный вальс**. Бальный танец европейской программы. Танцуется на 3/4. Как правило, на каждый такт приходится три шага. При движении вперёд первый шаг в наибольшей степени определяет длину перемещения за данный такт, второй – угол поворота, третий – вспомогательный, смена свободной ноги, т.е. перенос центра тяжести тела.

**Танго**. Танго (исп. tango) – современный танец и соответствующий музыкальный стиль, основанный на использовании двухдольного музыкального размера. Изначально получил развитие и распространение в Аргентине и Уругвае, затем стал популярен во всем мире. Музыкальный размер – 2/4,

темп музыки (тактов в минуту) – 33-34, сильная доля (акцент) – на каждый счет (удар). Движение в танце танго похоже на движение кошки с резким движением головы.

**Венский вальс.** Аналогичен медленному вальсу, отличается количеством тактов в минуту, т.е. темпом исполнения. Исполняется он в музыкальном размере 3/4, а темп исполнения на конкурсах бального танца составляет 60 тактов в минуту.

**Медленный фокстрот.** Фокстрот (англ. foxtrot, что переводится как «лисы походка»). Фокстрот, танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь американского исполнителя Гарри Фокса (Harry Fox). Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Исполнение фокстрота считается достаточно трудным – от танцоров требуется хорошее равновесие и постоянный контроль за каждым движением, чтобы добиться плавного скольжения над паркетом.

**Квикстеп (быстрый фокстрот).** Одним из танцев повлиявшим на развитие Квикстепа был популярный Чарльстон. Квикстеп, исполняется в темпе около 200 ударов в минуту (50-52 такта). В квикстепе используются как основные па Медленного Фокстрота, так и привнесённые извне быстрые фигуры.

**Самба** – бразильский танец, подразумевающий характерное движение бедрами. В настоящее время входит в латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев. Музыка самбы имеет характерный ритм, создаваемый барабанами и мараками, обычно имеет 50-52 такта в минуту (размер 2/4).

**Ча-Ча-Ча** – захватывающий, синкопированный латинский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы.

**Румба.** Танец Румба (Rumba) был зарожден на Кубе. Как типичный танец «горячего климата» он стал классикой всех латиноамериканских танцев. Музыкальный размер танца Румба – 4/4, а темп исполнения – 25-27 тактов в минуту.

**Пасодобль** (два шага) – испанский танец, имитирующий корриду. Первое название танца – «один испанский шаг» поскольку шаги делаются на каждый счет. Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Характер музыки соответствует процессии перед корридой. В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, формы тела с добавлением движений танца фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию. Музыкальный размер Пасодобля – 2/4, а темп – 60 тактов в минуту.



**Джайв** – танец афро-американского происхождения, появившийся в США в начале сороковых годов прошлого века. Джайв является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями. Очень сильное влияние на Джайв оказали такие танцы как рок-н-ролл и джатербаг. Джайв - очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей обучающихся. В процессе обучения полученные ранее знания, умения расширяются и закрепляются на каждом этапе обучения.

*Общий характер музыки* – дети учатся слушать музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике, музыкально-танцевальных импровизациях.

*Темп* – выполняются движения в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

*Динамические оттенки* – выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

*Строение музыкальной речи* – дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание части, периода, предложения, фразы, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).

*Метроритм* – дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознанно выполняя движения в этих размерах.

В процессе обучения рассматривают такие моменты как: происхождение и история танца, характер танца, танцевальный этикет, создание макияжа, прически. Большое внимание уделяется музыкальному сопровождению танцев.

### ***Структура учебного занятия***

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

*В подготовительной части решаются следующие задачи:*

- организация обучающихся;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: музыкально-ритмические упражнения, элементы хореографии. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

*Основная часть* направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

*Заключительная часть* позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия. При этом педагог стремится к тому, чтобы итоговое суждение было сформулировано самими детьми, побуждает их к эмоциональной оценке занятия. В заключение дается оценка деятельности группы в целом и отдельных детей.

На занятиях отводится время для теоретической подготовки.

*Типы занятий:* вводное, изучение и первичное закрепление новых знаний, повторение и закрепление знаний и способов действия, обобщение и систематизация знаний, способов деятельности, проверка и оценка знаний и способов деятельности.

Ход занятия направлен на создание условий для активного участия всех детей в решении учебных задач; совмещения деятельности, протекающей при непосредственном участии педагога, с самостоятельной деятельностью детей.

Самостоятельная деятельность детей организуется на занятиях в целях закрепления знаний, отработки навыков и умений. Для контроля обучающихся проводятся упражнения, музыкальные игры.

С целью сохранения здоровья детей и снятия эмоционального напряжения проводятся расслабляющие упражнения.

В ходе обучения используются следующие формы организации учебно-воспитательного процесса: *групповая, по подгруппам, индивидуальная.*

### **Литература**

1. Говард Гай. Техника европейских танцев / Говард Гай. – М.: Артис, 2003.
2. Гогунев Е.Н.. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартынов. – М.: «Академия», 2000.
3. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев / Лэрд Уолтер. – М.: Артис, 2003.
4. Мур Алекс. Бальные танцы /Алекс Мур. – М.: Астрель, 2004.
5. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать / Т.В. Пуртова. – М.: Артис, 2003.

## Приложения

### I. Диагностика для 1 года обучения

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Укажите позиции ног:

Укажите позиции рук

3. Дайте характеристику движений в классическом танце:

<i>Демиплие</i>	<i>Батман тандю</i>	<i>Релеве</i>	<i>Ронд де жамб партер</i>
Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы	Подъём на полупальцы
Маленькое приседание	Маленькое приседание	Маленькое приседание	Маленькое приседание
Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок	Выдвижение ноги на носок
Круг ногой по полу	Круг ногой по полу	Круг ногой по полу	Круг ногой по полу

4. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Медленный вальс»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
- быстрый	1, 2, 3, 4	2/4
- медленный	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

5. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Квикстеп»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

6. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Ча-ча-ча»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
- быстрый	1, 2, 3, ча, ча	2/4
- медленный	1, и 2, 3 и 4	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

7. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Джайв»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, ча, ча	2/4
быстрый	1, и 2, 3 и 4	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3 и 4, 3 и 4	4/4

8. Какие элементы танцев Вам известны:

<i>Медленный вальс</i>	<i>Ча-ча-ча</i>
Правые перемены	Правые перемены
Раскрытие	Раскрытие
Соло поворот	Соло поворот
Левые перемены	Левые перемены
Правый поворот	Правый поворот
Обоюдный поворот	Обоюдный поворот
Шассе вправо, влево	Шассе вправо, влево

9. Укажите позиции в паре:

Открытая позиция  
Закрытая позиция

**10. Определить категорию танцев:**

	Европейские	Латиноамериканские	Историко-бытовые
Медленный вальс			
Квикстеп			
Самба			
Ча-ча-ча			
Джайв			
Полька			
Па-де-грас			

Уровень теоретических знаний (подчеркнуть):

- Высокий – 34 - 41
- Средний – 20 - 33
- Низкий – 1-19

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Тест для учащихся 2-го года обучения (промежуточная диагностика)**

**Фамилия, имя** \_\_\_\_\_ **Дата проведения** \_\_\_\_\_

**1. Дайте характеристику движений в классическом танце:**

**Демиплие:**

- Маленькое приседание
- Большое приседание
- Выдвижение ноги на носок

**Батман тандю:**

- Подъём на полупальцы
- Выдвижение ноги на носок
- Удар ноги о щиколотку

**Батман тандю жете:**

- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45
- Выдвижение ноги на носок
- Подъём на полупальцы

**Релеве:**

- Круг ногой по полу
- Подъём на полупальцы
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

**Батман франже:**

- Ударяющее движение ноги о щиколотку
- Выдвижение ноги на носок
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

**Ронд де жамб партер:**

- Ударяющее движение ноги о щиколотку
- Круговые движения ноги по полу
- Большое приседание

**2. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца**

**«Медленный вальс»:**

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

**3. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Квикстеп»:**

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

**4. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Венский вальс»:**

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
- умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

**5. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Самба»:**

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
- умеренно быстрый	1, и 2, 3, и 4	4/4

**6. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Ча-ча-ча»:**

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/ 4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
- умеренно быстрый	1 и 2, 3 и 4	4/4

**8. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Джайв»:**

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3, и 4	4/4

**9. Укажите позиции в паре:**

	<b>Медленный вальс</b>	<b>Венский вальс</b>	<b>Квикстеп</b>
Правый поворот			
Закрытые перемены с ЛН и ПН			
Четвертной поворот направо			
Правый спин поворот			
Прогрессивное шассе			
Локк степ вперёд			
Локк степ назад			
Поступательное шассе вправо			

Левый поворот			
---------------	--	--	--

**10. Укажите основные элементы и движения танцев европейской программы:**

Примечание : ЛН- левая нога, ПН- правая нога.

**11. Укажите основные элементы и движения танцев латиноамериканской программы:**

	Самба	Ча-ча-ча	Джайв
Тайм степ			
Виски влево и вправо			
Перемена мест			
Американский спин поворот			
Фолловей рок			
Стой - иди			
Вольтовый поворот на месте			
Самба ход на месте (стационарный ход)			
Вольта с продвижением вправо и влево			
Самба ход из позиции ПП			
Веер			
Клюшка			
Сольная вольта на месте вправо, влево			
Крис- кросс			
Поворот под рукой			
Обоюдный поворот			
Ботафого			
Свивлы с носка на каблук			
Кики (Болл чейндж)			
Чек (раскрытие вправо, влево)			
Тройное ча-ча-ча			
Хип-твист (открытый, закрытый)			
Алемана			

**12. Определить категорию танцев:**

	Европейские	Латиноамериканские	Отечественные	Историко-бытовые
Венский вальс				
Ча-ча-ча				
Медленный вальс				
Самба				
Квикстеп				
Сударушка				
Полька				
Русский лирический				
Рилио				
Джайв				

Румба				
Вару-вару				
Полонез				
Танго				
Менуэт				

Уровень теоретических знаний (подчеркнуть):

- Высокий – 80-100
- Средний – 50-79
- Низкий – 1-49

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## Тест для уч-ся 3-го года обучения

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

### 1. Дайте характеристику движений в классическом танце:

#### *Демиплие:*

- Маленькое приседание
- Большое приседание
- Выдвижение ноги на носок

#### *Батман тандю:*

- Подъём на полупальцы
- Выдвижение ноги на носок
- Удар ноги о щиколотку

#### *Гранд плие:*

- Маленькое приседание
- Большое приседание
- Выдвижение ноги на носок

#### *Батман тандю жете:*

- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45
- Выдвижение ноги на носок
- Подъём на полупальцы

#### *Релеве:*

- Круг ногой по полу
- Подъём на полупальцы
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

#### *Батман франже:*

- Ударяющее движение ноги о щиколотку
- Выдвижение ноги на носок
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45

#### *Ронд де жамб партер:*

- Ударяющее движение ноги о щиколотку
- Круговые движения ноги по полу
- Большое приседание

#### *Гранд батман жете*

- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 45
- Отведение работающей ноги на носок
- Движение ноги вперёд, в сторону, назад с броском на высоту 90

### 2. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца

#### «Медленный вальс»:

Темп	Счёт	Музыкальный размер
------	------	--------------------



медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

3. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Квикстеп»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

4. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Венский вальс»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4	2/4
быстрый	1, 2, 3	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, и 3, и 4	4/4

5. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Самба»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
умеренно быстрый	1, и 2, 3, и 4	4/4

6. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Ча-ча-ча»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
умеренно быстрый	1 и 2, 3 и 4	4/4

7. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Румба»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4 и	2/4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
умеренно быстрый	1 и 2, 3 и 4	4/4

8. Охарактеризовать основной темп, счёт, музыкальный размер танца «Джайв»:

<i>Темп</i>	<i>Счёт</i>	<i>Музыкальный размер</i>
медленный	1, 2, 3, 4 и	2 / 4
быстрый	1, 2, 3, 4	3/4
- умеренно быстрый	1, 2, 3, и 4	4/4

9. Укажите позиции в паре:



**10. Укажите основные элементы и движения танцев европейской программы:**

	<b>Медленный вальс</b>	<b>Венский вальс</b>	<b>Квикстеп</b>
Правый поворот			
Закрытые перемены с ЛН и ПН			
Четвертной поворот направо			
Правый спин поворот			
Прогрессивное шассе			
Наружная перемена			
Виск			
Локк степ вперёд			
Локк степ назад			
Поступательное шассе вправо			
Типпл шассе			
Левый поворот			

*Примечание : ЛН- левая нога, ПН- правая нога, ПП- позиция променада.*

**11. Укажите основные элементы и движения танцев латиноамериканской программы:**

	<b>Самба</b>	<b>Ча-ча-ча</b>	<b>Румба</b>	<b>Джайв</b>
Тайм степ				
Виски влево и вправо				
Перемена мест				
Американский спин поворот				
Левый поворот				
Фолловей рок				
Стой - иди				
Вольтовый поворот на месте				
Кукарача				
Самба ход на месте (стационарный ход)				
Скользющие дверцы				
Вольта с продвижением вправо и влево				
Самба ход из позиции ПП				
Веер				
Клюшка				
Сольная вольта на месте вправо, влево				
Крис- кросс				

Поворот под рукой				
Обоюдный поворот				
Ботафого				
Свивлы с носка на каблук				
Кики (Болл чейндж)				
Чек (раскрытие вправо, влево)				
Тройное ча-ча-ча				
Хип-твист (открытый, закрытый)				
Алемана				

## 12. Определить категорию танцев:

	Европейские	Латиноамериканские	Отечественные	Историко-бытовые
Венский вальс				
Ча-ча-ча				
Медленный вальс				
Самба				
Квикстеп				
Сударушка				
Полька				
Русский лирический				
Рилио				
Джайв				
Румба				
Вару-вару				
Полонез				
Танго				
Менуэт				

Уровень теоретических знаний (подчеркнуть):

- Высокий – 80-100
- Средний – 50-79
- Низкий – 1-49

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## Темы и задания для самоподготовки

1 год обучения

1. Выполнять комплекс физических упражнений для укрепления мышечного тонуса.
2. Просмотр видеоматериалов по европейской программе бального танца.
3. Просмотр видеоматериала по латиноамериканской программе бального танца.
1. История возникновения танца пасадобль. Найти информацию по характеру исполнения данного танца.

2 год обучения

1. Выполнять комплекс физических упражнений для укрепления мышечного тонуса.
2. Просмотр видеоматериалов по европейской программе бального танца.

3. Просмотр видеоматериала по латиноамериканской программе бального танца.
4. Просмотр видеоматериалов турниров по спортивным бальным танцам.

3 год обучения

1. Выполнять комплекс физических упражнений для укрепления мышечного тонуса.
2. Просмотр видеоматериалов турниров по спортивным бальным танцам.
3. Просмотр видеоматериала по европейской и латиноамериканской программам бального танца.

