

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №346  
Невского района Санкт-Петербурга

193231, СПб ул.Подвойского 18/3

тел.факс: 588-96-00

Принято  
решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы №346  
Невского района Санкт - Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждено  
Директором ГБОУ школы №346  
Невского района Санкт - Петербурга  
В.И. Кравченко  
Приказ № 400/3 от 01.09.2023



Дополнительная платная  
образовательная программа  
«Бальные танцы»  
(срок реализации 3 года)  
Дети 7-14 лет

Педагог дополнительного образования:  
Правдюк А.Б.

Санкт - Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Данная программа «Бальные танцы» художественной направленности ориентирована на создание условий для развития артистичности и внутренней свободы ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений. Программа предполагает удовлетворение познавательного интереса ребенка, расширение его информированности в области бального танца. Программа имеет художественно-эстетическую направленность.

Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

### **Цель реализации программы:**

-раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие музыкальности, двигательных навыков, а так же нравственно-коммуникативных навыков.

### **Задачи курса:**

#### ***1 Образовательные:***

- освоение элементов бальной хореографии;
- обучение методической грамотности исполнения (движений, композиций, бальных постановок);
- дать представления об истории танца.
- знакомство с музыкальными размерами в 2/4, 3/4 , 4/4.

#### ***2 Развивающие:***

- развитие координации движений;
- развитие навыков владения своим телом;
- развитие мышц, суставов, связок.
- Развитие музыкального слуха детей.
  - Психофизическое развитие средствами музыкально- ритмической пластики и сюжетных танцев (координация, память, мышление, постановка корпуса).
  - Развитие воли, терпения, трудолюбия.
  - Развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия, мышление).

#### ***3 Воспитательные:***

- воспитание личности ребенка средствами бального танца;
- воспитание у учащихся любви к искусству.

- воспитание уверенности в себе и своих силах;
- воспитание ответственности, трудолюбия;
- воспитание умения работать в коллективе.
- - Усвоение знаний, умений, навыков через музыкально-ритмические движения, композиции, танцевальные номера

Направленность программы-художественно-эстетическая  
 Обучение детей по данной рабочей программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

#### Актуальность хореографического образования

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. 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. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Искусство танца - это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной

гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т.к. музыкально ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Предлагаемая Программа ориентирует педагогов на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

## **Условия реализации программы.**

Программа реализуется в течение 4 лет обучения, и рассчитана на детей в возрасте от 6 до 12 лет. Набор детей в объединение проводится ежегодно с августа по сентябрь, при отсутствии медицинских противопоказаний. Для полноценной работы с первого дня занятий поддерживаются отношения с родителями в вопросах творчества и воспитания. Занятия проводятся два раза в неделю по 30 минут для детей дошкольного возраста и 45 минут для детей 1-6 классов. Данная программа рассчитана на 68 занятий в год для начинающих и 68 занятий для обучающихся второго, третьего и четвертого года.

Основная форма занятий - тренировка, репетиция, беседа, игра, упражнение.

## **Структура занятия.**

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая - наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп - умеренный.

## **Ожидаемые результаты.**

По завершении первого года обучения по программе учащиеся должны:

- Иметь навыки ориентирования в пространстве класса, сцены.
- Знать основы бальной хореографии, т.е. иметь представление о разнообразии видов бального танцевального хода.
- Иметь представление о ритмическом рисунке музыки.
- Знать базовые элементы бальной хореографии их развитие и усложнение.

- Иметь представление о создании образа в танце, о возможностях танца передавать эмоциональное состояние.
- Иметь представление о танце «Медленный вальс, ча-ча-ча, самба, джайв».
- Иметь представление об основах танца “Квик-стэп”

### **Формы и методы обучения:**

Реализация педагогических целей и задач, поставленных в данной программе, требуют различных методов обучения:

#### 1. Словесный:

объяснение различных па и объяснение сопутствующего материала к ним  
рассказ: основы зарождения, народность, специфика.

беседа: популизм, доступность изложения, перспективы востребованности.

#### 2. Наглядные формы:

- демонстрация движений самим педагогом, наиболее способными учащимися.

- наблюдения за исполнением движений.

применение изобразительных средств: видеозаписи, репродукции и т.д.

#### 3. Практические формы:

овладение навыками танца и отдельных па.

формирование эстетического восприятия через учебно-тренировочный процесс, развитие умения анализировать движение.

### **Виды и формы контроля:**

Объективный и систематический контроль учебной работы является важнейшим.

Основная форма занятий - тренировка, репетиция, беседа, игра, упражнение.

средством управления образовательно-воспитательного процесса.

Виды контроля, применяемого педагогами:

- вводный (перед началом работы)
- текущий (в ходе учебного процесса)
- рубежный (по завершению раздела)
- итоговый (по завершению учебной программы)

Формы контроля:

- участие в концертах и конкурсах,
- проведение показательных занятий для родителей
- анкетирование детей и родителей,
- взаимоконтроль и самооценка,
- выполнение самостоятельных работ,

Контроль позволяет выявить учащихся слабо усвоивших материал и дать рекомендации для дополнительных занятий.

Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию учебного процесса, а также для поощрения успешной работы учащегося. В течение учебного года проводятся концертные и массовые мероприятия, являющиеся объективным анализом учебно-творческой работы в коллективе. Итогом работы являются отчетные концерты, городские смотры, фестивали.

### **Учебно-тематический план Дошкольники (первый год обучения)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Знакомство с танцем	4	9	13
3	Музыкальная грамота	1	4	5
4	Элементы классического танца		6	6
5	Танцевальные игры	1	14	15
6	Рисунок танца		8	8
7	Народный танец		1	1
8	Бальный танец		10	10
9	Танцевальная мозаика (репетиционно-постановочная работа)		9	9
	Итого	7	61	68

#### **Содержание программы:**

##### Вводное занятие

1. Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях, правила проведения занятия (поклон).
2. Познакомить с требованиями к внешнему виду.
3. Разговор о технике безопасности на занятиях.
4. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.

ТЕМА « Знакомство с танцем»

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными.
2. Рассказать о танцах народов различных стран и познакомить с их характерными особенностями.
3. Рассказать о пользе танца для здоровья детей.
4. Беседа о любимых танцах.

#### ТЕМА «Музыкальная грамота»

Задачи:

1. Закрепить знания, умения и навыки, полученные ранее.
2. Расширить представления о танцевальной музыке
3. Учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам.
4. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).
2. Такт, размер 2/4, 4/4.
3. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).  
— творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;  
— выделять сильную долю, слышать слабую долю;  
— игра: «Вопрос - ответ», «Эхо», «Повтори-ка»  
— прохлопывать заданный ритмический рисунок.
4. Музыкальный жанр  
— полька, марш, вальс (устно определить жанр)  
— игра: «Марш - полька - вальс»
5. Слушать музыку а'capella, уметь двигаться под нее.

#### ТЕМА «Элементы классического танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
2. Формировать правильную осанку и координацию движений.
3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Выполнение упражнений на середине (отработка положений и позиций рук и ног):

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног;
- постановка корпуса на полупальцы;
- чередование позиций
- легкие прыжки;
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию;



## ТЕМА «Танцевальные игры»

(комплексы ритмопластики)

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.
3. Двигаться в соответствии с характером музыки.
4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.

Содержание:

«Разноцветная игра», «Красная шапочка», «Любитель-рыболов», «Кошки-мышки», «Танцуем, сидя», «Стирка», «Голубая вода», «Буратино».

Танцевальные этюды на современном материале.

## ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца «Круг»:
  - замкнутый круг;
  - раскрытый круг (полукруг);
  - круг в круге;
  - сплетенный круг (корзиночка);  
лицом в круг, лицом из круга;
  - круг парами,
  - круг противходом.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:
  - перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план);
  - перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).
3. Понятие «Диагональ»:
  - перестроение из круга в диагональ;
  - перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).
4. Рисунок танца «Спираль».
  - Игра «Клубок ниток».
5. Рисунок танца «Змейка»:
  - горизонтальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

## ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.
2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.

### 3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;
2. Постановка корпуса;
3. Изучение основ русского народного танца:
  - развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;
  - работа рук в русском танце;
  - навыки работы с платочком;
  - русский поклон;
  - подскоки;
  - тройные прыжочки
  - бег с вытянутыми носочками
  - боковой галоп
  - шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
  - хлопки
  - движение с выставлением ноги на носок;
  - «ковырялочка» вперед и в сторону;
  - пружинка с поворотом;
  - приставные шаги в сторону;
  - Ходы:
    - простой, на полу-пальцах,
    - боковой, приставной,
    - боковой ход «припадание» по VI позиции,
    - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
  - Подготовка к «дробям»:
    - притопы,
    - удары полу-пальцами,
    - удары каблуком;
  - Хлопки и хлопушки для мальчиков:
    - одинарные по бедру и голенищу.
    - каблучные упражнения - вынесение рабочей ноги на каблук во все направления;
    - присядка с выставлением ноги на пятки

#### ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.
2. Научить основам танца «Полька».
3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

Содержание:

1. Введение в предмет
2. Изучение основ танца «Полька»:
  - подскоки, галоп;
  - комбинирование изученных элементов;
  - положения в паре:
  - «лодочка»,

- руки «крест- накрест»
- мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

### 3. Изучение основ танца «Вальс»:

- основные элементы:

- «качели»,
- «вальсовая дорожка»,
- «перемена»;
- Balance

(покачивание в разные стороны)

- работа в паре:
- положение рук в паре,
- вращение «звездочка»;
- простые танцевальные комбинации.

#### ТЕМА «Танцевальная мозаика»

(репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.
2. Подготовить к показательным выступлениям.
3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Хороводные танцы: «Россия-матушка», «Красный сарафан»

Сюжетные танцы: «Ходики», «Аквариум», «Лягушки и цапля»

Детские танцы «Барбарики», Танец гномиков, «Раз, ладошка», «Зажигай!», «Танец с лентами», «Вальс знакомств», «Весенняя фантазия».

Танцы народов других стран: «Украинская полечка» «Сиртаки», «Русские узоры», «Казачата», «Веселый рок-н-рол»,

### Учебно-тематический план Второй год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Разучивание 4 разминочных танцев.	4	11	15
3	Разучивание танца «Берлинская полька»	1	9	10
4	Разучивание танца «Модный рок»		12	12
5	Ознакомление с основами танца «Медленный вальс»	1	14	15
6	Ознакомление с танцем «ча-ча-ча»		14	14

7	Итоговое занятие		1	1
	Итого	7	61	68

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### **1. Вводное занятие:**

Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид юного танцора.

### **2. Разучивание 4 разминочных танцев:**

#### • ТЕОРИЯ

- Знакомство учащихся с понятием танца.
- Понятие ритмического рисунка музыки. Знакомство с понятиями ритм, темп.
- Понятие «шестая позиция» ног
- Выполнение действий на 8 счетов, понятие повторения движений
- Обучение «правильным» прыжкам, т.е. задействование всей стопы, отталкивание от пола.
- Знакомство учащихся с понятиями «осанка», «ровное тело», «право», «лево», а так же с названиями частей тела(голова, руки, ноги, стопы, кисти, шея, плечи, живот, спина, и т.д.)
- Понятия согнутые/прямые (руки, ноги), поднятые (задранные)/опущенные (плечи, голова)
- Понятие стараться/не стараться и важность правильного выполнения упражнений
- Место разминки в бальном танце
- Выполнение каких-либо действий под музыку

#### • ПРАКТИКА

##### 1. Разминочный танец «Хлопки»:

- хлопки, руки перед собой, локти на уровне плеч 8 раз
- марш на месте с высоким подниманием коленей, руки на поясе 8 раз
- «Пружинка на месте» - сгибание коленей, ноги вместе, руки на поясе одно сгибание выполняется на 2 счета 4 раза
- «Мелкая пружинка на месте» - сгибание коленей на каждый счет 8 раз

##### 2. Разминочный танец «Ракета»

- прыжки на правой ноге 8 раз
- прыжки на левой ноге 8 раз
- прыжки ноги вместе 8 раз
- прыжки «ноги врозь, ноги вместе» с хлопками над головой 8 раз

##### 3. Разминочный танец «Плечи - шея»

- поднимание/опускание плечей 8 раз
- перевод головы налево-прямо-направо-прямо 8 раз
- наклон головы направо-прямо-налево-прямо 8 раз

- поднимание/опускание головы 8 раз

#### 4. Разминочный танец «Веселый урок»

Во время выполнения всего упражнения бедра выполняют «покачивания» - движения бедер из стороны в сторону.

-«Ножницы» - скрещивание рук перед собой(сначала руки перекрещиваются перед собой, затем разводятся в стороны) 4 раза

- «Молоточки» - с правой стороны руки сжатые в кулаки выполняют действие, похожее на забивание гвоздя – левый кулак бьет сверху по правому 4 раза, затем тоже самое с левой стороны, только правый сверху по левому тоже 4 раза движение повторяется 2 раза

- «Авто-стоп» - правая рука сжата в кулак, большой палец оттопырен. Рука сгибается в локте и, как бы, указывает за спину(через правое плечо). То же самое с другой руки. Движение выполняется 2 раза, по 4 раза на каждую руку.

- «Лассо» - правая рука поднимается над головой прямая, кисть сжата в кулак. Прямая рука выполняет четыре вращательных движения над головой. То же самое с левой руки. Движение выполняется 2 раза, по 4 раза с каждой рукой.

### **3. Разучивание танца «Берлинская полька»:**

#### ● ТЕОРИЯ

- Понятие «Каблук»/«Носок»
- Понятие «Подскока».
- Понятие «Галоп»
- Понятие хлопков с правой руки, с левой руки, перед собой две руки, над головой две руки
- Знакомство с понятием пара, партнер, партнерша. Постановка в пару
- Понятие «Лодочка» - положение рук в паре, при котором дети держатся за руки, при этом руки согнуты, так что бы вместе образовывать форму лодочки.
- Понятие держать, поднять, опустить, «повесить» руки.
- Выполнение действий на 3 счета с паузой на четвертом счете.
- Понятие «композиция»

#### ● ПРАКТИКА

- Движение «Каблук-носок» - нога ставится на каблук, нога ставится на носок.
- Подскок во время исполнения движения «каблук-носок». Подскок на месте на каждый счет
- Галоп вправо, галоп влево. 8 счетов в одну сторону, 8 в обратную. В конце галопа обязательно остановка и приставка ног в шестую позицию.
- Прыжок с поджиманием ног назад. Ноги обязательно вместе.
- Движение «правая рука - левая рука» - все по три раза(на три счета, четвертый пауза), хлопки сначала правой рукой, левая на поясе, затем левой рукой, правая на поясе, затем хлопок двумя прямыми руками над головой, и хлопок двумя руками перед собой.

- Подскоки на месте с высоким подниманием бедра
- Составление «композиции» - выполнение конкретных фигур в определенной последовательности, точное число раз. Композиция танца «Берлинская полька»:
  1. «Каблук - носок» с левой ноги в левую сторону 2 раза
  2. «Галоп влево» - три раза
  3. «Прыжок с поджатием двух ног» - 1 раз
  4. Первые три движения выполняются с другой ноги в другую сторону такое же количество раз
  5. «Правая рука – левая рука» 1 раз
  6. «Подскоки на месте» - 6 раз
  7. «Кивок головы» - на два последних счета.
  8. Постановка в пару, объяснение позиции «Лодочка»
  9. Партия партнера: описана выше, партия партнерши – «зеркальная» - повторяет движения партнера, их количество и последовательность но только с другой ноги и в противоположную сторону.
  10. Весь танец под музыку.

#### **Разучивание танца «Модный рок»:**

- ТЕОРИЯ
- Понятие «поднятого колена» - поднятым коленом считается тогда, когда оно находится на уровне пояса.
- Понятие приставного шага
- Понятие «точка» - движение выполняемое носком свободной ноги нога касается пола. Отличие от приставки.
- Понятие «Кик (бросок)» - движение свободной ноги в воздухе. Нога, как бы, «бросается» накрест, при этом в конечной точке не касается пола, при этом нога выпрямляется полностью
- Команда «Держать руки», «Не опускать руки»
- Движение лицом вперед
- ПРАКТИКА
- Марш на месте с высоким подниманием колена.
- Движение «Шаг – приставить, шаг – точка» - с левой ноги в левую сторону два приставных шага, в конце второго вместо приставки – движение «Точка». Нога приставляется, но на нее не переносится вес. За тем с правой ноги все то же самое, только в правую сторону.
- Движение «Шаг – приставить, шаг – бросок». С левой ноги в левую сторону два приставных шага, в конце второго – «Кик» - Нога, как бы, «бросается» накрест, при этом в конечной точке не касается пола, при этом нога выпрямляется полностью
- Движение «Шаг – бросок, шаг – бросок». С левой ноги в левую сторону шаг, затем правая нога выполняет кик влево, затем с правой ноги шаг в правую сторону, левая нога выполняет кик вправо.
- Движение «Раз, два, три – хлопок». Движение выполняется в левую сторону с левой ноги, но не боком, а лицом. Три шага, в конце кик правой ногой вперед. То же самое в правую сторону с правой ноги.

- Композиция:
  1. «Шаг – приставить, шаг – точка» - по одному разу вправо и влево, начинаем влево
  2. «Шаг – приставить, шаг – бросок» - по одному разу вправо и влево, начинаем влево
  3. «Шаг – бросок, шаг – бросок» - 4 раза, по два в каждую сторону
  4. «Раз, два, три – хлопок» - по одному разу вправо и влево, начинаем влево
- Композиция в паре. Партия партнерши - зеркальная
- Точное исполнение под музыку.

#### **4. Ознакомление с основами танца «Медленный вальс».**

- ТЕОРИЯ
- Понятие «Шестая позиция» - пятки вместе, носки вместе, колени вместе
- Понятие «Снижение» - плавное сгибание коленей до определенного уровня.
- Понятие «Подъем» - поднимание на носочки, колени выпрямлены
- Представление о музыкального размере  $\frac{3}{4}$
- Понятие «Первый удар» - первый и самый сильный удар из трех
- Движение вперед, назад
- Понятие «плавно», «мягко», «спокойно», «медленно» и т.п.
- Определение сильного, первого удара.
- Самостоятельное ориентирование в пространстве.
- Понятие «перекат»
- Шаг с пятки, шаг с носка
- ПРАКТИКА
- Снижение, подъем. Три счета снижаемся, три поднимаемся.
- Попытка максимального «сглаживания» движения. Достижение мягкости, плавности, непрерывности.
- Прослушивание музыки Медленного вальса, определение первого счета, прохлопывание музыки.
- Шаг вперед. Снижение на месте, затем с правой ноги шаг точно вперед. То же самое с левой ноги.
- После снижения перед шагом выполняется «перекат» - движение веса вдоль стопы в направлении движения.
- Шаг в сторону. Выполняется из «нижнего положения», т.е. оба колена согнуты. Шаг делается со свободной ноги в соответствующую сторону(с правой – вправо, с лево - влево).
- Приставка. Во время приставки – происходит подъем.
- Разучивание основного движения – Перемена с правой ноги вперед, перемена с левой ноги вперед.
- Перемена с правой ноги
  1. Снижение

2. Шаг вперед с правой ноги.
3. Шаг сторону с левой ноги
4. Приставка правой ноги к левой

- Перемена с левой ноги – выполняется зеркально.
- Фигура «Восьмерка» - комбинация из двух перемен, начинающихся с разных ног.
- Шаг спиной. Перед шагом свободная нога выносится назад. Далее выполняем перекат на опорной ноге и переходим на свободную.
- Шестая позиция ног.
- «Перемена спиной» с правой и с левой ноги. Танцуется так же как и перемена лицом, только шаг вперед заменяется на шаг спиной.

## **5. Ознакомление с танцем «ча-ча-ча»**

- ТЕОРИЯ
- Позиция ног «Без пяти двенадцать»
- Понятие прямых ног в латиноамериканских танцах
- Понятие согнутых ног в латиноамериканских танцах
- Основной принцип танца «Ча-ча-ча»
- Счет танца
- Латиноамериканская музыка и ее отличительные черты
- Фигура «Шоссе»
- Движение бедер в танце «Ча-ча-ча»
- Фигура «Тайм - степ» («Переступания»)
- ПРАКТИКА
- Позиция «Без пяти двенадцать» - пятки вместе, носки развернуты
- Отработка основного принципа танца – полный перенос веса с одной ноги на другую со сгибанием свободной ноги и выпрямлением опорной.
- Ознакомление с работой бедер, на основе Разминочного танца «Веселый урок»
- Знакомство со счетом танца «Ча-ча-ча» - ча – ча – ча – 2 – 3
- Прослушивание латиноамериканской музыки и ее обсуждение
- Фигура «Шоссе» - шаг с правой ноги вправо, приставка с переносом веса левой ноги к правой, шаг с правой ноги вправо. Так же фигура выполняется с левой ноги влево
- Фигура «Переступания» - с правой ноги вправо выполняется фигура «Шоссе», в конце свободная нога (левая) приставляется к правой с переносом веса, затем вес переносится на правую ногу и все повторяется с левой ноги влево.

## **7. Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Награждение грамотами.



## Учебно-тематический план Третий год обучения

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Повторение программы пройденной на первом году обучения	1	4	5
3	Усложнение фигур медленного вальса и ча-ча-ча	10	14	24
4	Ознакомление с танцами Джайв, Самба, Квик-стэп	12	14	26
5	Разучивание диско танцев и танца рок-н-ролл	4	6	10
6	Итоговое занятие	1	1	2
	Всего	29	38	68

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### *1. Вводное занятие:*

3. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид юного танцора.

#### *2. Повторение пройденного за первый год обучения*

- **ТЕОРИЯ**
- Структурирование и суммирование пройденной информации
- Проведение фронтального и выборочного опросов по теории за первый год
- **ПРАКТИКА**
- Повтор всего материала за прошлый год, восстановление утраченной информации.
- 

#### *3 Усложнение фигур Медленного вальса и Ча-ча-ча*

- **ТЕОРИЯ**
- Понятие передней/задней ноги
- Основной ход танца «Ча-ча-ча»
- Позиция в паре
- Понятие «свободная рука» в Латиноамериканских танцах – рука, не соединенная с партнером/партнершей

- Совершенствование техники исполнения уже изученных приемов и движений.
- Композиция «ча-ча-ча»
- Фигуры «Квадрат» и «Большой квадрат» в танце Медленный вальс
- Постановка в пару
- Понятие «стойка» в Европейских танцах – конкретное положение рук и тела относительно друг друга в паре.
- «Учебная стойка» в Медленном вальсе
- Композиция Медленного вальса
- Половина правого поворота Медленного вальса
- Движение в паре в Медленном вальсе
- ПРАКТИКА
- Фигура «Основной ход» - танцуем шоссэ с правой ноги вправо, далее шаг левой ногой вперед с переносом веса. Затем перенос веса на заднюю ногу. Когда фигура выполняется в левую сторону, то шаг делается с правой ноги назад с переносом веса.
- Постановка в пару. Партнер держит партнершу за одну руку, свободная рука – в стороне, выпрямлена.
- В паре – партнер начинает с правой ноги, вправо, а партнерша с левой влево. Когда партнер делает шаг вперед, партнерша соответственно двигается назад и наоборот.
- Достижение наиболее четкого исполнения
- Достижение наиболее четкой передачи ритма и музыки танца ча-ча-ча
- Разучивание композиции танца ча-ча-ча. В композицию входят два движения: «Переступания» и «Основной ход». Каждое движение повторяется по 4 раза.
- Разучивание фигур «Квадрат» в Медленном вальсе. «Квадрат» - состоит из одной «Перемены» и вперед и одной назад. Танцуется как с правой ноги (Правый квадрат) так и с левой (Левый квадрат)
- «Большой квадрат» - шаг лицом с правой ноги, поворот на 90 градусов с шагом левой ногой боком по направлению движения и приставка правой ноги к левой. Снижение, с левой ноги шаг назад, поворот на 90 градусов с шагом правой ногой боком и приставка. Повторение с правой ноги лицом и с левой назад.
- Постановка в пару – практика парного взаимодействия на основе простых упражнений. Партнер стоит лицом по направлению движения, девочка спиной. Дети поднимают руки в стороны и сгибают их в локтях вперед. Мальчик берет девочку за локти по бокам, а девочка кладет свои руки сверху. Между ребятами должно быть расстояние примерно в пол стопы. Дети должны стоять с небольшим сдвигом влево не напротив друг друга, так что бы каждый мог видеть что делается другого человека за спиной. Следствием постановки в пару должна являться стойка. Такая стойка называется «Учебная стойка».
- Отработка стойки. Руки детей должны образовывать рамку, а во время движения два человека должны образовывать единое целое. Отработка производится на простых движениях, таких как «Перемена» и «Восьмерка»

- Композиция Медленного вальса. С правой ноги танцуются «Восьмерка», затем два раза «Правый квадрат» и один раз «Большой квадрат»
- Отработка композиции в паре под счет и под музыку.
- Разучивание фигуры «Пол правого поворота» в Медленном вальсе.
- Отработка парного взаимодействия в медленном вальсе

#### **4. Ознакомление с танцами Джайв, Самба, Квик-стэп**

- ТЕОРИЯ
- Общие сведения о танцах
- Основные принципы движения в данных танцах
- Знакомство с особенностями танцев
- Музыкальные особенности танцев
- Понятие «баунс» - движение вверх-вниз
- ПРАКТИКА
- Основные движения танцев
- Подготовительные упражнения в каждом танце
- Прослушивание музыки, выявление особенностей
- Прохлопывание и просчитывание музыки
- В Самбе и Джайве постановка в пару, отработка упражнений в паре.
- Основные движения под счет, затем медленную музыку, затем в нормальном темпе

#### **5. Разучивание диско танцев и танца рок-н-ролл**

- ТЕОРИЯ
- Общее знакомство с диско танцами
- Понятие пружинки
- Композиции диско танцев
- История танца рок-н-ролл
- Основной принцип движений рок-н-ролла
- Фигуры «Восьмерка на месте», «Закручивание партнерши в руку», «Смена мест» в танце рок-н-ролл
- ПРАКТИКА
- Отработка пружинки в диско танцах.
- Шаги в сторону на основе пружинки
- Шаги вперед и назад на основе пружинки
- Шаги на месте
- Композиция: все делается на 8 счетов
  - 1 Пружина на месте
  - 2 Шаги вправо с правой ноги
  - 3 Пружинка на месте
  - 4 Шаги влево с левой ноги
  - 5 Пружинка на месте
  - 6 Шаги вперед
  - 7 Пружинка на месте

## 8 Шаги назад, пружинка на месте

- Основной ход рок-н-ролла на месте
- Основной ход рок-н-ролла в паре
- Позиция «рука в руке» боком друг к другу правая рука партнера соединена с левой партнерши
- «Восьмерка на месте» - 8 раз основной ход в позиции рука в руке.
- «Закручивание в руку» - партнер делает «Восьмерку на месте», а партнерша закручивается в левую сторону на шагах основного хода, затем основной ход на месте, затем раскручивается фигура выполняется на три восьмерки
- «Смена мест» - партнер и партнерша выполняют основной ход в продвижении и меняются местами за 8 счетов, осуществляя движение по часовой стрелке

## 6 Итоговое занятие

- Подведение итогов обучения за год.

### Учебно-тематический план Четвертый год обучения

№.	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Повтор пройденного материала	1	4	5
3	Усложнение композиций и исполнительского мастерства танцев 2 года обучения	12	18	30
4	Знакомство с танцем Венский вальс	14	16	30
5	Итоговое занятие	0	2	2
	Всего.	28	40	68

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### 1 Вводное занятие.

- Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид юного танцора. Правила пожарной безопасности.

#### 2. Повторение пройденного за первый год обучения

- ТЕОРИЯ
- Структурирование и суммирование пройденной информации
- Проведение фронтального и выборочного опросов по теории за первый год
- ПРАКТИКА

- Повтор всего материала за прошлый год, восстановление утраченной информации.

### **3 Усложнение композиций и исполнительского мастерства танцев 2 года обучения**

- ТЕОРИЯ
- Изучение движения по кругу
- Движение по диагоналям
- Новые позиции в паре
- Фигуры:
  - «Правый поворот», «Левый поворот» в Медленном вальсе
  - «Ломаная дорожка», «Четвертной поворот», «Шоссе» в Квик-степе
  - «Основной ход на партнера/партнершу», «Виск», «Вольта», «Основной ход по квадрату» в Самбе
  - «Нью-Йорк», «Раскрытие», «Соло поворот» в танце Ча-ча-ча
  - «Основной ход», «Шоссе», «Раскрытие» в Джайве
- ПРАКТИКА
- Все фигуры по одному (не в паре)
- Каждый танцует свою партию под счет
- Каждый танцует свою партию в два раза медленнее музыки
- Каждый танцует свою партию под музыку
- Сначала под счет в парах
- В два раза медленнее музыки в парах
- В темп в парах
- Составление композиции

### **4 Знакомство с танцем Венский вальс**

- ТЕОРИЯ
- Общие сведения о танце
- Знакомство с музыкой
- Прием остановки взгляда во время вращения. Его применение в Венском вальсе.
- ПРАКТИКА
- Слушание музыки, прохлопование, просчитывание
- Подготовительное упражнение. Выполняется на месте по одному.
- Схема шагов правого поворота
- Принцип подъем и снижений в Венском вальсе
- Активное движение на первой половине поворота и спокойное на второй

### **5 Итоговое занятие.**

- Подведение итогов обучения за год.
- Определение дальнейшего образовательного маршрута учащихся

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

### Методическое обеспечение программы.

Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Тренинг, игра, практическое занятие, праздник, зачет, репетиция.	тренировочные упражнения, игры, беседа, исполнение педагогом, тренинг, анализ танцевальной композиции, показ иллюстраций, наблюдение.	Аудио и СД записи, компьютерные программные средства, магнитофон, зеркала, диски, видеозаписи, телевизор, видео магнитофон	Проверка теоретических знаний; устные опросы по терминам, контрольное занятие, открытое занятие для родителей.

### Обеспечение программы методической продукцией

#### *I. Теоретические материалы - разработки :*

«Техника Латиноамериканского танца» Уолтер Лэрд  
«Техника Европейских танцев» Алекса Мура  
«Занимательная психология спорта» Д.Я. Богданова  
Пиновские книжки

#### *II. Дидактические материалы:*

Аудиозаписи бальной музыки, разные танцы.  
Видеозаписи

#### *III. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по теме “Контрастная музыка. Темпы. Музыкальные размеры 2/4 . 3/4, 4/4”
- Рекомендации по составлению танцевальных композиций – Медл. Вальс, ча-ча, модн. Рок, берл. полька
- Рекомендации по организации игр на создание образа в танце, на передачу эмоционального состояния.
- Рекомендации по организации прослушивание музыки композиторов классиков, знакомство с бальной музыкой.

### **Список литературы.**

1. "Техника освоения европейских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон- Санкт-Петербург, 2013 год.
2. "Техника освоения латиоамериканских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон- Санкт- Петербург, 2013год.
3. "Ритмическая гимнастика и игровой танец". Учебно- методический центр "Аллегро", СПб 2013год.
4. Танцевальная импровизация- теория, история и практика. 2009год.
5. Шлимак О.А. Авторская учебная программа СТК "Каштан" 2010год.
6. Детские танцы с Климовой Анной. Видеоколлекция.- М., 2013год.
7. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология.- М., 2007год.