



Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
детей города Магадана

**Дворец детского (юношеского) творчества**



Утверждена на НМС ДД (Ю)Т  
08.10. 2013 г., протокол № 2

Директор \_\_\_\_\_

Майорова И.Н.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
школы- студии бального (спортивного) танца  
«ИМПУЛЬС»**

Возраст детей: 6 - 14 лет

Срок реализации: 8 лет

Направленность: художественная

Автор – составитель: Черткова А.П.,  
педагог допобразования

Раздел «Ритмика»- Павлова М.В.,  
концертмейстер

Магадан, 2013 г.

«Согласовано»

Зам.директора по НМР (УВР) \_\_\_\_\_ Митина Э.И.

Рецензенты:

1. Яценко И.П., методист ДД(Ю)Т
2. Тен И.Ю., педагог-хореограф, заведующая ДШИ при КИ УКАМО

Программа реализуется в ДД(Ю)Т с 2008 г.

Программа переработана и дополнена в 2009, 2013 г.г.

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа относится к программам художественной направленности с элементами физкультурно-спортивной направленности.

Данная образовательная программа разработана с учётом современных образовательных технологий, отражающихся в дидактических принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом, средствах обучения.

При разработке программы проведен анализ авторских программ дополнительного образования детей по хореографии, проанализирован опыт российских и зарубежных мастеров танца, однако в основном программа создана на личном педагогическом и танцевальном опыте автора.

### ***Актуальность программы.***

Сегодня бальный танец находится на пике популярности. Этому способствуют зрелищность и красота танцев, популяризация его через средства массовой информации (телевидение, Интернет). Огромный интерес вызывает спортивная направленность данного вида искусства. Бальный (спортивный) танец даёт возможность человеку реализовать свои спортивные мечты: выступать на турнирах, занимать призовые места и становиться чемпионом.

Занятия бальными (спортивными) танцами являются эффективным средством физического, умственного развития и эстетического воспитания детей.

Занятия танцами вырабатывают у детей правильную осанку, развивают чувство ритма, координацию, творческое воображение; улучшают общее психическое и физическое состояние организма; способствуют социализации личности и вырабатывают правильные формы взаимоотношения между мальчиками и девочками, что, несомненно, оказывает положительное влияние на дальнейшую жизнь.

Сегодня одна из проблем в области танцевального спорта – это отсутствие как таковой типовой программы по обучению бальным (спортивным) танцам, общей методологической базы и правил обучения детей с учётом их возрастных и психофизиологических особенностей. Поэтому наличие опыта и знаний в области обучения бальным (спортивным) танцам подтолкнуло к созданию своей программы для системы дополнительного образования детей.

Другой актуальной проблемой (и это учитывалось при создании данной программы) – является отдаленность Магаданской области от центральных регионов России, труднодоступность. Как следствие, магаданские дети не могут знакомиться с новыми направлениями в области танцевального искусства, не могут участвовать в концертах, конкурсах и обмениваться опытом с другими ребятами, что ведет к замкнутости и некоторой ограниченности представлений о

бальном танце. Автор максимально попытался вложить в содержание программы все новое, основывающееся на фундаментальных знаниях хореографии, а также разработать такую систему обучения, при которой формируется прочный запас знаний, умений и навыков.

### ***Отличительные особенности программы.***

Программа разработана с учётом 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 спорте, а также обучение в рамках списка, разрешённых фигур по классам, утверждённом СТСП.

Данная дополнительная программа по обучению бальным спортивным танцам в пределах E, D, C классов мастерства на территории Магаданской области является на сегодняшний день наиболее полной и систематизированной охватывает полный развивающий комплекс дисциплин, позволяющий ребёнку максимально овладеть знаниями, умениями, навыками в танцевальном спорте.

Программа строится на практическом освоении и теоретическом изучении основ бальных (спортивных) танцев, их технологии и эстетических функций.

В процессе обучения ребята знакомятся с историей бальных танцев, с культурой народов, откуда берут начало те или иные танцы, узнают о полезности и назначении основных элементов спортивных танцев; практически осваивают их, учатся замечать (анализировать) и устранять ошибки при исполнении. Особое внимание уделяется развитию музыкальности, связи движений, фигур, элементов с ритмом и темпом музыки.

Помимо изучения основ бальной хореографии, дети изучают основы классического танца, разучивают элементы хореографии различных танцевальных жанров, учатся музыкальной грамоте, актёрскому мастерству. Большое значение уделяется формированию и развитию физических качеств обучающихся – гибкость, выносливость, сила и др., чему способствуют ритмическая и партерная гимнастика, разминка с элементами силовых упражнений и упражнений, направленных на формирование выносливости, скорости выполнения движений.

**Цель:** обучение детей основам бальной (спортивной) хореографии и их активное творческое развитие с учётом индивидуальных особенностей.

Достигается указанная цель через решение **задач:**

### ***Обучающие:***

- дать обучающимся теоретические знания по бальным (спортивным) танцам, сформировать умения и навыки;
- обучить основным принципам и законам биомеханики спортивного танца;
- сформировать навыки исполнительского мастерства;

- совершенствовать практическую подготовку с целью дальнейшей профориентации;
- познакомить детей с творчеством выдающихся танцоров прошлого и современности;

#### ***Развивающие:***

- развивать эмоциональную, музыкальную и техническую подготовку учащихся;
- развивать память, внимание, мышление;
- формировать чувство ритма, музыкальность;
- развивать кругозор, общую культуру поведения детей;
- совершенствовать физические способности детей;

#### ***Воспитательные:***

- формировать чувство прекрасного, хороший вкус;
- воспитывать трудолюбие, самодисциплину;
- воспитывать культуру поведения на сцене.

#### ***Формирование и развитие ключевых компетенций:***

##### Компетенция личностного самосовершенствования:

- формировать способность осознавать необходимость здорового образа жизни;
- формировать способность к саморефлексии, самоанализу и самоконтролю;
- умение соблюдать и корректировать режим дня в соответствии с учебной и внешкольной деятельностью.

##### Информационно-коммуникативная компетенция:

- учить поиску, хранению, использованию информации из разных источников;

##### Ценностно-смысловая и общекультурная компетенция:

- воспитывать умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, с взрослыми.
- уважение к культуре и традициям разных народов, определение себя в культуре;
- формировать способность давать оценку себе и окружающим людям.

Условием реализации поставленных задач является:

1. Триединство системы: *педагог-ученик-родитель*. Отсутствие хотя бы одного компонента (например, заинтересованность ребёнка, активность родителя, профессионализм педагога) не даёт возможности достичь желаемой цели;
2. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка;

3. Выполнение требований педагога;
4. Посещение ребёнком всех занятий без пропусков.

### ***Сроки реализации программы***

Программа рассчитана на 8 лет обучения для детей 6-14 лет. Предполагает три этапа освоения: подготовительный, основной, творческий. Каждый этап имеет свои цели и задачи, обусловленные возрастными особенностями детей.

В школу-студию бального (спортивного) танца «Импульс» принимаются все желающие в 6 лет. В соответствии с требованиями СанПиН необходимо предоставлять медицинскую справку, подтверждающую, что ребёнку не противопоказано заниматься бальной (спортивной) хореографией.

***Начальный этап*** рассчитан на детей в возрасте от 6 до 8 лет и длится 2 года. Количество учебных часов в год - 144.

В этот период преподаётся ритмика, которая подготовит детей к дальнейшим занятиям. В этот же период дети знакомятся с основными элементами бальных танцев. Формируются пары.

***Основной этап*** рассчитан на детей в возрасте от 8 до 11 лет, длительность 3 года. Количество учебных часов в год – 216.

В этот период осуществляется детальное изучение основ бальных (спортивных) танцев: осваивается программа по 5 европейским танцам и 5 латиноамериканским.

***Творческий этап*** рассчитан на детей в возрасте от 11 до 14 лет. Продолжительность 3 года. Количество учебных часов в год – 288.

В этот период осуществляется углублённое освоение программы. Включается творческий компонент.

Данное возрастное деление обусловлено, прежде всего, возможностями ребёнка (его «созреванием», психологической и физической готовностью) к освоению и овладению техникой исполнения бальных (спортивных) танцев по 10 видам.

Так как бальный танец по происхождению своему является парным танцем, то в группах занимаются равное количество девочек и мальчиков, тем самым, образуется равное количество пар.

### ***Формы и режим занятий***

В зависимости от этапа, количество занятий варьируется от 2 до 4 раз в неделю; длятся занятия от 2 до 3 часов.

Программой предусмотрены следующие формы занятий:

- *групповая* - с группой 10-16 человек;

- *индивидуальная* - занятия с отдельной парой или ребёнком по подготовке их к участию в турнирах и восполнение пробелов в практической подготовке, в освоении программного материала;

- *ансамблевая* – постановочная и репетиционная работа с парой или группой.

### ***Предполагаемые результаты обучения***

В процессе обучения дети должны иметь определенную базу знаний, умений и навыков в соответствии с поставленными целями и задачами для каждого этапа обучения.

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

Формами подведения итогов реализации программы за каждый год обучения являются:

- концертная и конкурсная деятельность детей;

- педагогические наблюдения, беседы с родителями;

- контрольные занятия;

- открытые занятия для родителей и педагогов;

- годовая итоговая аттестация (отчетные концерты школы-студии или учреждения);

- поступление выпускников в специальные и высшие учебные заведения по профилю студии.

Основной формой подведения итогов являются открытые занятия, участие в конкурсах и турнирах, тестирование .

Воспитательные результаты и результаты сформированности ключевых компетенции учащихся отслеживаются методом наблюдения.

## Учебный план

	I этап обучения		II этап обучения			III этап обучения		
Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8
Часовая нагрузка	144	144	216	216	216	288	288	288
Учебная нагрузка в неделю	4	4	6	6	6	8	8	8
Возраст детей в группах	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
Количество детей в группах	18-20	18-20	14-16	14-16	14-16	8-10	8-10	8-10



## **I этап обучения, подготовительный**

**Цель:** развитие танцевальных навыков, подготовка ребёнка к дальнейшим занятиям хореографией.

**Задачи:**

- воспитать любовь к танцу; усердность в занятиях хореографией;
- развить музыкальный слух, пластику тела, «музыкального» движения;
- сформировать знания основных понятий.

Предполагаемые результаты первого этапа обучения:

- формирование музыкального слуха;
- освоение комплекса общеразвивающих упражнений;
- освоение основных элементов и движений бального танца согласно программе;
- формирование устойчивых пар.

### **Учебно-тематический план**

№	Тема	1 год обучения			2 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1
2.	Её величество Музыка	10	6	4	10	5	5
3.	Ритмика	40	8	32	30	4	26
4.	Партерная гимнастика	46	6	40	40	4	36
5.	Беседы	10	8	2	10	8	2
6.	Танцевальные этюды и танцы	34	4	30	50	8	42
7.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>

## Содержание программы

Темы	1 год обучения	2 год обучения
1. Вводное занятие	Знакомство с преподавателями. Знакомство с классом. Правила поведения. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности, санитария и гигиена. Определение способностей к занятию хореографией. Музыкальные игры.	Правила поведения. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности, санитария и гигиена. Разучивание некоторых элементов разминки.
2. Её величество Музыка	Познакомить детей со средствами музыкальной выразительности.	Знать основные музыкальные размеры.
3. Ритмика	Учить внимательно слушать и слышать музыку, хлопать под музыку, выделять каждую долю. Уметь различать быстрый темп и медленный. Уметь выделять сильную и слабую долю. Определять характер исполняемой музыки (быстрая, весёлая, грустная и т.д.). Формировать понятия - центр зала, круг, линия, следуй друг за другом, интервал, дистанция (в доступном для понимания варианте, т.е. игровом).	То же, что и на первый год, только в усложнённом варианте.
4. Партерная гимнастика	Упражнение на развитие гибкости мышц и связок, позвоночника, плечевых, тазобедренных, коленных суставов, голеностопа Развитие мышц живота и спины	Упражнение на развитие гибкости мышц и связок, позвоночника, плечевых, тазобедренных, коленных суставов, голеностопа Развитие мышц живота и спины
5. Беседы	Беседы на темы: «Красивая музыка», «Узнай мелодию», «Почему я хочу научиться танцевать».	Что такое хореография, связь движения с музыкой, что такое танец, танец для девочек и танец для мальчиков, здоровье и красивая осанка (в доступной для детей форме). Характер танца, характер музыки. Что значит тренироваться. История возникновения балльных танцев.
6. Танцевальные этюды и танцы	Элементы танца. Разучивание танца «Топотушки».	Элементы танца Полька. На выбор: «Имппульсята», «Вару-Вару», «Ракета», «Травольта», «Папуасы-диск»
Итоговое занятие	Подведение итогов.	Подведение итогов.

## II этап обучения, основной

**Цель:** формирование основ танцевальной культуры, формирование основ бальной хореографии.

**Задачи:**

- обучить основам бальной хореографии (спортивным танцам по E, D классу).
- расширить танцевальные знания, формировать навыки и умения;
- воспитывать любовь к танцу как виду искусства и спорта, усердие в занятиях хореографией;

Предполагаемые результаты второго этапа обучения:

- освоение основных фигур по E, D классу в европейской программе по 5 танцам;
- освоение основных фигур по E, D классу в латиноамериканской программе по 5 танцам;
- освоение основ классического танца.

### Учебно-тематический план

№	Тема	3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2.	Танцевально-развивающие упражнения	30	5	25	30	5	25	30	5	25
3.	Классический танец	36	6	30	36	6	30	36	6	30
4.	Бальный танец	54	10	44	54	10	44	60	10	50
5.	Хореография иных жанров	27	5	22	27	5	22	20	1	19
6.	Индивидуальная работа в парах	45	4	41	45	4	41	46	4	42
7.	Актерское мастерство	8	2	6	8	2	6	8	2	6
8.	Участие в турнирах	8	-	8	8	-	8	8	-	8
9.	Беседы, лекции, видеофильмы.	4	4	-	4	4	-	4	4	-
10.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1
	Всего часов	216	39	177	216	39	177	216	35	181

## Содержание программы

ТЕМЫ	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Вводное занятие	Правила поведения. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности, санитария и гигиена. Определение степени подготовки к занятиям. Разминка.	Правила поведения. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности, санитария и гигиена. Определение степени подготовки к занятиям. Разминка.	Правила поведения. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности, санитария и гигиена. Определение степени подготовки к занятиям. Разминка.
Танцевально-развивающие упражнения	Упражнения на середине зала. Упражнения по диагонали. Партер. Стретчинг. Силовые упражнения. Пластика.	Упражнения на середине зала. Упражнения по диагонали. Партер. Стретчинг. Силовые упражнения. Пластика.	Упражнения на середине зала. Упражнения по диагонали. Партер. Стретчинг. Силовые упражнения. Пластика.
Классический танец	<p>Позиции рук, позиции ног (I, II, III)</p> <p>Упражнения лицом к станку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi plie, Grand plie</li> <li>- Releve</li> <li>- Battement tendu</li> <li>- Battement tendu jete</li> <li>- Rond de jambe par terre</li> <li>- Grand battement jete</li> </ul> <p>Упражнения на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Первая форма port de bras</li> </ul> <p>Прыжки с двух ног на две ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps saute</li> </ul>	<p>Позиции рук, позиции ног (I, II, IV, V)</p> <p>Упражнения на станке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi plie, Grand plie</li> <li>- Releve</li> <li>- Battement tendu</li> <li>- Battement tendu jete</li> <li>- Положение ноги на sur le cou-de-pied</li> <li>- Battement frappe</li> <li>- Petit battement</li> <li>- Battement fondu</li> <li>- Rond de jambe par terre</li> <li>- Grand battement jete</li> </ul> <p>Упражнения на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Первая и вторая форма port de bras</li> <li>- Demi plie, Grand plie</li> <li>- Releve</li> <li>- Battement tendu</li> <li>- Battement tendu jete</li> <li>- Положение ноги на sur le cou-de-pied</li> <li>- Battement frappe</li> <li>- Petit battement</li> <li>- Battement fondu</li> <li>- Rond de jambe par terre</li> </ul>	<p>Позиции рук, позиции ног (I, II, IV, V)</p> <p>Упражнения на станке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi plie, Grand plie</li> <li>- Releve</li> <li>- Battement tendu</li> <li>- Battement tendu jete</li> <li>- Battement frappe</li> <li>- Petit battement</li> <li>- Battement fondu</li> <li>- Battement soutenu</li> <li>- Rond de jambe par terre</li> <li>- Grand battement jete</li> </ul> <p>Упражнения на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Первая и вторая форма port de bras</li> <li>- Demi plie, Grand plie</li> <li>- Releve</li> <li>- Battement tendu</li> <li>- Battement tendu jete</li> <li>- Положение ноги на sur le cou-de-pied</li> <li>- Battement frappe</li> <li>- Petit battement</li> <li>- Battement fondu</li> <li>- Rond de jambe par terre</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grand battement jete</li> <li>Прыжки с двух ног на две ноги:</li> <li>- Temps saute</li> <li>- Changement de pied</li> <li>- Pas echappe</li> <li>Малые позы:</li> <li>- arrondie</li> <li>- allongee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grand battement jete</li> <li>Прыжки с двух ног на две ноги:</li> <li>- Temps saute</li> <li>- Changement de pied</li> <li>- Pas echappe</li> <li>Малые позы:</li> <li>- arrondie</li> <li>- allongee</li> </ul>
Бальный танец	<p>История возникновения <b>Медленного вальса, Быстрого фокстрота, Ча-ча-ча, Джайва</b>. Музыкальный размер. Счёт. Характер музыки. Основные особенности. Формирование пар. Объяснение правильной стойки в европейской программе и латиноамериканской программе. Позиции ног в бальных танцах. Подъемы и опускания. Различие партий партнёра (мальчика) и партнёрши (девочки).</p> <p>Фигуры по танцам:  <b>SW</b> – правая и левая закрытые перемены (Closed Changes), правый (Natural Turn) и левый (Reverse Turn) повороты счёт.</p> <p><b>QS</b>- «квадратик», четвертной поворот вправо (Quarter Turn to Right);  <b>Cha</b> – основное движение (Basic Movement), счёт. Нью-Йорк (New York),  <b>J</b>- шассе вправо и влево, основное движение на месте (Basic in Place), Перемена мест слева направо (Change of Place L to R), Перемена мест справа налево (Change of Place R to L),.</p>	<p>История возникновения <b>танца Венского вальса и Самба</b>. Музыкальный размер. Счёт. Характер музыки. Основные особенности.</p> <p>Фигуры по танцам:  <b>SW</b>: Виск (Whisk), Поступательное шассе (синкопированное шассе) (Progressive Chasse) (Syncopated Chasse), Правый поворот с хезитейшн (перемена хезитейшн) (Natural Turn with Hesitation) (Hesitation Change), Поступательное шассе вправо (Progressive chasse to Right), Наружная перемена (Outside Change);  Правый спин поворот (Natural Spin turn), Шассе из П.П. (Chasse from PP).  <b>VW</b>: Правый поворот (Natural Turn);  <b>QS</b>: Правый поворот (Natural Turn), Поступательное шассе (Progressive Chasse), Правый поворот с хезитейшн (Natural Turn with Hesitation), Поступательное шассе вправо (Progressive chasse to Right), Локк степ вперёд (Forward Lock Step), Типл шассе вправо (Tipple Chasse to Right),  <b>S</b>: понятие «баунса»; Основное движение (правое и левое) (Basic Movement (Natural and Reverse)), Поступательное основное движение (Progressive Basic), Виски влево и вправо (Whisks to L and to</p>	<p>История возникновения <b>танца Танго и Румба</b>. Музыкальный размер. Счёт. Характер музыки. Основные особенности.</p> <p>Фигуры по танцам:  <b>SW</b>: Правый спин поворот (Natural Spin turn), Шассе из П.П. (Chasse from PP), Левое кортэ (Reverse Corte), Лок назад (Backward Lock), Лок степ вперёд (Forward Lock Step), Виск назад (Back Whisk), Импетус поворот (Impetus Turn), Плетение (Weave);  <b>Tg</b>: особенности стойки, Ход (Walk), Поступательный боковой шаг (Progressive Side Step), Поступательное звено (Progressive Link), Основной левый поворот (Basic Reverse Turn), Закрытый променад (Closed Promenade);  <b>VW</b>: Левый поворот (Reverse Turn);  <b>QS</b>: Правый спин поворот (Natural Spin Turn), Кросс шассе (Cross Chasse), Импетус поворот (Impetus Turn), В 6 (V 6);  <b>S</b>: Крисс кросс (Criss Cross), Левый поворот (Reverse Turn), Сольная вольта на месте влево и вправо (Solo Spot Volta to L and to R), Раскручивание от руки (Rolling of the Arm), Корта джака (Corta Jaca), Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо (Volta Spot Turn for</p>

		<p>R), Самба ход на месте (Stationary Samba Walks), Самба ход в ПП (Samba Walks in PP), Боковой самба ход (Side Samba Walks), Ботафого в теневой позиции (Shadow Botafogos), Вольта с продвижением влево и вправо (Travelling Voltas to L and to R);</p> <p><b>Cha-</b> спот-поворот вправо и влево (Spot Turns to L and R), плечо к плечу (Shoulder to Shoulder), рука к руке. : Тайм степ (Time Step), Повороты под рукой влево и вправо (Underarm Turns To L and to R), Беер (Fan), Алемана (окончание А) (Alemana (finish A)), Ключка (Hockey Stick), Открытый хип твист (Open Hip Twist), Лок степ (Lock Step);</p> <p><b>J:</b> Основное фоллэвей движение (Рок фоллэвей) (Basic in Fallaway (Fallaway Rock), Звено (Рок звено) (Link (Link Rock), Стой-иди (Stop and Go), Американский спин (American Spin), Свивлы с носка на каблук (Toe Hill Swivels), Болл чейндж (Ball Change), Хлыст (Whip), Смена рук за спиной (Change of Hands Behind Back).</p>	<p>Lady to L and to R);</p> <p><b>Cha:</b> Три ча-ча-ча (вперёд, назад, в ПП и ОПП) (Three Cha-cha-cha (fwd, bkwd, in PP and CPP), Раскрытие в право (Opening Out to R), Закрытый хип твист (Close Hip Twist), Правый волчок (окончание А) (Natural Top (finish A)), Турецкое полотенце (Turkish Towel), Спираль (Spiral);</p> <p><b>R:</b> Основное движение (Basic Movement), Плечо к плечу (Shoulder to Shoulder), Рука в руке (Hand to Hand), Чек (Нью-Йорк) (Check (New York)), Поворот на месте влево и вправо (Spot Turns to R and to L), Поворот под рукой влево и вправо (Underarm Turn to R and to L), Алемана из позиции веера (Alemana from fan pos), Беер (Fan), Ключка (Hockey Stick), Открытый хип твист (Open Hip Twist)</p> <p><b>J:</b> Ход (медленный и быстрый) (Walks (Slow and Quick)), Раскручивание от руки (Rolling of the Arm), Флики в брейк (Flicks Into Break), Цыплячий ход (Chicken Walks). Кики (Kik)</p>
Хореография иных жанров	Элементы джаз-хореографии. Изоляция. Партер. Адажио. Кроссы.	Элементы джаз-хореографии. Изоляция. Партер. Адажио. Кроссы.	Элементы джаз-хореографии. Изоляция. Партер. Адажио. Кроссы.
Индивидуальная работа в парах	Работа с парами. Постановка индивидуальных вариаций по четырем танцам для каждой пары.	Работа с парами. Постановка индивидуальных вариаций по шести танцам для каждой пары.	Работа с парами. Постановка индивидуальных вариаций по восьми танцам для каждой пары.
Актёрское мастерство	Культура сцены: правила поведения. Хореографические этюды: «Музыка и образ», «Человек-робот», «Человек-пластилин».	Работа на паркете: выход, действие, уход. Хореографические этюды: «Нежность», «Сила», «Скорость».	Взаимодействие в паре: ведение. Создание образа. Хореографические этюды на создание образа.
Участие в турнирах	Участие на конкурсе по спортивным танцам «Кубок Импульса». Участие пар	Участие на конкурсе по спортивным танцам «Кубок Импульса». Участие пар	Участие на конкурсе по спортивным танцам «Кубок Импульса». Участие пар

	(предварительный отбор) в соревнованиях по спортивным (бальным) танцам проводимых МОФТС (Магаданской областной федерацией танцевального спорта) и ФТСР (Федерация танцевального спорта России). А также не официальных турнирах по СТ. Участие в турнирах по Е, D классу.	(предварительный отбор) в соревнованиях по спортивным (бальным) танцам проводимых МОФТС (Магаданской областной федерацией танцевального спорта) и ФТСР (Федерация танцевального спорта России). А также не официальных турнирах по СТ. Участие в турнирах по Е, D классу.	(предварительный отбор) в соревнованиях по спортивным (бальным) танцам проводимых МОФТС (Магаданской областной федерацией танцевального спорта) и ФТСР (Федерация танцевального спорта России). А также не официальных турнирах по СТ. Участие в турнирах по Е, D классу.
Беседы, лекции, видеофильмы	История возникновения бальных танцев и происхождение названий некоторых фигур. Значение разминки для занятия хореографией. Значение классического танца для занятий спортивными (бальными) танцами. Любимый танец. Просмотр конкурсов по бальным танцам.	Лучшие танцоры мира по спортивным (бальным танцам) прошлого и настоящего. Воспитание спортивного характера (на основе книги Н. Рубштейн «Что нужно знать, чтобы стать первым. Закон успешной тренировки»). Просмотр конкурсов по бальным танцам.	Просмотр Конгрессов тренеров и судей по спортивным танцам. Просмотр конкурсов по спортивным танцам.
Итоговое занятие	Подведение итогов.	Подведение итогов.	Подведение итогов.

### Ш этап, творческий

**Цель:** совершенствование танцевального мастерства.

**Задачи:**

- воспитывать любовь к танцу как виду искусства и спорта;
- развивать любознательность в освоении и постижении мира танца;
- способствовать развитию танцевальных навыков и умений;
- обучить основам бальной хореографии (фигуры С класса и выше, позы, поддержки, трюки)

Предполагаемые результаты третьего этапа обучения:

- освоение основных фигур по D, C классу в европейской программе по 5 танцам;
- освоение основных фигур по D, C классу в латиноамериканской программе по 5 танцам;
- совершенствование основ классического танца.

### Учебно-тематический план

№	Тема	6 год обучения			7 год обучения			8 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2.	Танцевально-развивающие упражнения	38	4	34	38	4	34	38	4	34
3.	Классический танец	36	6	30	36	6	30	36	6	30
4.	Бальный танец	94	14	80	94	14	80	94	14	80
5.	Хореография иных жанров	27	5	22	27	5	22	27	5	22
6.	Индивидуальная работа в парах	81	6	75	81	6	75	81	6	75
7.	Участие в турнирах	8	-	8	8	-	8	8	-	8
8.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1



### Содержание III этапа

ТЕМЫ	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
<b>Вводное занятие</b>	Правила поведения. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности, санитария и гигиена. Определение степени подготовки к занятиям. Разминка.	Правила поведения. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности, санитария и гигиена. Определение степени подготовки к занятиям. Разминка.	Правила поведения. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности, санитария и гигиена. Определение степени подготовки к занятиям. Разминка.
<b>Танцевально-развивающие упражнения</b>	Упражнения на середине зала. Упражнения по диагонали. Партер. Стретчинг. Силовые упражнения. Пластика.	Упражнения на середине зала. Упражнения по диагонали. Партер. Стретчинг. Силовые упражнения. Пластика.	Упражнения на середине зала. Упражнения по диагонали. Партер. Стретчинг. Силовые упражнения. Пластика.
<b>Классический танец</b>	Упражнения на станке: - Demi plie, Grand plie - Releve - Battement tendu - Battement tendu jete - Battement frappe - Petit battement - Battement fondu - Battement soutenu - Rond de jambe par terre - Grand battement jete Упражнения на середине: - Первая и вторая форма port de bras - Demi plie, Grand plie - Releve - Battement tendu - Battement tendu jete - Положение ноги на sur le cou-de-pied - Battement frappe - Petit battement - Battement fondu - Rond de jambe par terre - Grand battement jete	Упражнения на станке: - Demi plie, Grand plie - Releve - Battement tendu - Battement tendu jete - Battement frappe - Petit battement - Battement fondu - Battement soutenu - Rond de jambe par terre - Grand battement jete Упражнения на середине: - Первая и вторая форма port de bras - Demi plie, Grand plie - Releve - Battement tendu - Battement tendu jete - Положение ноги на sur le cou-de-pied - Battement frappe - Petit battement - Battement fondu - Rond de jambe par terre	Упражнения на станке: - Demi plie, Grand plie - Releve - Battement tendu - Battement tendu jete - Battement frappe - Petit battement - Battement fondu - Battement soutenu - Rond de jambe par terre - Grand battement jete Упражнения на середине: - Первая и вторая форма port de bras - Demi plie, Grand plie - Releve - Battement tendu - Battement tendu jete - Положение ноги на sur le cou-de-pied - Battement frappe - Petit battement - Battement fondu - Rond de jambe par terre - Grand battement jete

	<p>Прыжки с двух ног на две ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps saute</li> <li>- Changement de pied</li> <li>- Pas echappe</li> </ul> <p>Малые позы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arrondie</li> <li>- allongee</li> </ul> <p>Пируэты со II, V позиции</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grand battement jete</li> </ul> <p>Прыжки с двух ног на две ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps saute</li> <li>- Changement de pied</li> <li>- Pas echappe</li> </ul> <p>Малые позы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arrondie</li> <li>- allongee</li> </ul> <p>Пируэты со II, V позиции</p>	<p>Прыжки с двух ног на две ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps saute</li> <li>- Changement de pied</li> <li>- Pas echappe</li> </ul> <p>Малые позы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arrondie</li> <li>- allongee</li> </ul> <p>Пируэты со II, V позиции</p>
<b>Бальный танец</b>	<p>История возникновения <b>Медленный фокстрот и Пасодобль</b>. Особенности каждого танца. Счёт. Повторение и совершенствование ранее изученных фигур. Понятие Биомеханики танца. Разучивание фигур.</p> <p><b>SW:</b> Крыло (Wing), Открытый импетус поворот (Open Impetus Turn), Шассе в ПП (Chasse in PP), Плетение из ПП (Weave from PP), Дрэг хезитейшн (Drag Hesitation), Телемарк (Telemark), Открытый телемарк (Open Telemark);</p> <p><b>VW:</b> Левый поворот (Reverse Turn);</p> <p>Перемена с правого на левый поворот (Change From Natural Turn to Reverse Turn), Перемена с левого на правый поворот (Change From Reverse Turn to Natural Turn);</p> <p><b>Tg:</b> Открытый левый поворот (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием) (Open Reverse Turn (lady outside or in line with open or close finish), Фор степ (Four Step), Файвстеп (Five Step), Рок поворот (Rock Turn), Рок с ЛН, с ПН (Rock on LF, on RF), Кортэ назад (Back Corte), Открытый променад (Open Promenade), Браш теп (Brush Tap);</p> <p><b>Sf:</b> Перо (Feather Step), Тройной шаг</p>	<p>Повторение и совершенствование ранее изученных фигур.</p> <p>Разучивание фигур.</p> <p><b>SW:</b> Изогнутое перо (Curved Feather), Наружный спин (Outside Spin);</p> <p><b>VW:</b> Перемены назад (Backward Changes);</p> <p>Tg: Мини файвстеп (Mini Five Step), Левый поворот на поступательном боковом шаге (Progressive Side Step Reverse Turn), Наружный свивл (Brush Tap), Фор степ перемена (Four Step Change), Правый променадный поворот (Natural Promenade Turn), Открытый променад назад (Back Open Promenade), Виск (Whisk);</p> <p><b>Sf:</b> Перо окончание (Feather Finish), Правый твист поворот (Natural Twist Turn), Левая волна (reverse Wave), Перемена направления (Change of Direction). Импетус поворот (Impetus Turn), Открытый импетус поворот (Open Impetus Turn), Телемарк (Telemark), Открытый телемарк (Open Telemark), Плетение из ПП (Weave from PP), Правое плетение (Natural Weave), Наружный свивл (Outside Swivel), Плетение (Weave);</p> <p><b>QS:</b> Типси влево и вправо (Topsy (to R</p>	<p><b>Повторение и совершенствование ранее изученных фигур.</b></p> <p>Изучение поз в европейских танцах.</p> <p><b>SW:</b> The Oversway – Left Lunge;</p> <p><b>Tg:</b> Point Oversway – Outside Right Lunge;</p> <p><b>VW:</b> Contra Check;</p> <p><b>Sf:</b> Lowered Oversway;</p> <p><b>QS:</b> Tilt Oversway.</p> <p>Также изучаются некоторые другие позы в европейских танцах по усмотрению педагога.</p> <p>Рассмотрение танцевальных движений с точки зрения биомеханики.</p>

	<p>(Three Step), Правый поворот (Natural Turn), Левый поворот (Reverse Turn);</p> <p><b>QS:</b> Четвертной поворот влево (каблучный пивот) (Quarter Turn to Left (Heel Pilot)), Лок назад (Back Lock (Backward Lock step), Зигзаг (Zig Zag), Телемарк (Telemark), Бегущее окончание (Running Finish), Четыре быстрых бегущих шага (Four Quick Run), Перемена направления (Change of Direction);</p> <p><b>S:</b> Самба локи (Samba Locks), Мэйпоул (Непрерывный вольтовый поворот влево и вправо) (Maypole (Continuous Volta Turn to L and to R)), Коса (Plait), Аргентинские кроссы (Argentine Crosses), Закрытые роки (Closed Rocks), Открытые роки (Open Rocks), Поворот на трёх шагах (Three Step Turn), Роки назад (Backward Rocks);</p> <p><b>Cha:</b> Левый волчок (Reverse Top), Раскрытие из левого волчка (Opening Out From Reverse Top), Алемана (окончание Б) (Alemana (finish B), Спираль (Spiral), Лассо (Rope Spining), Локон (Curl), Кубинский брейк в открытой позиции (Cuban Break in Open Pos.), Кубинский брейк в открытой ОПП (Cuban Break in open CPP);</p> <p><b>R:</b> Поступательный ход вперёд и назад (Progressive Walks fwd. and bkwd.), Правый волчок (Natural Top), Раскрытие вправо (Opening Out to R), Закрытый хип твист (Closed Hip Twist), Кукарача (Cucarachas), Спираль (Spiral), Боковой шаг (Side step), Фехтование (Fencing), Фоллэвей (Аида) (Fallaway (Aida)), Локон (Curl), Кубинские роки (Cuban Rocks);</p>	<p>and to L), Шесть быстрых бегущих шагов (Six Quick Run);</p> <p><b>S:</b> Ботафого в ПП и ОПП (обратной променадной позиции) (Botafogos in PP and CPP), Карусель (круговая вольта вправо и влево) (Roundabout (Circular Voltas to R and L);</p> <p><b>Cha:</b> Спиральный закрытый хип твист (Close Hip Twist Spiral), Спиральный открытый хип твист (Open Hip Twist Spiral), Дроблённый кубинский брейк в открытой ОПП (Split Cuban Break in open CPP), Дроблённый кубинский брейк из открытой ОПП и ПП (Spilt Cuban Break From open CPP and PP);</p> <p><b>R:</b> Раскрытие вправо и влево (Opening Out to L and R), Усложнённое раскрытие (Advanced opening Out Movement), Три алеманы (Three Alemanas), Продолженный хип твист (Continuous Hip Twist);</p> <p><b>Ps:</b> Перемещение (Displacement), Атака (Attack), Разделение (Separation), Плащ (Huit (Cape)), Променад (Promenade), Из променада в обратный променад (Promenade to Contra Promenade), Закрытие из променада (Promenade Close), Шестнадцать (Sixteen), Открытый телемарк (Open Telemark), Смены ног (Changes of Feet), Вариация левой ноги (Left Foot Variation), Удар шпагой (Coup de Picues), Променадное звено (Promenade Link), Твист поворот (Twist Turn), Фреголина (включая Фарол) (Fregolina (incorporating Farol), Ля пассе (проходка) (La Passe), Твисты</p>	
--	--	---	--

	<p><b>Ps:</b> Основное движение (Basic Movement), Аппель (Apple), На месте (Sur Place), Шассе (Chasse) – влево и вправо (to L and R) – с поворотом и без (with and without turns) – с подъёмом и без (with and without elevations), Испанская линия (Spanish Line), Дроби фламенко (Flamenco Taps)</p> <p><b>J:</b> Хлыст с откидыванием (Throwaway Whip), Простой спин (Simple Spin), Хлыст с двойным кроссом (Double Cross Whip), Перекрученная перемена мест слева направо (Overtured Change of Place l to R), Левый хлыст (Reverse Whip), Испанские руки (Spanish Arms).</p>	<p>(Twists), Плащ шассе (Chasse Cape), Спины с продвижением из ПП (Traveling Spins from PP), Спины с продвижением из ОПП (Traveling Spins from CPP);</p> <p><b>J:</b> Муч (Mooch), Майами спешиал (Miami Special), Ветряная мельница (Windmill).</p>	
<b>Хореография иных жанров</b>	Элементы джаз-хореографии. Изоляция. Партер. Адажио. Кроссы.	Элементы джаз-хореографии. Изоляция. Партер. Адажио. Кроссы.	Элементы джаз-хореографии. Изоляция. Партер. Адажио. Кроссы.
<b>Индивидуальная работа в парах</b>	Работа с парами. Постановка индивидуальных вариаций по четырем танцам для каждой пары.	Работа с парами. Постановка индивидуальных вариаций по шести танцам для каждой пары.	Работа с парами. Постановка индивидуальных вариаций по восьми танцам для каждой пары.
<b>Актёрское мастерство</b>	Взаимодействие в паре: ведение. Создание образа. Хореографические этюды на создание образа.	Взаимодействие в паре: ведение. Создание образа. Хореографические этюды на создание образа.	Взаимодействие в паре: ведение. Создание образа. Хореографические этюды на создание образа.
<b>Участие в турнирах</b>	Участие на конкурсе по спортивным танцам «Кубок Импульса». Участие пар (предварительный отбор) в соревнованиях по спортивным (бальным) танцам проводимых МОФТС (Магаданской областной федерацией танцевального спорта) и ФТСР (Федерация танцевального спорта России). А также не официальных турнирах по СТ. Участие в турнирах по Е, D классу.	Участие на конкурсе по спортивным танцам «Кубок Импульса». Участие пар (предварительный отбор) в соревнованиях по спортивным (бальным) танцам проводимых МОФТС (Магаданской областной федерацией танцевального спорта) и ФТСР (Федерация танцевального спорта России). А также не официальных турнирах по СТ. Участие в турнирах по Е, D классу.	Участие на конкурсе по спортивным танцам «Кубок Импульса». Участие пар (предварительный отбор) в соревнованиях по спортивным (бальным) танцам проводимых МОФТС (Магаданской областной федерацией танцевального спорта) и ФТСР (Федерация танцевального спорта России). А также не официальных турнирах по СТ. Участие в турнирах по Е, D классу.
<b>Беседы, лекции, видеофильмы</b>	История возникновения бальных танцев и происхождение названий некоторых фигур. Значение разминки для занятия	Лучшие танцоры мира по спортивным (бальным танцам) прошлого и настоящего. Воспитание	Просмотр Конгрессов тренеров и судей по спортивным танцам. Просмотр конкурсов по спортивным

	хореографией. Значение классического танца для занятий спортивными (бальными) танцами. Любимый танец. Просмотр конкурсов по бальным танцам.	спортивного характера (на основе книги Н. Рубштейн «Что нужно знать, чтобы стать первым. Закон успешной тренировки»). Просмотр конкурсов по бальным танцам.	танцам.
<b>Итоговое занятие</b>	Подведение итогов.	Подведение итогов.	Подведение итогов.

## **Методическое обеспечение программы**

### **1. Форма занятий:**

- групповые занятия;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- обсуждения;
- беседа;
- творческие задания.

### **2. Приёмы и методы организации учебного процесса:**

- практические занятия; наглядность.

### **3. Техническое оснащение :**

- фортепиано, музыкальный проигрыватель;
- фонограммы;
- видеозаписи;
- ТВ;
- в танцевальном зале: зеркала, паркет, станки.

### **4. DVD материалы (учебные материалы):**

1. Джеффри Хёрн Позы в европейских танцах.
2. Колобова Е., Колобов В. Видеокаталог фигур, 7 ч.
3. Национальный конгресс тренеров и судей ФТСР 2008
4. Oliver Wessel-Terhorn Ballroom Principles.
5. Плетьнёв Л., Павлова Т. Линия танца, 3 ч.
6. Рубштейн Н. Техника латины в единичных действиях. 2 ч.

### **CD материалы (специализированная музыка):**

1. Ballroom dance collection SW.
2. Ballroom dance collection Tg.
3. Ballroom dance collection VW.
4. Ballroom dance collection Sf.
5. Ballroom dance collection QS.
6. Ballroom dance collection S.
7. Ballroom dance collection Cha.
8. Ballroom dance collection R.
9. Ballroom dance collection Ps.
10. Ballroom dance collection J.

### ***5. Формы подведения итогов:***

- открытые уроки родителей;
- соревнования;
- концертная деятельность;
- итоговые занятия;

### ***Аттестация обучающихся***

В данной программе существует четыре уровня аттестации:

**МИНИМАЛЬНЫЙ** – обучающийся программу усвоил, но не приобрёл в полном объеме предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков, не выполнил задач, поставленных перед ним педагогом.

**БАЗОВЫЙ** – обучающийся стабильно занимается, выполняет учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале.

**ПОВЫШЕННЫЙ** – обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах.

**ТВОРЧЕСКИЙ** – обучающийся выполняет программу, проявляет ярко выраженные способности на занятиях.

## **Список литературы для педагогов-тренеров**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Ленинград, 1983.- 207с.
2. Боттомер Пол . Уроки танца.- М., 2003.- 255 с.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв.- Ростов-на-Дону, 2003. -221с.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб., 2003.-191с.
5. Гай Говард. Техника европейских танцев.- М., 2003.-255с.
6. Галак А.Г. Программа ритмики и хореографии (на основе обучения спортивным бальным танцам).- Киров, 2000.-14с.
7. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены).- М., 1974.-310 с.
8. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств.- СПб., 2001.- 300с.
9. Гузева И.П. Дополнительная программа обучения ССТ «ИМпульс».- Магадан, 2002.- 8с.
10. Ерохина О.В. Школа танцев для детей.- Ростов-на-Дону, 2003.-222 с.
11. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца.- М., 2006.-61 с.
12. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев.- СПб., 1993.-300 с.
13. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия».- 1999. - 456 с.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004.— 414 с., ил
15. Педагогу дополнительного образования (методические рекомендации).- Магадан: МБОУ ДОД ДД(Ю)Т.- 2002.-22с.
16. Программирование образовательного процесса в системе дополнительного образования детей (методические рекомендации). – Магадан: МБОУ ДОД ДД(Ю)Т.- 2002.-30с.
17. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым./ в 2 ч.- М., 2002.- 250 с.
18. Руднева С., Фиш З. Ритмика: музыкальное движение.- М., 1972.- 333 с.
19. Сборник нормативных документов ФТСР (II часть).-М.,2004.-223 с.
20. Слостенин В.А. Педагогика.- М., 2002.,- 567 с.
21. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластики и бальным танцам.- СПб., 2006.- 136с.
22. Уолтер Лэрд Техника латиноамериканских танцев.- М., 2003.- 410с.

## **Список литературы для обучающихся:**

1. Боттомер Пол. Уроки танца.- М., 2003.- 255 с.
2. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым./ в 2 ч.- М., 2002.- 250с.