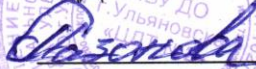
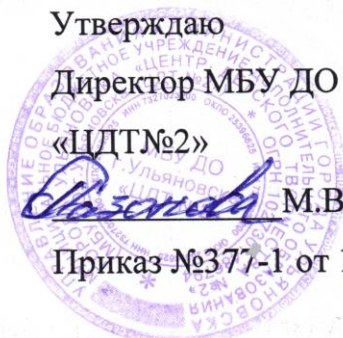


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 15 сентября 2020 г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор МБУ ДО г.Ульяновска
«ЦДТ№2»

М.В. Сазонова
Приказ №377-1 от 15 сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Студия спортивного бального танца «Созвездие»»

Возраст обучающихся: 6 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 1 от 10 сентября 2020 г.

Программа разработана:
Ивченкой Александрой Ильиничной,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы..... | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы..... | 10 |
| 1.3 Содержание программы..... | 10 |
| 1.4 Планируемые результаты..... | 45 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 46 |
| 2.1 Календарный учебный график..... | 46 |
| 2.2 Условия реализации программы..... | 51 |
| 2.3 Формы аттестации..... | 54 |
| 2.4 Оценочные материалы..... | 55 |
| 2.5 Методические материалы..... | 71 |
| 2.6 Список литературы..... | 113 |

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный бальный танец» художественной направленности, *стартовый уровень*, разработана для обучающихся 6-9 летнего возраста и предназначена для реализации в образовательном процессе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества №2».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Направленность (профиль) программы: художественная.

Актуальность и новизна данной программы.

Программа «Спортивные танцы. Стартовый уровень.» адаптирована на учащегося, не имеющего специальной хореографической подготовки. Данная программа позволяет постепенно развивать общее состояние тела ребенка, прививая гибкость, пластичность, осанку. Если в полной мере невозможно повлиять на физическое развитие ребенка, то необходимо создать благополучный социальный климат в данном коллективе, обществе. Без благополучного социального климата в коллективе не получится полноценного приобретения результата в исполнительском уровне, так как современные особенности человека заставляют его учиться сочетать историко-культурное наследие и современное видение мира. Совмещение культуры народов мира и научных технологий – главная задача программы. Интерес к занятиям спортивными бальными танцами традиционно высок, поэтому проблемы набора учащихся на 1 год обучения в Студии спортивного бального танца «Созвездие» нет. Эти занятия обеспечивают реализацию потребности личности в самопознании, саморазвитии, самовыражении, создают дополнительные возможности для профессиональной подготовки обучающихся.

Актуальным и интересным для всех возрастных категорий, учащихся в обучении бальным танцам является то, что помимо основных элементов классического экзерсиса в обучение включены музыкально-ритмические упражнения, учебно-тренировочная работа ведется на основе европейских и латиноамериканских танцев, включены музыкальные игры для детей младшего школьного возраста, а также основы актерского мастерства хореографии и спорта. Программа содержит в себе вариативность в обучении бальным танцам в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, дыхательной гимнастики. На стартовом и базовом уровнях программы это позволяет обучить учащихся основам современного бального танца; на продвинутом уровне программы проходит обучение по более сложному алгоритму, позволяющем учащимся старшего возраста успешно выступать на различных конкурсах. Программа «Спортивный бальный танец» является одним из

эффективных инструментов формирования универсальных учебных действий, которые актуальны в образовании и существование студии «Созвездие» уже более 5 лет лучшее тому подтверждение.

Новизна программы в том, что она дополнена новым дидактическим материалом и включает в себя использование новых принципов в технике балльных танцев.

Дополнительность программы.

Бальный танец, как вид хореографии, соединяет в себе спорт и искусство. В последнее время его стали называть спортивным, т.к. физическая нагрузка, которая приходится на танцора во время танца, приравнивается к физической нагрузке спортсменов, например, легкой атлетики (три минуты венского вальса приравнивается к бегу спортсмена на 200 метров, с полной выкладкой). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа тесно связана со школьным курсом физической культуры. Обучающиеся, начинающие заниматься в студии с семилетнего возраста, через два года поправляют осанку и укрепляют общую физическую подготовку. На последующих годах обучения физическая подготовка – основополагающее слагаемое репетиционного процесса. 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. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа расширяет кругозор, тем самым углубляя школьный курс мировой и художественной культуры, истории и географии.

Отличительные особенности.

В спортивном танце нет точного текста танцевальной партии, пошагового описания логического хода событийности. 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, музыкальности исполнения в зависимости от класса танцующих. Далее идет кропотливая каждодневная отработка с выходом на паркет.

Отличительные особенности программы:

-условия набора детей в коллектив 1 года обучения: набор ведется с 6 лет мальчиков и

девочка, исходя из специфики бального танца (это парный танец), учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям хореографией, комплекция детей должна соответствовать стандартам физического развития ребенка, допускаемым в парных танцах.

- после первого месяца занятий, педагогом осуществляется формирование пар соответственно возрасту, комплекции, роста, психологических особенностей.

Данная программа предполагает организацию педагогом не только занятий, творческих отчетов и выступлений, но и организацию досуга детей, их родителей, что в дальнейшем складывается в добрые традиции коллектива. Традиционными в коллективе стали: «Посвящение в танцоры» юных участников коллектива, праздничные тематические встречи, «Конкурс бального танца», совместный отдых, походы, празднование любимых календарных дат, окончания года. В процессе обучения педагогом ведется тесное сотрудничество с родителями участников коллектива. От решения финансовых вопросов (затраты на пошив сценических костюмов, покупку специализированной обуви, аккредитация за участие в конкурсах и т.д), а также решения психологических проблем, возникающих в процессе развития ребенка на трудных жизненных этапах становления его личности (возрастные кризисы, межличностные отношения между девочками и мальчиками, разрешение конфликтных ситуаций т.д). Родители активно принимают участие в творческой жизни коллектива, организации мероприятий различного характера, привлекают спонсоров. Многолетние занятия в коллективе дают учащимся возможность, охотно подражая педагогу, который демонстрирует танцевальное мастерство, определить танец как свою будущую профессию. Педагог способствует развитию осознанной мотивации к занятиям хореографией. Программа позволит привить любовь к танцевальному искусству и поможет воспитать профессиональных танцоров или педагогов-хореографов. Конечно же, не каждый учащийся выберет своей профессией хореографию, но он будет яркой, уверенной в себе, способной на многое Личностью.

Данная программа учитывает различия развития психики мальчиков и девочек и строится с учетом этих половых различий.

Инновационность.

Актуальность использования инновационных технологий на занятиях, обусловлена тем, что для современной образовательной практики характерно требование к повышению уровня знаний и практических навыков, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности педагога, соответствующей новейшим достижениям в области педагогики, психологии, культурологи. Инновационность программы заключается в

использовании ИКТ технологий: в подаче теоретического материала (видеоролики, мультимедиа материалы), в быстром реагировании на современные требования социума, учёте потребностей и интересов учащихся в изменении репертуара.

Понятие «хореография» включает в себя сочинение танца, балета, воспроизведение фольклорного танца, запись и передача движений, фиксирующих тот или иной танец от педагога к ученику.

Особое значение приобретает взаимодействие традиционных и инновационных педагогических подходов к подготовке участников хореографических коллективов. К традиционным методам подготовки педагогов-хореографов мы относим методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построения и разучивания танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца, общее эстетическое развитие танцоров. Такой подход гарантирует гармоничное развитие личности учеников, повышает их вовлечение и эффективность работы педагога.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты:

- современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей;
- педагогические аспекты творческой деятельности;
- этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию;
- методы развития межличностного общения в коллективе;
- интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива;
- методы создания художественной среды средствами хореографии.

Можно выделить два направления в понимании инновации: в одном случае инновация представляется в качестве результата творческого процесса в виде новой продукции (техники), технологии, метода и т.д.; в другом – как процесс введения новых элементов, подходов, принципов.

Адресат программы: *В 6-9 лет обучающийся* стремится что-то показать своим поведением, придумывает новый образ, хочет показать то, чего нет на самом деле. Особое внимание заслуживает стремление включиться в общественную жизнь, занять определенную социальную позицию. Это можно реализовать в объединениях дополнительного образования. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной

деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия

Форма обучения и виды занятий:

Обучение в объединении очное, групповое, рассчитано на обучающихся 6-9 лет.
Основная форма обучения – занятие.

Срок освоения программы: 144 учебных часа, 1 год.

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы формируется из обучающихся разных возрастных категорий. Количество обучающихся в группе составляет 15 человек. Состав группы постоянный. При отборе обучающихся в студию педагог обращает внимание на внешние сценические данные, а также проводит проверку его профессиональных данных, таких как: выворотность ног, состояние стоп, подъем, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, устойчивость, темперамент, координацию движений. Правильный отбор для обучения танцу - это успешное решение одной из главных задач учебно-воспитательной работы.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный танец» - создание условий для формирования гармонично развитой личности учащегося, успешно адаптирующейся в условиях современной жизни, посредством спортивных бальных танцев и тесного сотрудничества педагога, и родителей.

Задачи:

образовательные:

- познакомить с историей развития бальных и современных спортивных танцев;
- познакомить с основными понятиями и терминами классического и спортивного бального танца;
- обучить технике исполнения спортивного бального танца (европейская и латиноамериканская программы);
- обучить основам построения рисунка танца.

развивающие:

- формировать навыки участия в турнирах и конкурсах;
- формировать умения и навыки исполнения спортивного танца в пар.

- развивать чувство ритма и музыкальность, моторно-двигательную и логическую память;
- развивать рабочий «аппарат» (опорно-двигательную систему) обучающихся;
- развивать художественно-эстетический вкус;
- развить творческую инициативу и способности к самовыражению в танце;
- совершенствовать общую физическую подготовку (развитие гибкости, выносливости и т.п.), а также музыкальные задатки (чувство ритма, мелодичности).

воспитательные:

- воспитывать музыкально-хореографическую и общую культуру;
- формировать устойчивый позитивный интерес к творческой деятельности;
- формировать коммуникативные навыки;
- формировать умения сотрудничества и сотворчества в коллективе;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, эмоциональную отзывчивость на состояние других детей и людей.
- способствовать распространению влияния эстетики бального танца среди сверстников, одноклассников учащихся студии;
- содействовать становлению адекватной самооценки ребенка, через переживание ситуации успеха, ощущение значимости своих действий.

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

Консультация;

Мастер-класс;

Практическое занятие;
Конкурсы;
Выставки;
Виртуальные экскурсии;
Тестирование;
Самостоятельная внеаудиторная работа;
Проектно-исследовательская работа;
Текущий контроль;
Итоговая аттестация.

1.2 Цель и задачи программы

Цель– освоение азов ритмики, азбуки классического танца, несложных элементов историко-бытовых и бальных танцев.

Задачи:

образовательные:

- начальное обучение технике и тактике азов ритмики;
- изучение правил выполнения базовых упражнений;
- начальное обучение технике и движений групп танцев. Фигуры класса «Е»

развивающие:

- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики бального танца.
- развитие слаженных групповых действий;
- развитие художественного вкуса;

воспитательные:

- воспитание интереса к танцам;
- воспитание выносливости, аккуратности, пунктуальность.
- формирование чувства коллективизма, ответственности;
- формирование аккуратности, пунктуальности.

1.3.Содержание программы

Каждое занятие состоит из разминки, изучения современной бальной хореографии, изучения танцевальных комбинаций.

Разминка. Упражнения помогают усвоить правильное взаимодействие разных частей тела, развить координацию движений, память и внимание.

Тренаж современной бальной хореографии. Это – непосредственное разучивание

танцевального материала.

Разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении.

Изучение и исполнение танцевальных вариаций.

Подведение итогов.

Учебный план первого года обучения. Стартовый уровень. 144 часа

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации, контроля |
|---|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Введение в программу. Инструктаж по ТБ. | 4 | 4 | 0 | Собеседование. |
| 2 | Постановка танцевальных номеров: <ul style="list-style-type: none">• Азбука музыкального движения (активизация музыкального восприятия детей через движение и выявление их музыкальных способностей)• Сценическая хореография (здесь необходимо научить обучающихся грамотности и культуре танцевального движения)• Музыкальные игры. (Помогают научить обучающихся через «язык тела» доносить до окружающих свои мысли, чувства, переживания) | 48 | 13 | 35 | Смотр знаний умений и навыков (текущий), концертные выступления |
| 3 | Гимнастика <ul style="list-style-type: none">• Ритмика (Музыкально-ритмические занятия включают в себя всевозможные разминочные движения на месте под музыку, для развития чувства ритма и элементарной организации своих движений в согласовании с музыкой)• Пластика (Упражнения на развитие мышц стопы, выворотности, гибкости, пластичности тела) | 26 | 2 | 24 | Учебное занятие контроля знаний. Зачёт (соревнование) |
| 4 | Офп (Упражнения для улучшения физического состояния обучающихся) | 20 | 2 | 18 | Творческий отчёт. Зачёт (соревнование) |

| | | | | | |
|---|---|-----|----|-----|---------------------|
| 5 | Техника бальных танцев. Начальное изучение техники и движений групп танцев. Фигуры класса «Е» <ul style="list-style-type: none"> • Европейский танец (изучение танца медленный вальс) • Латиноамериканский танец (изучение танца ча ча ча) | 46 | 5 | 41 | Итоговая аттестация |
| | Итого | 144 | 26 | 118 | |

Содержание программы.

1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ. Всего - 4 час.

Теория – 1 час. Знакомство с программой обучения в студии спортивного бального танца. Инструктаж по ТБ на занятиях. Смотр данных учащихся.

Цель: Ознакомление учащихся и родителей с изучаемым курсом. Определение уровня и качества исходных знаний, умений, навыков.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление обучающихся с обязательной программой бальной хореографии;
- привитие интереса к занятиям по обучению спортивными бальными танцами.

Развивающие:

- развитие умений различать музыкальный материал по каждому танцу бальной программы.
- развить умение правильно вести себя на занятии и внимательно слушать педагога

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся;
- воспитание коммуникативных навыков;

Теория: Содержание и формы работы в коллективе. Знакомство с учащимися и родителями.

Практика: Составление расписания занятий, распределение по группам. Проведение входной диагностики.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показательные выступления.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают учащиеся: элементарные координационные движения, основные виды шага.

2. Постановка танцевальных номеров: азбука музыкального движения, сценическая хореография, музыкально – хореографические игры. Всего часов – 48 часов.

Теория - 13 часов.

Практика - 35 часа.

Азбука музыкального движения

Тема: осанка и постановка корпуса

Цель: Получить элементарные навыки владения своим телом.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение необходимых двигательных навыков.

Развивающие

- развитие координационных способностей;
- развитие мышечного строения тела.

Воспитательные:

- выработка внимания, внутренней собранности.

Теория: Понятия о постановке корпуса, рук, ног и головы

Практика: Работа головы, плеч, рук, бедер, коленей, стоп. Упражнения на укрепление осанки.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ учителя.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: ощущение подтянутого корпуса

Литература: 1, 2.

Тема: работа рук во время сценических выступлений

Цель: Получить элементарные навыки пластики и позиций рук.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение необходимых двигательных навыков.

Развивающие

- развитие координационных способностей;
- развитие пластики тела.

Воспитательные:

- выработка внимания, внутренней собранности.

Теория: Понятия о постановке рук и пальцев в хореографии

Практика: Работа плеч, рук. Изучение 1-3 хореографических позиций рук. Упражнения на закрепление этой темы.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ учителя.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: пластика и хореографическая грамотность.

Литература: 1, 2.

Тема: позиции ног, парвила постановки ног на сцене

Цель: Получить навыки грамотной работы стоп.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение необходимых двигательных навыков.

Развивающие

- развитие координационных способностей;
- развитие эластичности стоп.

Воспитательные:

- выработка внимания, внутренней собранности.

Теория: Понятия о постановке ног в хореографии

Практика: Работа стоп. Изучение 1-6 хореографических позиций ног. Упражнения на закрепление этой темы.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ учителя.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: хореографическая грамотность.

Литература: 1, 2.

Тема: понятие о вращении и фокус в глазах, как основа общения со зрителем

Цель: Получить элементарные навыки вращательных действий и понятия концентрации глаз.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение необходимых двигательных навыков.

Развивающие

- развитие координационных способностей;
- развитие вестибулярного аппарата.

Воспитательные:

- выработка внимания, внутренней собранности.

Теория: Понятия о постановке стержня, точке фокуса и направлении взгляда.

Практика: повороты головы. Упражнения на закрепление этой темы.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ учителя.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: координация и хореографическая грамотность.

Литература: 1, 2.

Тема: пражковые движения в постановке сценических номеров

Цель: Получить элементарные навыки координации и укрепить мышечный тонус ног.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение необходимых двигательных навыков.

Развивающие

- развитие координационных способностей;
- развитие физического состояние тела.

Воспитательные:

- выработка внимания, внутренней собранности.

Теория: виды и способ исполнения прыжков

Практика: использование движения плече и правил осанки для выполнения простого прыжка в позициях ног. Упражнения на закрепление этой темы.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: координация и хореографическая грамотность. Увеличение мышечного тонуса.

Литература: 1, 2.

Сценическая хореография

Тема: Разучивание движений танца

Цель: разучить движения к танцу.

Задачи:

Образовательные:

- обучение лексике танцевальных движений.

Развивающие:

- развить мышечную память.

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: понятия подготовка к концерту,

Практика: разучивание и отработка движений к танцу.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научиться исполнять движения к танцу под музыку.

Тема: разучивание перестроений танца

Цель: разучить схему перестроений к танцу.

Задачи:

Образовательные:

- научиться перестраиваться из одной фигуры в другую.

Развивающие:

- развить ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: понятия подготовка к концерту,

Практика: разучивание и отработка схемы перестроений к танцу.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научиться исполнять перестроения к танцу под музыку.

Тема: Отработка синхронности исполнения движений

Цель: выполнить движения и перестроения к танцу синхронно.

Задачи:

Образовательные:

-научить синхронному танцу в группе.

Развивающие:

- развить мышечную память и ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: понятия подготовка к концерту,

Практика: многократный повтор для улучшения синхронности.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научиться синхронно исполнять движения и перестроения к танцу под музыку.

Тема: артистизм в концертных номерах

Цель: расставить эмоциональные акценты в танце

Задачи:

Образовательные:

-научить детей танцевать выразительно.

Развивающие:

-развить в детях эмоциональность.

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: артистизм, артист, сцена

Практика: постановка выразительных позиций.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение общаться со зрителем и доносить до него смысл и характер танца.

Тема: Отработка и подготовка танца к выходу учащихся на сцену.

Цель: собрать в единое целое движение, перестроение, артистизм.

Задачи:

Образовательные:

- научить детей двигаться и перестраиваться без ошибок.

Развивающие:

- развить мышечную память и пространственное мышление.

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса и ответственности у обучающихся

Теория: понятия подготовка к концерту,

Практика: отработка танца. Многократные повторения.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научиться безошибочно исполнять танец под музыку.

Тема занятия: Премьера номера

Цель: подготовить учащихся к публичным выступлениям.

Задачи:

Образовательные:

- научить детей не бояться выступлений перед аудиторией.

Развивающие:

- развить уверенность в себе.

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса и культуры поведения во время выступления у обучающихся.

Теория: зритель, костюм и др

Практика: выступление перед родителями группы или перед другой группой.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература, костюмы

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научиться уверенно чувствовать на сцене во время выступления, получить навыки сценической практик

Музыкальные игры

Тема: Игры на внимание

Цель: Научить обучающихся через игру концентрировать и переключать внимание.

Задачи:

Образовательные:

- осознание себя в предлагаемых обстоятельствах;
- повышение внимания.

Развивающие

- умение логически мыслить;
- пробуждение положительных эмоций;
- проявление инициативы;
- развитие, творческих способностей в целом.

Воспитательные:

- развитие эстетического вкуса обучающегося.

Теория: Ритмопластические движения. Предлагаемые обстоятельства, сопровождающие игру.

Практика: Проведение хореографических игр с обучающимися: у жирафа пятна, повтори за педагогом, зеркало и др.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи,

литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение концентрировать и переключать внимание в предлагаемых обстоятельствах.

Литература: 4, 5.

Тема: Игры на координацию

Цель: Научить обучающихся через игру координировать свои движения.

Задачи:

Образовательные:

- осознание себя в предлагаемых обстоятельствах;
- повышение координации.

Развивающие

- умение скоординировать различные части тела;
- пробуждение положительных эмоций;
- проявление инициативы;
- развитие творческих способностей в целом.

Воспитательные:

- развитие эстетического вкуса обучающегося.

Теория: Ритмопластические движения. Предлагаемые обстоятельства, сопровождающие игру.

Практика: Проведение хореографических игр с обучающимися: автобус, лягушата, веселый зайчик, помирились и др.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение координировать различные части тела в предлагаемых движениях.

Литература: 4, 5.

Тема: Игры на развитие музыкальности

Цель: Научить обучающихся через игру воспринимать и различать музыкальные размеры и жанры.

Задачи:

Образовательные:

- осознание себя в предлагаемых обстоятельствах;
- повышение музыкальности и ритмичности.

Развивающие

- умение слышать музыку;
- пробуждение положительных эмоций;
- проявление инициативы;
- развитие, творческих способностей в целом.

Воспитательные:

- развитие эстетического вкуса обучающегося.

Теория: Ритмопластические движения. Предлагаемые обстоятельства, сопровождающие игру.

Практика: Проведение хореографических игр с обучающимися: ты похлопай руками и потопай ногами, солнышко и дождик, самолеты и др.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение различать и слышать характер музыки, умение выделять слабые и сильные доли.

Литература: 4, 5.

Тема: Игры на скорость реакции

Цель: Научить обучающихся через игру переключаться и быстро реагировать на смену обстоятельств.

Задачи:

Образовательные:

- осознание себя в предлагаемых обстоятельствах;
- повышение внимания и лабильности.

Развивающие:

- скорость мышления;
- пробуждение положительных эмоций;
- проявление инициативы;
- развитие, творческих способностей в целом.

Воспитательные:

- развитие эстетического вкуса обучающегося.

Теория: Ритмопластические движения. Предлагаемые обстоятельства, сопровождающие игру.

Практика: Проведение хореографических игр с обучающимися: день ночь, муз. стульчик, переодень юбку и др.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение быстро переключать внимание в предлагаемых обстоятельствах.

Литература: 4, 5.

Тема: Игры на работу в группе

Цель: Научить обучающихся через игру работать в группе.

Задачи:

Образовательные:

- осознание себя в предлагаемых обстоятельствах;
- знание простых и сложных перестроений.

Развивающие:

- умение работать в коллективе;
- пробуждение положительных эмоций;
- проявление инициативы;
- развитие, творческих способностей в целом.

Воспитательные:

- культура поведения в обществе.

Теория: Хореографические построения. Предлагаемые обстоятельства, сопровождающие игру.

Практика: изучение хореографических перестроений: круг, квадрат, линия и др., командные игры

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение найти свое место в группе, навык выполнения синхронных действий, подготовка к постановочной работе

Литература: 4, 5.

Тема: Игры на развитие фантазии

Цель: Научить обучающихся через движения передавать различные образы.

Задачи:

Образовательные:

- осознание себя в предлагаемых обстоятельствах;
- увеличение танцевальной лексики.

Развивающие:

- умение передавать фантазии движениями;
- пробуждение положительных эмоций;
- проявление инициативы;
- развитие творческих способностей в целом.

Воспитательные:

- расширение кругозора
- развитие эстетического вкуса обучающегося.

Теория: Ритмопластические движения. Предлагаемые обстоятельства, сопровождающие игру.

Практика: Проведение хореографических игр с обучающимися: море волнуется, раз два три на партнера посмотри, игра живые картинки, хореографические этюды и др.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение творчески мыслить и передавать движениями свои фантазии.

Литература: 4, 5.

3. Гимнастика: ритмика, пластика. Всего – 26 часов.

Теория 2 час

Практика 24 часов

Ритмика

Тема: Упражнения передающие характер музыки.

Цель: Активизировать музыкальное восприятие детей через простые ритмические движения и помочь выявить их музыкальные способности.

Задачи:

Образовательные:

- передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения.

Развивающие:

- умение внимательно слушать музыку во время движения;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.

Воспитательные:

- позволить обучающимся свободно фантазировать в этом разделе программы.

Теория: темпы и характер таких музыкальных произведений.

Практика: Исполнение хореографические этюдов, исходя из музыкального материала.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, прослушивание различного музыкального материала, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: передача музыкального материала с помощью движений.

Литература: 2, 4.

Тема Упражнения на согласование движений с музыкой.

Цель: Активизировать музыкальное восприятие детей через движение и помочь выявить их музыкальные способности.

Задачи:

Образовательные:

- передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения.

Развивающие:

- умение внимательно слушать музыку во время движения;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.

Воспитательные:

- позволить обучающимся свободно фантазировать в этом разделе программы.

Теория: быстрый темп и его вариации, и характер таких музыкальных произведений.

Практика: Исполнение хореографические этюдов, исходя из музыкального материала.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, прослушивание различного музыкального материала, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: передача музыкального материала с помощью движений.

Литература: 2, 4.

Тема: Базовые ритмические движения.

Цель: познакомить учащихся с базовыми ритмическими движениями.

Задачи:

Образовательные:

- расширить танцевальную лексику обучающихся .

Развивающие:

- умение свободно оперировать выученными движениями;
- развить чувство ритма
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.

Воспитательные:

- позволить обучающимся свободно фантазировать в этом разделе программы.

Теория: понятие галоп, полька, подскок, пружинка, марш.

Практика: Исполнение хореографические этюдов с использованием данных движений,

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, прослушивание различного музыкального материала, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: качество исполнения изучаемых движений. .

Литература: 2, 4.

Тема: Основы свободной координации тела.

Цель: познакомить учащихся с танцевальными направлениями свободной координации.

Задачи:

Образовательные:

- расширить танцевальный кругозор обучающихся.

Развивающие:

- умение свободно оперировать выученными движениями различных танцевальных направлений;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.

Воспитательные:

- позволить обучающимся свободно фантазировать в этом разделе программы.

Теория: понятие джаз модерн, хип-хоп, клубная латина.

Практика: Исполнение хореографических этюдов с использованием, конкретного танцевального направления.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, прослушивание различного музыкального материала, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: расширение танцевального кругозора учащегося, навыки владения телом.

Литература: 2, 4.

Тема: Танцевальная аэробика.

Цель: научить учащихся двигаться в ритме музыки.

Задачи:

Образовательные:

- пополнить лексический запас движений.

Развивающие:

- развитие ритмичности и выносливости
- умение свободно оперировать выученными движениями;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.

Воспитательные:

- позволить обучающимся свободно фантазировать в этом разделе программы.

Теория: ознакомить детей с основными движениями танцевальной аэробики.

Практика: Исполнение хореографические комбинаций с использованием данных движений,

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, прослушивание различного музыкального материала, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: качество исполнения изучаемых движений, умение ритмично двигаться в темпе музыки.

Литература: 2, 4.

Пластика

Тема: Подготовка тела танцора к упражнениям на пластику.

Цель: подготовить мышцы тела к занятию пластикой.

Задачи:

Образовательные:

- обучить ребенка самостоятельно готовить тело к занятию пластикой.

Развивающие:

- умение свободно оперировать выученными движениями;
- уметь самостоятельно определить готовность тела к растяжкам.

Воспитательные:

- умение самостоятельно организовать тренировочный процесс.

Теория: мышцы, растяжка, гибкость.

Практика: Исполнение подготовительных упражнений,

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература, коврик.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: качество исполнения подготовительных упражнений.

Литература: 2, 4.

Тема: пластика тела.

Цель: развить у обучающихся пластику тела.

Задачи:

Образовательные:

- научить учащихся пластично двигаться.

Развивающие:

- умение свободно оперировать выученными движениями;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.

Воспитательные:

- позволить обучающимся свободно фантазировать в этом разделе программы.

Теория: понятие волна, принципы разработки боков и бедер.

Практика: исполнение волн в различных плоскостях, упражнения на разработку боков и бедер

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи,

литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: качество исполнения изучаемых движений. .

Литература: 2, 4.

Тема: Растяжки.

Цель: Повышение эластичности мышц тела.

Задачи:

Образовательные:

- обучить навыкам движений на растяжку мышц.

Развивающие:

- умение самостоятельно оперировать выученными движениями

Воспитательные:

- развивать аккуратность и самостоятельность.

Теория: понятие растяжка, наклон.

Практика: Исполнение упражнений для растяжки: книжечка, лягушка, бабочка и др.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература, коврик.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: эластичность мышц тела.

Литература: 2, 4.

4. Общая физическая подготовка. Всего – 20 часов.

Теория – 2 часа.

Практика – 18 часов

Тема: Упражнения на выносливость.

Цель: Повышение выносливости организма обучающегося.

Задачи:

Образовательные:

- обучить навыкам развития выносливости.

Развивающие:

- развивать силу мышц

Воспитательные:

- развить силу воли.

Теория: понятие бег.

Практика: различные виды бега

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература,

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: уметь распределять силы и мобилизовать скрытые ресурсы организма

Литература: 2, 4.

Тема: Прыжки

Цель: Повышение выносливости и координации организма обучающегося.

Задачи:

Образовательные:

- обучить навыкам развития выносливости.

Развивающие:

- развивать силу мышц и координацию

Воспитательные:

- развить силу воли.

Теория: понятие прыжков лягушка, мячик, в длину и др.

Практика: различные виды прыжков

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература,

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: уметь распределять силы и мобилизовать скрытые ресурсы организма, развитие координации.

Литература: 2, 4.

Тема: Упражнения на закачку верхнего плечевого пояса.

Цель: Повышение выносливости организма обучающегося и силы верхнего плечевого пояса.

Задачи:

Образовательные:

- обучить навыкам развития силы.

Развивающие:

- развивать силу мышц

Воспитательные:

- развить силу воли.

Теория: понятие подтягивание, отжимание.

Практика: подтягивания, отжимания

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература,

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: уметь распределять силы и мобилизовать скрытые ресурсы организма, уметь самостоятельно применять данные упражнения

Литература: 2, 4.

Тема: Упражнения на закачку мышц ног.

Цель: Повышение выносливости организма обучающегося и силы мышц ног.

Задачи:

Образовательные:

- обучить навыкам развития силы.

Развивающие:

- развивать силу мышц

Воспитательные:

- развить силу воли.

Теория: понятие приседания, напрыжки.

Практика: приседания, напрыжки

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература,

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: уметь распределять силы и мобилизовать скрытые ресурсы организма, уметь самостоятельно применять данные упражнения

Литература: 2, 4.

Тема: Упражнения на мышцы пресса.

Цель: Повышение выносливости организма обучающегося и силы пресса.

Задачи:

Образовательные:

- обучить навыкам развития силы.

Развивающие:

- развивать силу мышц

Воспитательные:

- развить силу воли.

Теория: понятие пресс.

Практика: книжечка, уголок, березка и др.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература,

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: уметь распределять силы и мобилизовать скрытые ресурсы организма, уметь самостоятельно применять данные упражнения

Литература: 2, 4.

5. Техника балльных танцев. Начальное изучение техники и движений групп танцев. Фигуры класса «Е». Всего -46 часа.

Теория – 5 часов.

Практика – 41 часа.

Подраздел европейский танец

Тема: Знакомство с европейской программой танцев

Цель: ознакомить учащихся с направлением европейских танцев.

Задачи:

Образовательные:

-введение учащихся в основную дисциплину программы.

Развивающие:

- развить интерес к данной программе танцев

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер европейского танца, его история, его технические характеристики.

Практика: свободные этюды под европейскую музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: информация об истории возникновения и развития танцев европейской программы

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Постановка в пару для европейской программы

Цель: ознакомить учащихся с парным танцеванием европейских танцев.

Задачи:

Образовательные:

-научить детей правильно становиться в пару.

Развивающие:

- научить детей принимать правильное положение тела для данной программы

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: технические характеристики пары в европейской программе.

Практика: постановка детей в пары, выбор партнера.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение самостоятельно приглашать своего партнера на танец и вставать с ним в пару

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Медленный вальс

Цель: ознакомить учащихся с танцем медленный вальс.

Задачи:

Образовательные:

-выучить ритм и подготовительные движения танца медленный вальс.

Развивающие:

- подготовить базу для дальнейшего изучения фигур танца

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер медленного вальса, его ритм и счет.

Практика: прослушивание музыкального материала, изучение спусков подъемов медленного вальса.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: знать счет медленного вальса, уметь хлопать в ритм и исполнять подготовительное движение.

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Движения медленного вальса

Цель: ознакомить учащихся с основными движениями медленного вальса.

Задачи:

Образовательные:

-научить правильно исполнять заданные движения.

Развивающие:

- развить интерес к данной программе танцев

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: правый и левый квадрат

Практика: исполнение правого и левого квадрата

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научить точно исполнять основные движения танца медленный вальс

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Работа стопы в танце медленный вальс

Цель: ознакомить учащихся с работой стопы в этом танце.

Задачи:

Образовательные:

- научить правильно использовать стопу.

Развивающие:

- развить координацию стоп

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер европейского танца, его история, его технические характеристики.

Практика: свободные этюды под европейскую музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: выучить схему работы стопы в движениях медленного вальса

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Составление конкурсно вариации из выученных фигур в танце медленный вальс

Цель: Составить с учащимися вариацию по танцу медленный вальс.

Задачи:

Образовательные:

- научить правильно соединять движения.

Развивающие:

- развить координацию

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся.

Теория: Характер европейского танца, понятие о линии танца и направлениях движения, технические характеристики.

Практика: выполнение вариации под музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: выучить схему движения вариации и технические приемы исполнения фигур.

Литература: 6, 7, 8, 9

Тема: Контакт в европейских танцах

Цель: ознакомить учащихся с правилами контакта в европейских танцах

Задачи:

Образовательные:

- научить стоять пары в контакте.

Развивающие:

- развить интерес к данной программе танцев

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: контакт и его технические характеристики.

Практика: свободные этюды под европейскую музыку, основные движения

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CD записи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научить пары правильно стоять в контакте

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Танец квикстеп

Цель: ознакомить учащихся с танцем квикстеп

Задачи:

Образовательные:

- выучить ритм и подготовительные движения танца

Развивающие:

- подготовить базу для дальнейшего изучения фигур танца

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер танца, его ритм и счет.

Практика: прослушивание музыкального материала, рассказ об истории танца, подготовительные движения.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: знать счет танца, уметь использовать ритм музыки.

Литература: 6, 7, 8,

Тема: Основные движения квикстепа

Цель: ознакомить учащихся с основными движениями квикстепа.

Задачи:

Образовательные:

-научить правильно исполнять заданные движения.

Развивающие:

- развить интерес к данной программе танцев

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Ознакомление с принципами исполнения фигур двнного танца

Практика: исполнение фигур с повышением уровня сложности

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научить точно исполнять основные движения танца

Литература: 6, 7, 8, 9

Тема: Работа стопы и техника исполнения фигур в танце квикстер

Цель: ознакомить учащихся с работой стопы в этом танце.

Задачи:

Образовательные:

- научить правильно использовать стопу.

Развивающие:

- развить координацию стоп

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер европейского танца, его история, его технические характеристики.

Практика: свободные этюды под европейскую музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: выучить схему работы стопы и технические приемы исполнения фигур, относящихся к данному танцу

Литература: 6, 7, 8, 9

Тема: Составление конкурсно вариации из выученных фигур в танце квикстеп

Цель: Составить с учащимися вариацию по танцу квикстеп.

Задачи:

Образовательные:

- научить правильно соединять движения.

Развивающие:

- развить координацию

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся.

Теория: Характер европейского танца, понятие о линии танца и направлениях движения, технические характеристики.

Практика: выполнение вариации под музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: выучить схему движения вариации и технические приемы исполнения фигур.

Литература: 6, 7, 8, 9

Латиноамериканские танцы.

Тема: знакомство с латиноамериканской программой танцев

Цель: ознакомить учащихся с направлением латинских танцев.

Задачи:

Образовательные:

- введение учащихся в основную дисциплину программы.

Развивающие:

- развить интерес к данной программе танцев

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер латинского танца, его история, его технические характеристики.

Практика: свободные этюды под латинскую музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: информация об истории возникновения и развития танцев латиноамериканской программы

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Постановка в пару для латинской программы

Цель: ознакомить учащихся с парным танцеванием латинских танцев.

Задачи:

Образовательные:

- научить детей правильно становиться в пару.

Развивающие:

- научить детей принимать правильное положение тела для данной программы

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: технические характеристики пары в латинской программе.

Практика: постановка детей в пары, выбор партнера.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение самостоятельно приглашать своего партнера на танец и вставать с ним в паре

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Танец ча-ча-ча

Цель: ознакомить учащихся с данным латиноамериканским танцем

Задачи:

Образовательные:

-выучить ритм и подготовительные движения танца

Развивающие:

- подготовить базу для дальнейшего изучения фигур танца

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер танца, его ритм и счет.

Практика: прослушивание музыкального материала, подготовительные действия.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: знать счет, уметь хлопать в ритм и исполнять подготовительное движение.

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Движения танца ча-ча-ча

Цель: ознакомить учащихся с основными движениями танца.

Задачи:

Образовательные:

-научить правильно исполнять заданные движения.

Развивающие:

- развить интерес к данной программе танцев

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: ознакомить с характерным набором движений

Практика: исполнение фигур данного танца с повышением уровня сложности

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научить точно исполнять основные движения танца

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Работа стоп и технические особенности в танце ча-ча-ча

Цель: ознакомить учащихся с работой стоп и техникой исполнения в этом танце.

Задачи:

Образовательные:

- научить правильно использовать стопу и тело.

Развивающие:

- развить координацию

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер латинского танца, его история, его технические характеристики.

Практика: свободные этюды под латинскую музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: выучить схему работы стопы в движениях и технические особенности танца.

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Составление конкурсной вариации из выученных фигур в танце ча ча ча

Цель: Составить с учащимися вариацию по танцу ча ча ча.

Задачи:

Образовательные:

- научить правильно соединять движения.

Развивающие:

- развить координацию

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся.

Теория: Характер латиноамериканского танца, понятие о линии танца и направлениях движения, технические характеристики.

Практика: выполнение вариации под музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: выучить схему движения вариации и технические приемы исполнения фигур.

Литература: 6, 7, 8, 9

Тема: Принцип движения в латинской программе

Цель: ознакомить учащихся с основными принципами движения в латинских танцах.

Задачи:

Образовательные:

-выучить принципы движения латинских танцев.

Развивающие:

- развить интерес к данной программе танцев

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер движения латинского танца

Практика: освоить шаги вперед - назад в сторону

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: свободно владеть принципом движения в латинских танцах и уметь их использовать в основных движениях

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: взаимодействие в паре в латинских танцах

Цель: ознакомить учащихся с правилами взаимодействия в латинских танцах

Задачи:

Образовательные:

- научить пары основам взаимодействия в паре.

Развивающие:

- развить интерес к данной программе танцев

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: взаимодействие и его технические характеристики.

Практика: свободные этюды под латинскую музыку, основные движения

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научить пары правильно взаимодействовать в танце.

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Расположение линий в зале для танцев латинской программы

Цель: ознакомить учащихся с направлением линий в латинских танцах.

Задачи:

Образовательные:

-ознакомить детей с направлением линий в зале.

Развивающие:

- развить ориентировку в пространстве

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: линия танца, направление в диагональ и др.

Практика: свободные этюды под латинскую музыку с соблюдением направления линий

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: умение свободно ориентироваться в зале.

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: танец самба

Цель: ознакомить учащихся с данным латиноамериканским танцем

Задачи:

Образовательные:

-выучить ритм и подготовительные движения танца

Развивающие:

- подготовить базу для дальнейшего изучения фигур танца

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер танца, его ритм и счет.

Практика: прослушивание музыкального материала, подготовительные действия.

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: знать счет, уметь хлопать в ритм и исполнять подготовительное движение.

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Движения танца самба

Цель: ознакомить учащихся с основными движениями танца.

Задачи:

Образовательные:

-научить правильно исполнять заданные движения.

Развивающие:

- развить интерес к данной программе танцев

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: ознакомить с характерным набором движений

Практика: исполнение фигур данного танца с повышением уровня сложности

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: научить точно исполнять

основные движения танца

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Работа стоп и технические особенности в танце самба

Цель: ознакомить учащихся с работой стоп и техникой исполнения в этом танце.

Задачи:

Образовательные:

- научить правильно использовать стопу и тело.

Развивающие:

- развить координацию

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся

Теория: Характер латинского танца, его история, его технические характеристики.

Практика: свободные этюды под латинскую музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: выучить схему работы стопы в движениях и технические особенности танца.

Литература: 6, 7, 8, 9.

Тема: Составление конкурсной вариации из выученных фигур в танце самба

Цель: Составить с учащимися вариацию по танцу самба.

Задачи:

Образовательные:

- научить правильно соединять движения.

Развивающие:

- развить координацию

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса у обучающихся.

Теория: Характер латиноамериканского танца, понятие о линии танца и направлениях движения, технические характеристики.

Практика: выполнение вариации под музыку

Оборудование и материалы: Хореографический кабинет, музыкальный центр, CDзаписи, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, наглядные пособия, показ педагога.

Виды и способы работы: групповой.

Знания, умения, навыки, которые приобретают обучающиеся: выучить схему движения вариации и технические приемы исполнения фигур.

Литература: 6, 7, 8, 9

Профориентационный компонент программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» является программой художественной направленности, образовательной областью которой является искусство и допрофессиональная подготовка.

Профориентация-неотъемлемая часть учебно-воспитательной работы, которая представляет собой систему мероприятий, направленных на активизацию процесса профессионального самоопределения. Профессию, связанную с хореографическим творчеством, нельзя себе представить без получения определённых навыков и умений, приобретённых на занятиях в студии. Правильный выбор профессии определяет жизненный успех, а в этом ему помогает преподаватель. В учебные планы каждого года обучения включены беседы о профессиях, связанных с хореографией: композиторы, балетмейстеры, артисты балета, педагоги-хореографы и т.п.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- Ознакомить с основами спортивных бальных танцев.
- Уметь выполнять простейшие движения бальных танцев.
- Обучить основам музыкального движения.
- Умение компоновать движения в детский танец (импровизировать);
- Освоить умения грамотно строить движения.

Метапредметные результаты:

- Сформировать у обучающегося умение владеть своим телом.
- Сформировать культуру движений.

- Развить мотивацию личности к познанию.
- Воспитать физические и волевые усилия, концентрацию внимания и упорство в достижении целей.
- Овладеть умением творческого видения, т.е. умением сравнивать, анализировать, выделять главное в танце других и своем танце.

Личностные результаты:

- Привить навыки общения друг с другом и умение организованно заниматься в коллективе.
- Раскрыть креативные способности у обучающегося, подготовить к художественно-эстетическому восприятию окружающего мира, привить интерес к танцевальному искусству.
- Развить эстетический и художественный вкус.
- Развить способности к выражению творческого подхода по отношению к окружающему миру.
- Уметь обсуждать и анализировать собственную художественную деятельность и работу своих сверстников.

**2. Комплекс организационно – педагогических условий
2.1. Календарно – учебный график**

1 модуль (64 часа)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-----------------|--------------|------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | | | | комбинированное | 2 | Введение, | Средняя школа №70 | Наблюдение, беседа |
| 2 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Входная диагностика (тест) |
| 3 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 4 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа №70 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-----------------|---|------------------------|-------------------|------------------|
| 5 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 6 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 7 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 8 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 9 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа №70 | Текущий контроль |

| № п\п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-----------------|--------------|------------------------|-------------------|------------------|
| 10 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 11 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 12 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 13 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 14 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 15 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 16 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 17 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|------------------------|-------------------|------------------|
| 18 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 19 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 20 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 21 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 22 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 23 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 24 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 25 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-----------------|--------------|------------------------|-------------------|------------------|
| 26 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 27 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 28 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 29 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа №70 | Текущий контроль |
| 30 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа №70 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|---------------------------------------|--------------------|---------------------|
| 31 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 32 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 33 | | | | комбинированное | 2 | Итоговая аттестация по бальным танцам | Средняя школа № 70 | Итоговая аттестация |
| 34 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Зачет, соревнование |

2 модуль (80 часов)

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|--------------------------|-----------------|--------------|--|--------------------|----------------------------|
| 1 | | | | комбинированное | 2 | Введение, инструктаж по технике безопасности | Средняя школа № 70 | Наблюдение, беседа |
| 2 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 3 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 4 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 5 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 6 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 7 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 8 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Наблюдение, беседа |
| 9 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Входная диагностика (тест) |
| 10 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|------------------------|--------------------|------------------|
| 11 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 12 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 13 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 14 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 15 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |

| № п Wп | Месяц | Число | Время проведен ия занятия | Форма занятия | Кол- во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-----------|-------|-------|------------------------------------|-----------------|---------------------|------------------------|---------------------|-------------------|
| 16 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 17 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 18 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 19 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 20 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 21 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 22 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 23 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 24 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 25 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 26 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|-----------------|---|------------------------|--------------------|------------------|
| 27 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 28 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 29 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 30 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 31 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 32 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |

| № п. п. | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---------|-------|-------|--------------------------|-----------------|--------------|---------------------------------------|--------------------|---|
| 33 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 34 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 35 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 36 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 37 | | | | комбинированное | 2 | Техника бальных танцев | Средняя школа № 70 | Текущий контроль |
| 38 | | | | комбинированное | 2 | Гимнастика, ОФП | Средняя школа № 70 | Зачет, соревнование |
| 39 | | | | комбинированное | 2 | Итоговая аттестация по бальным танцам | Средняя школа № 70 | Итоговая аттестация, Выходная диагностика |
| 40 | | | | комбинированное | 2 | Постановка номеров | Средняя школа № 70 | Отчетное концертное выступление |

2.2 Условия реализации программы.

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей, здоровьесберегающей образовательной среды, как комплекса комфортных, психолого-педагогических условий, необходимых для развития творческих интересов и способностей

детей в области хореографии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Спортивные бальные танцы. Стартовый уровень.» реализуется на базе ЦДТ № 2 и СШ №70.

Для успешной реализации данной программы необходима материально-техническая база:

- легко проветриваемый и с хорошим освещением зал.
- в зале должны быть стационарные зеркала, хорошо налаженное отопление, окна – стеклопакеты
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание
- музыкальное сопровождение занятий целесообразно осуществлять под музыкальный центр для флэш и CD носителей, должна быть сформирована фонотека;
- из инвентаря в зале необходимы несколько стульев, гимнастические скамейки, полка для аудиоаппаратуры;
- для более полноценного восприятия воспитанниками изучаемого материала необходим мультимедийный проектор;
- для более оперативного реагирования педагогом на все новинки в области современной хореографии и музыки необходим Интернет.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогами дополнительного образования в рамках их должностных обязанностей.

Руководитель: Ивченко Александра Ильинична . В 2019 году закончила Ульяновский Государственный университет. В 2019 году обучалась на курсах повышения квалификации. Соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования».

Руководитель:

- планирует, организует и контролирует учебный процесс;
- отвечает за качество и эффективность работы в студии;
- несет ответственность за жизнь и здоровье детей, соблюдение норм охраны труда, планирует, организует и контролирует учебный процесс;
- отвечает за качество и эффективность работы студии;

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень педагога;
- грамотное методическое изложение материала;

- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- наполняемость группы;
- регулярность посещения обучающимися занятий;

Организуется совместная работа педагогов с родителями для реализации воспитательной работы в коллективе. Родители являются активными участниками творческих дел объединения.

В студии создается родительский комитет, который помогает в организации творческого процесса, планируемых выступлениях, организации выездов студии на фестивали, конкурсы различного уровня.

Заседания родительского комитета проходят по мере необходимости.

На родительских собраниях родительский комитет регулярно отчитывается о проделанной работе.

Материально – техническое обеспечение программы

Техническое оснащение

- магнитофон
- мини акустическая система (колонка)
- костюмерная
- зеркала
- станки
- хореографический зал
- фортепиано
- раздевалка
- костюмерная

Дидактическое обеспечение программы

- методические разработки по темам программы;
подборка специальной литературы по хореографии, ритмике, пластике, танцу;
- фотографии, видео – аудиозаписи;
- правила поведения на сцене;
- словари терминов;
- сценарии массовых мероприятий, разработанные для досуга учащихся и родителей;

2.3 Формы аттестации

Учёт знаний обучающихся

- Учёт знаний учащихся проводится путём проведения диагностики (входящей, промежуточной и итоговой). Форма учёта знаний может быть следующей: наблюдение, тестирование, зачётное выполнение элементов экзерсиса и танца, открытое занятие.
- Результативность выступлений на конкурсах и фестивалях также служит показателем успешности освоения обучающимися образовательной программы.
- Обучающиеся, показывающие высокий уровень подготовки и имеющие устойчивую мотивацию к посещению занятий, становятся солистами, могут привлекаться для участия в постановочном процессе с обучающимися более старшего года обучения.

Формы контроля, проверки усвоенных знаний, умений, навыков.

Оценка качества и результативности обучения на 1-2 годах проводится в форме контрольных аттестаций, самостоятельной работы, открытых занятий перед родителями, отчетных концертов, соревнований, фестивалей. В дальнейшем с помощью творческих отчетов.

Исполнение на спортивных аттестациях оценивается по трех-бальной системе:

- «1 балл»- участник танцует программу не в музыку;
- «2 балла»-участник танцует программу в музыку, но не держит линии корпуса, или держит линии корпуса, но технически не точно выполняет фигуры;
- «3 балла»-участник танцует в музыку, держит линии корпуса, технически правильно выполняет фигуры.

При проверке знаний необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности детей, ритмичность, физическое состояние. На контрольных аттестациях проверяется физическая форма ученика, в каком темпе идет развитие физических качеств.

Открытые занятия перед родителями проходят в форме мини-концерта, куда включаются вновь разученные этюды, сложные комбинации. В конце года проводится отчетный концерт (на первом году обучения рекомендуется провести его перед родителями и родственниками). На втором и далее годах обучения используются такие формы контроля, как: контрольные аттестации, открытые занятия, концерты, фестивали, конкурсы.

Нормативные процедуры итоговой аттестации:

Контрольные аттестации – 2 раза в год, фестиваль - 2 раза в год; отчетный концерт.

Система контроля и оценки знаний, умений и навыков обучающихся введена в целях более точной и четкой оценки их успеваемости, повышении требовательности к качеству

ключевых компетенций учащихся и выполняют следующие функции:

- обучающую
- воспитательную
- ориентирующую
- стимулирующую
- проверку эффективности обучающей деятельности самого педагога
- формирование у обучающихся адекватной самооценки
- изменение межличностных отношений в классе

Оценка качества реализации программы по хореографии, включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться технические зачёты, контрольные просмотры, зачёты, а также оценка работы обучающихся на занятии. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По окончании первого полугодия учебного года по учебному предмету проводится промежуточная аттестация проводится в форме открытые занятия. Который проходит в виде практического показа пройденного учебного материала.

2.4 Оценочные материалы

Аналитико-диагностическая часть

Входящая и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (за исключением теоретических знаний), что допустимо цикличностью построения образовательного процесса.

Критерии диагностики

Практические:

1. Общая физическая подготовка.
2. Гибкость.
3. Координация движений.
4. Чувство равновесия.
5. Музыкальность (чувство ритма).
6. Скорость освоения программного материала.
7. Правильность выполнения изученных позиций, поз и т.п. (исключая входящую диагностику первых лет обучения).
8. Участие в концертной деятельности коллектива (проводится со второго года обучения основного этапа).

Теоретические:

1. Знание терминологии.
2. Знание лексики.
3. Знание истории хореографии и современных её направлений.

Критериями диагностики служат уровни: низкий, средний и высокий. Каждому уровню соответствует определенное диагностическим материалом количество баллов. Например, теоретические критерии:

| Уровень Критерии | Низкий | Средний | Высокий |
|-----------------------------|---|---|---|
| Теоретические знания | 3-6 баллов (характеризуется выполнением заданий от 30 до 50 процентов или не справился совсем с заданиями) | 7-10 баллов (характеризуется выполнением заданий от 60 до 80 процентов - все задания выполнены, но допущены неточности или минимальные ошибки) | 11-15 баллов (характеризуется выполнением заданий более 80 процентов - задания выполнены полностью без ошибок) |

Задания для входящей диагностики подбираются на основе упражнений и с учётом нормативов общей физической подготовки (подготовительный этап), а также на основе изученного экзерсиса (основной этап и концертный этап).

Задания промежуточной диагностики (по сути – контрольный срез знаний, проводящийся в конце первого – начале второго учебного полугодия) построены с учётом изученного материала.

Итоговая диагностика проводится в конце каждого года обучения. Задания подбираются по тому же принципу, что и задания промежуточной диагностики.

Задания для проведения итоговой диагностики (практические критерии

Критерии диагностики освоения программы

При прохождении программы используется входная, итоговая, промежуточная диагностика.

В процессе оценки можно использовать уровни: высокий, низкий, средний.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Для соответствующего возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах.

Оценка учащихся:

В – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

С – передают только общий характер, темп и метроритм;

Н – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т.д.); умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные.

Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

В – эмоционально откликается на музыку.

С – умеренно откликается на музыку.

Н – не эмоционально выполняет движения.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные “па”. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности

пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности так же оценивается педагогом в процессе наблюдения. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

В – ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно.

С – выполняет с некоторыми подсказками.

Н – ребенок выполняет с большими затруднениями исполнение композиции из-за рассеянности внимания.

Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6–8 повторений композиций вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

В – ребенок запоминает с 3–5 исполнений по показу.

С – ребенок запоминает с 6–8 повторений.

Н – ребенок не запоминает последовательность движений или потребность в большом количестве повторений.

Подвижность {лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.

В, С – норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Н – запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность, ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего.

Координация, ловкость движений – точность, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, а также в других общеразвивающих видах движений.

В – правильное и точное исполнение ритмических композиций 3 уровня сложности. С –

исполнение ритмических композиций 2 уровня сложности. Н – исполнение ритмических композиций 1 уровня сложности.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества № 2

Мониторинг результатов обучения и личностного развития воспитанников объединений и студий.

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное количество о баллов | Методы диагностики |
|---|---|--|-------------------------------------|--|
| 1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана дополнительной образовательной программы. | Соответствие теоретических знаний воспитанника программным требованиям. | - <u>минимальный уровень</u> : воспитанник овладел менее половины объёма знаний, предусмотренных программой за конкретный период; - <u>средний уровень</u> : объём усвоенных знаний составляет более половины; - <u>максимальный уровень</u> : воспитанник освоил практически весь объём знаний. | 1 2 3 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и т.д. |
| 2. Владение специальной | Осмысленность, правильность | - <u>минимальный уровень</u> : | 1 | собеседование |

| | | | | |
|---|---|--|-------------|---------------------|
| терминологией. | использования специальной терминологии. | <p>воспитанник, как правило, избегает употреблять специальные термины;</p> <p>- <u>средний уровень:</u></p> <p>воспитанник сочетает специальную терминологию с бытовой;</p> <p>- <u>максимальный уровень:</u></p> <p>воспитанник употребляет специальные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</p> | 2 3 | |
| 3. Практические умения и навыки по основным разделам учебно-тематического плана дополнительной образовательной программы. | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям. | <p>- <u>минимальный уровень:</u></p> <p>воспитанник овладел менее половины объёма знаний, предусмотренных программой за конкретный период;</p> <p>- <u>средний</u></p> | 1 2 3 | контрольное задание |

| | | | | |
|---|--|--|-------------|---|
| | | <p><u>уровень</u>: объём усвоенных знаний составляет более половины;</p> <p>- <u>максимальный уровень</u>: воспитанник освоил практически весь объём знаний.</p> | | |
| 4. Творческие навыки, достижения. | Креативность в выполнении практических заданий, творческих работ. | <p>- <u>начальный уровень</u> развития креативности;</p> <p>- <u>репродуктивный уровень</u> (выполнение заданий на уровне образца);</p> <p>- <u>творческий уровень</u> (выполнение творческих работ, проектов)</p> | 1 2 3 | контрольное задание, анализ творческой работы |
| 5. Умение работать с источниками информации, вести учебно-исследовательскую работу. | Самостоятельность в выборе и анализе источников информации, учебно-исследовательской работе. | <p>- <u>минимальный уровень</u>: воспитанник испытывает затруднения при работе с источниками информации, нуждается в</p> | 1 2 3 | анализ творческой работы |

| | | | | |
|--|--|---|----------------------------|---|
| | | <p>постоянной помощи и контроле;</p> <p>- <u>средний уровень:</u></p> <p>работает с источниками информации с помощью педагога или родителей;</p> <p>- <u>максимальный уровень:</u></p> <p>работает самостоятельно.</p> | | |
| 6. Активность воспитанника в обучении. | <p>Позиция активности воспитанника в обучении устойчивого интереса к деятельности.</p> | <p>- <u>низкий уровень:</u></p> <p>на занятиях неактивен, выполняет задания только по чётким инструкциям;</p> <p>- <u>средний уровень:</u></p> <p>проявляет интерес к деятельности, активен на определённых этапах работы;</p> <p>- <u>высокий уровень:</u></p> <p>проявляет активный интерес к</p> | <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> | <p>анализ творческой работы, наблюдение</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---------------------|------------|
| | | обучению, стремится к самостоятельно й творческой деятельности. | | |
| 7. Учебно-коммуникативные умения и навыки. | Умение слушать педагога, выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии. | - <u>минимальный уровень:</u> воспитанник испытывает затруднения в восприятии информации и нуждается в постоянной помощи и контроле; - <u>средний уровень:</u> активен на определённых этапах деятельности; - <u>максимальный уровень:</u> высокая активность на занятиях, свободное владение информацией и логичность в построении выступления, дискуссии. | 1 2 3 | наблюдение |
| 8. Учебно-организационные умения и навыки. | Способность организовывать своё рабочее | - <u>минимальный уровень:</u> воспитанник | 1 | наблюдение |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|---|-------------|------------|
| | место, соблюдение правил техники безопасности, аккуратность и ответственность. | <p>овладел менее половины объема навыков безопасной деятельности, неаккуратен, неорганизован;</p> <p>- <u>средний</u> уровень: объём усвоенных навыков составляет более половины;</p> <p>- <u>максимальный</u> уровень: воспитанник освоил практически весь объём учебно-организационных навыков.</p> | 2 3 | |
| 9. Организационно-волевые качества. | Степень развития терпения, воли, самоконтроля. | <p>- <u>минимальный</u> уровень.</p> <p>- <u>средний</u> уровень.</p> <p>- <u>максимальный</u> уровень.</p> | 1 2 3 | наблюдение |
| 10. Культура поведения. | Наличие нравственных качеств личности, соблюдение норм поведения. | <p>- <u>минимальный</u> уровень.</p> <p>- <u>средний</u> уровень.</p> <p>- <u>максимальный</u> уровень.</p> | 1 2 3 | наблюдение |
| 11. Характер отношений в | Уровень коммуникативных | <p>- <u>минимальный</u> уровень.</p> | 1 2 | наблюдение |

| | | | | |
|-------------|--|---|---|--|
| коллективе. | качеств, степень участия в делах коллектива. | - <u>средний</u> <u>уровень.</u> - <u>максимальный</u> <u>уровень.</u> | 3 | |
|-------------|--|---|---|--|

Муниципальное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества № 6

Мониторинг результатов обучения и личностного развития воспитанников.

объединение _____,

руководитель _____,

группа _____ года обучения.

÷

(входная, итоговая диагностика)

| № | Фамилия, имя воспитанника | Образовательные результаты | | | | | | | | Результаты личностного развития | | |
|---|---------------------------------|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------------|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | |

*Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Центр детского творчества №6*

Подведение итогов мониторинга результатов обучения и личностного развития воспитанников.

Объединение: _____,

Педагог: _____,

Количество воспитанников в объединении _____.

Результаты образовательной деятельности.

| Вид диагностики | Колич. детей | Низкий уровень | | Средний уровень | | Высокий уровень | |
|--------------------|-----------------|----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|
| | | колич. | % | колич. | % | колич. | % |
| входная | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| итоговая | | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|--|--|

(1-1.4 – низкий уровень, 1.5-2.4 – средний уровень, 2.5-3 – высокий уровень)

Результаты личностного развития.

| Вид диагностики | Колич. детей | Низкий уровень | | Средний уровень | | Высокий уровень | |
|-----------------|--------------|----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|
| | | колич. | % | колич. | % | колич. | % |
| входная | | | | | | | |
| итоговая | | | | | | | |

(1-1.4 – низкий уровень, 1.5-2.4 – средний уровень, 2.5-3 – высокий уровень)

Средние данные мониторинга по отдельным показателям.

| Вид диагностики | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| входная | | | | | | | | | | | |
| итоговая | | | | | | | | | | | |

"Диагностика качества обучения в сфере художественного исполнительства в Студии спортивного балльного танца «Созвездие»

| Критерии | Входящий уровень | Итоговый Уровень |
|--------------------------------|---|--|
| 1. Мотивы деятельности | социальный | познавательный |
| 2. Музыкальность и ритмичность | Имеет элементарные знания и умения по разделу «Музыкальная грамотность». Умеет распознавать танцевальные ритмы; самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ. | Владеет основами музыкальной грамоты. Знает средства музыкальной выразительности |
| 3. Координация | Координирует движения рук и ног при выполнении танцевального движения | Владеет танцевальными системами координации в различных танцевальных направлениях по программе |

| | | |
|--|---|--|
| <p>4. Пространственная ориентация</p> | <p>Знает направления шагов относительно корпуса. Имеет начальные навыки ориентирования на сценической площадке.</p> | <p>Умеет «видеть площадку», свободно ориентируется на ней. Не допускает столкновения в коллективе при исполнении танца</p> |
| <p>5. Знания и умения по предмету (освоение образовательной программы)</p> | <p>Имеет конкретные знания, умения и навыки танцевальной деятельности «по образцу». Знает основные элементы классического, народного танцев.</p> | <p>Знает отличительные особенности классического, народного, балетного и современного танца; владеет танцевальной терминологией и умениями и навыками по соответствующему танцевальному направлению.</p> |
| <p>6. Техничность. Осознанность</p> | <p>Умеет держать спину при исполнении танца, правильно выполняет движения и координирует их с музыкой</p> | <p>Контролирует своё исполнение</p> |
| <p>7. Творческое самовыражение (эмоциональное выражение характера музыки, импровизация, выразительность и артистизм)</p> | <p>Умеет импровизировать, эмоционально отражает характер музыки</p> | <p>Умеет выразительно исполнить танец и проявляет артистизм</p> |
| <p>8. Физические качества (гибкость, сила, равновесие)</p> | <p>Знает о роли танцев в формировании здорового образа жизни. Понимает необходимость разминки на занятиях. Знает и умеет выполнять физические упражнения.</p> | <p>Имеет навыки сохранения и поддержки собственной физической формы. Владеет комплексом упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств.</p> |
| <p>9. Социальная активность</p> | <p>Участвует в мероприятиях Центра</p> | <p>Участвует в выступлениях по заявкам социума</p> |

| | | |
|--|--|---|
| 10. Самостоятельность | Может самостоятельно провести часть разминки, подобрать танцевальное движение | Проявляет самостоятельность в сочинении танцевальных комбинаций, в организации выступлений, в исполнении причёски и макияжа, проведении разминки. Умеет самостоятельно получать знания. |
| 11. Старание и прилежание | | Имеет творческую самодисциплину |
| 12. Культура поведения (владение навыками культурного зрителя и артиста) | Знает правила культурного поведения | Владеет навыками культурного артиста и зрителя. |
| 13. Достижения обучающихся (портфолио) | Выступает на уровне коллектива и Центра (на открытых занятиях, в классах, на праздниках. | Выступает на сценических площадках разного уровня |

2.4. Методические материалы.

Группы танцев.

Бальный танец включает в себя следующие разделы: первый - азбука музыкального движения, включает в себя коллективно порядковые и ритмичные упражнения, развитие ориентации и мышечного чувства, формирование умения выполнять пространственный рисунок и самоконтроля за выполнением движения. На первых уроках- это виды шагов и бега в различных рисунках, затем в виде отдельных элементов танца на середине и ритм разминки для детей школьного возраста, в дальнейшем воспитание происходит непосредственно на танцевальных движениях. Второй - общая физическая подготовка. Дети развивают свои физические, скоростные и силовые данные. Третий раздел - это танцевальная импровизация под музыку – это этюды и экспромты на заданную и свободную тему, развивающая творческое воображение, пластику и координацию детей. В задания на импровизацию включаются темы, близкие возрасту учащихся. В этот раздел так же входит постановка концертных номеров и концертная практика, как способ самовыражения детей. Четвертый - спортивный бальный танец.

Это группа танцев, сохраняющих постоянную популярность. В эту «обязательную программу», которую в той или иной степени стараются освоить большинство танцевальных коллективов, входят: европейские танцы - танго, быстрый и медленный фокстроты, венский и медленный вальсы; латиноамериканские танцы - самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв. Эти танцы, разнообразные по ритму, пластике и характеру, имеют богатую хореографию, которая позволяет импровизировать и создавать множество композиций и демонстрировать виртуозную технику на конкурсе или концерте.

В занятия по европейской программе входит изучение или отработка изученных движений:

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTZ)

Английское название

Фигуры класса«Е»

1. RF Closed Change (Natural to Reverse) Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
2. LF Closed Change (Reverse to Natural) Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
3. Natural Turn Правый поворот

4. Reverse Turn Левый поворот
5. Whisk Виск
6. Chasse from PP Шассе из ПП
7. Natural Spin Turn Правый спин поворот
8. Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)
Правый поворот с хэзитэйшн (Перемена хэзитэйшн)
9. Reverse Corte Левое кортэ
10. Back Whisk Виск назад
11. Outside Change Наружная перемена
12. Progressive Chasse to Right Поступательное шассе вправо
13. Weave in Waltz Time (Basic Weave) Плетение в ритме вальса (Основное плетение)
14. Weave (Weave from PP) Плетение (Плетение из ПП)
15. Backward Lock Step (Back Lock) (Man and Lady)
Лок степ назад (Лок назад) (мужчина и дама)
16. Forward Lock Step (Forward Lock) (Man and Lady)
Лок степ вперед (Лок вперед) (мужчина и дама)
- Фигуры класса «D»**
17. Closed Telemark Закрытый телемарк
18. Open Telemark Открытый телемарк,
19. Closed Impetus Turn (*) Закрытый импетус поворот
20. Open Impetus Turn (*) Открытый импетус поворот
21. Cross Hesitation Кросс хэзитэйшн
22. Wing Крыло
23. Closed Wing Закрытое крыло
24. Double Reverse Spin Двойной левый спин
25. Outside Spin Наружный спин
26. Turning Lock to Left (Turning Lock) Поворотный лок влево (Поворотный лок)

27. Turning Lock to Right Поворотный лок вправо

28. Reverse Pivot Левый пивот

Правила СТССР «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении»

Приложение №1. Перечень фигур европейских танцев.

29. Drag Hesitation Дрэг хэзитэйшн

Фигуры класса «С»

30. Fallaway Reverse and Slip Pivot Левый фоллэвэй и слип пивот

31. Hover Corte (**см. примечание**) Ховер кортэ

32. Fallaway Whisk Фоллэвэй виск

33. Fallaway Natural Turn Фоллэвэй правый поворот

34. Running Spin Turn Бегущий спин поворот

35. Quick Natural Spin Turn (**см. примечание**) Быстрый правый спин поворот

36. Passing Natural Turn (Open Natural Turn) Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)

37. Running Finish Бегущее окончание

38. Running Cross Chasse Бегущее кросс шассе

39. Curved Feather Изогнутое перо

40. Curved Feather from PP Изогнутое перо из ПП

41. Curved Feather to Back Feather Изогнутое перо в Перо назад

42. Curved Three Step Изогнутый тройной шаг

Комментарии к перечню фигур танца «Медленный вальс»:

1. **Фигура 31 – «Hover Corte».** Исполнение фигуры разрешается с использованием длительности

только в 1 такт (3 счета).

2. **Фигура 35 – «Quick Natural Spin Turn».** В качестве последующей фигуры используется шаг

3 фигуры «Виск назад» или шаг 3 фигуры «Фоллэвэй виск» на счет «1», после чего исполняется

«Быстрое крыло» на счет «2и3». Фигуры «Быстрое крыло» нет в перечне фигур танца «Медленный вальс», и ее использование разрешается только в указанном выше случае.

ТАНГО (TANGO)

Фигуры класса«D»

1. Walk (**) Ход

2. Progressive Side Step Поступательный боковой шаг

3. Progressive Link Поступательное звено

4.

Alternative Methods of Preceding any

Promenade Figure (**)

(см. примечание)

Альтернативные методы выхода в ПП

5. Closed Promenade Закрытый променад

6. Open Finish (**) Открытое окончание

7. Open Promenade Открытый променад

8. Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)

Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)

9. Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)

Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или с открытым окончанием)

10. Basic Reverse Turn Основной левый поворот

11. Progressive Side Step Reverse Turn Левый поворот на поступательном боковом шаге

12. Natural Rock Turn (Rock Turn) Правый рок поворот (Рок поворот)

13. Back Corte Кортэ назад

14. Rock on RF (Rock Back on RF) Рок на ПН (Рок назад на ПН)

15. Rock on LF (Rock Back on LF) Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)

16. Natural Twist Turn Правый твист поворот

17. Natural Promenade Turn Правый променадный поворот

18. Promenade Link,

including Reverse Promenade Link [2]

Променадное звено,

включая вариант Променадное звено с

поворотом влево [2]

19. Four Step Фо степ

20. BrushTap Бреш тэп

21. Outside Swivel

- Outside Swivel to Right (Outside Swivel,

Method 1)

- Outside Swivel to Left (Outside Swivel,

Method 2)

- Reverse Outside Swivel (Reverse Outside Swivel, Method 3 and Method 4)

Наружный свивл

- Наружный свивл вправо (Наружный свивл, метод 1)

- Наружный свивл влево (Наружный свивл, метод 2)

- Наружный свивл в повороте влево (Наружный свивл в повороте влево, методы 3 и 4)

22. Fallaway Promenade Фоллэвэй променад

23. Four Step Change Фо степ перемена

24. Back Open Promenade Открытый променад назад

25. Five Step Файв степ

26. Reverse Five Step Файв степ в повороте влево

27. Whisk Виск

28. Back Whisk Виск назад

29. Fallaway Four Step Фоллэвэй фо степ

Фигуры класса «С»

30. Chase Чейс

31. Fallaway Reverse and Slip Pivot Левый фоллэвэй и слип пивот

32. Closed Telemark Закрытый телемарк

33. Open Telemark Открытый телемарк

34. Outside Spin Наружный спин

35. Passing Natural Turn

(Open Natural Turn)

Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)

36. Reverse Pivot Левый пивот

Комментарии к перечню фигур танца «Танго»:

Фигура 4 – «Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure» (Альтернативные

методы выхода в ПП): не разрешается исполнение методов №10 и №13 (см. [2] стр. 99 английского издания), представляющих собой окончания к фигурам «Oversway» и «Contra Check», которые не входят в перечень разрешенных фигур в танце танго для классов «D» и «C».

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

Фигуры класса «E»

1. Natural Turn Правый поворот

Фигуры класса «D» и «C»

2. Reverse Turn Левый поворот

3. RF Forward Change Step – Natural to Reverse Перемена вперед с ПН – из правого поворота в левый

4. LF Forward Change Step – Reverse to Natural Перемена вперед с ЛН – из левого поворота в правый

5. LF Backward Change Step – Natural to Reverse Перемена назад с ЛН – из правого поворота в левый

6. RF Backward Change Step – Reverse to Natural Перемена назад с ПН – из левого поворота в правый

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (FOXTROT)

№

п/п

Фигуры класса «C»

1. Feather Step Перо (Перо шаг)

2. Reverse Turn Левый поворот

3. Three Step Тройной шаг

4. Natural Turn Правый поворот

5. Closed Impetus Turn (*) Закрытый импетус поворот

6. Feather Finish Перо-окончание

7. Feather Ending Перо из ПП

8. Reverse Wave Левая волна

9. Weave (Basic Weave) Плетение (Основное плетение)

10. Change of Direction Смена направления

11. Natural Weave Правое плетение

12. Closed Telemark **Закрытый телемарк**
13. Open Telemark **Открытый телемарк**
14. Passing Natural Turn from PP (Open Natural Turn from PP)
**Проходящий правый поворот из ПП
(Открытый правый поворот из ПП)**
15. Outside Swivel **Наружный свивл**
16. Open Impetus Turn (*) **Открытый импетус поворот**
17. Weave from PP **Плетение из ПП**
18. Top Spin **Топ спин**
19. Natural Telemark **Правый телемарк**
20. Hover Feather **Ховер перо**
21. Hover Telemark **Ховер телемарк**
22. Quick Natural Weave from PP **Быстрое правое плетение из ПП**
23. Natural Twist Turn **Правый твист поворот**
24. Quick Open Reverse Turn **Быстрый открытый левый поворот**
25. Reverse Pivot **Левый пивот**
26. Hover Cross **Ховер кросс**
27. Curved Feather **Изогнутое перо**
28. Back Feather **Перо назад**

Правила СТСР «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении»

Приложение №1. Перечень фигур европейских танцев. Страница 12

№

п/п

Английское название Русское название

29. Curved Feather from PP **Изогнутое перо из ПП**
30. Fallaway Reverse and Slip Pivot **Левый фоллэвэй и слип пивот**
31. Liling Fallaway with Weave Ending (Bounce Fallaway with Weave Ending)
Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием
32. Natural Zig-Zag from PP **Правый зигзаг из ПП**
33. Extended Reverse Wave **Продолженная левая волна**
34. Curved Three Step **Изогнутый тройной шаг**
35. Double Reverse Spin **Двойной левый спин**
36. Natural Hover Telemark **Правый ховер телемарк**

37. Outside Spin Наружный спин
38. Outside Change Наружная перемена
39. ProgressiveChasse to Right Поступательное шассе вправо
40. Running Finish Бегущее окончание
41. Hover Corte Ховер кортэ
42. Whisk Виск
43. Back Whisk Виск назад

Правила СТСП «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении»

Приложение №1. Перечень фигур европейских танцев. Страница 13

КВИКСТЕП (QUICKSTEP)

№

п/п Английское название Русское название

Фигуры класса «Е»

1. Quarter Turn to Right Четвертной поворот вправо
2. Quarter Turn to Left (Heel Pivot) Четвертной поворот влево (Каблучный пивот)
3. Natural Turn at a corner (Natural Turn) Правый поворот на углу зала (Правый поворот)
4. Natural Pivot Turn Правый пивот поворот
5. Natural Spin Turn Правый спин поворот
6. Natural Turn with Hesitation Правый поворот с хэзитэйшн
7. Progressive Chasse Поступательное шассе
8. Forward Lock Step (Forward Lock) Лок степ вперед (Лок вперед)
9. Backward Lock Step (Back Lock) Лок степ назад (Лок назад)
10. Progressive Chasse to Right Поступательное шассе вправо
11. Reverse Turn (Chasse Reverse Turn) Левый поворот (Левый шассе поворот)
12. Tipple Chasse to Right Типпл шассе вправо
13. Running Finish (**см. примечание**) Бегущее окончание
14. Natural Turn Backward Lock Step Running Finish (*)
Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание
15. Cross Chasse Кросс шассе
16. Tipple Chasse to Left Типпл шассе влево
17. Outside Change Наружная перемена

18. V 6 Ви 6

Фигуры класса «D»

19. Closed Impetus Turn (*) Закрытый импетус поворот
20. Reverse Pivot Левый пивот
21. Double Reverse Spin Двойной левый спин
22. Quick Open Reverse Turn (*) Быстрый открытый левый поворот
23. Running Right Turn Бегущий правый поворот
24. Four Quick Run Четыре быстрых бегущих
25. Closed Telemark Закрытый телемарк
26. Zig-Zag Backward Lock Step Running Finish

(*)

Зигзаг, лок степ назад, бегущее окончание

Правила СТСП «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении»

Приложение №1. Перечень фигур европейских танцев. Страница 14

№

п/п Английское название Русское название

Фигуры класса «C»

27. Change of Direction Смена направления
28. Cross Swivel Кросс свивл
29. Fishtail Фиштэйл
30. Six Quick Run Шесть быстрых бегущих
31. Hover Corte Ховер кортэ
32. Tippy to Right Типси вправо
33. Tippy to Left Типси влево
34. Rumba Cross Румба кросс
35. Running Cross Chasse Бегущее кросс шассе
36. Open Impetus Turn Открытый импетус поворот
37. Open Telemark Открытый телемарк
38. Outside Spin Наружный спин
39. Passing Natural Turn (Open Natural Turn) Проходящий правый поворот (Открытый правый поворот)
40. Fallaway Reverse and Slip Pivot Левый фоллэвэй и слип пивот
41. Turning Lock to Right Поворотный лок вправо
42. Curved Feather Изогнутое перо
43. Curved Feather from PP Изогнутое перо из ПП

Комментарии к перечню фигур танца «Квикстеп»:

Фигура 13 – «Running Finish». В классах «Е» и «D» разрешено исполнение фигуры с окончанием только в открытой позиции. В классе «С» разрешено исполнение этой фигуры с окончанием как в открытой, так и в променадной позиции (ПП).__

| САМБА (SAMBA) | Английское название | Русское название |
|--------------------------|--|---|
| Фигуры класса «Е» | | |
| 1. | Basic Movements: – Natural – Reverse – Progressive – Side – Outside | Основные движения: – с ПН – с ЛН – поступательное – в сторону – наружное |
| 2. | Rhythm Bounce | Ритм баунс |
| 3. | Samba Whisks to Left or to Right (Whisks) | Самба виски влево или вправо (Виски) |
| 4. | Volta Spot Turn for Lady to Right or Left (Whisks with Lady's Underarm Turn) | Вольта поворот дамы на месте вправо или влево (Виски с поворотом дамы под рукой) |
| 5. | Promenade Samba Walks (Samba Walks in PP) | Променадный самба ход (Самба ход в ПП) |
| 6. | Side Samba Walk | Самба ход в сторону |
| 7. | Stationary Samba Walks | Самба ход на месте |
| 8. | Travelling Batafogos (Travelling Bata Fogos Forward) | Ботафого в продвижении вперед |
| 9. | Travelling Bata Fogos Back (**) | Бота фого в продвижении назад |
| 10. | Shadow Batafogos (Criss Cross Bata Fogos) (*) | Теневые ботафого (Криск кросс бота фого) |
| 11. | Promenade Batafogo (Bata | Променадная ботафого |

| | | |
|-----|--|---|
| | Fogos to Promenade and Counter Promenade Position) | (Бота fogo в променад и контр променад) |
| 12. | Simple Volta to Right or Left in Close Hold (Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold) | Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции (Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции) |
| 13. | Travelling Voltas to Right or Left (Criss Cross Voltas) | Вольта в продвижении вправо и влево (Крисс кросс вольта) |
| 14. | Solo Volta Spot Turn (*) | Сольный вольта поворот на месте |
| 15. | Continuous Volta Spot Turn to Right or Left (Maupole) | Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево (Мэйпоул) |
| 16. | Reverse Turn (см. примечание) | Левый поворот |

Фигуры класса «D»

| | | |
|-----|--|--|
| 17. | Corta Jaca | Корта джака |
| 18. | Close Rocks on Right Foot and Left Foot (Closed Rocks) | Закрытые роки на ПН и ЛН (Закрытые роки) |
| 19. | Open Rocks to Right and Left (Open Rocks) | Открытые роки вправо и влево (Открытые роки) |
| 20. | Backward Rocks on RF and LF (Back Rocks) | Роки назад на ПН и ЛН (Закрытые роки) |
| 21. | Plait | Коса |
| 22. | Rolling off the Arm | Раскручивание |
| 23. | Argentine Crosses | Аргентинские кроссы |
| 24. | Three Step Turn for Lady (см. примечание) | Спиральный поворот дамы на трёх шагах |

№ п/п

Английское название

Русское название

| | | |
|-----|---|--|
| 25. | Samba Locks in Open CPP or in Open PP (*) | Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП |
| 26. | Samba Side Chasses | Самба шассе в сторону |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| 27. | Dropped Volta | Дроппт вольта |
| Фигуры класса «С» | | |
| 28. | Methods of Changing Feet (Foot Changes) | Методы смены ног (Смены ног) |
| 29. | Botafogos in Shadow Position | Ботафого в теневой позиции |
| 30. | Travelling Voltas in Shadow Position (*) | Вольта в продвижении в теневой позиции |
| 31. | Dropped Volta in Shadow Position | Дроппт вольта в теневой позиции |
| 32. | Shadow Circular Volta (**) | Вольта по кругу в теневой позиции |
| 33. | Corta Jaca in Shadow Position | Корта джака в теневой позиции |
| 34. | Contra Botafogos (*) | Контра бота фого |
| 35. | Circular Voltas to Right or Left (Roundabout) | Вольта по кругу вправо или влево (Карусель) |
| 36. | Natural Roll | Правый ролл |
| 37. | Reverse Roll (**) | Левый ролл |
| 38. | Promenade to Counter Promenade Runs | Бег в променад и контр променад |
| 39. | Drag | Дрэг |
| 40. | Cruzados Walks in Shadow Positio (*) | Крузадо шаги в теневой позиции |
| 41. | Cruzados Locks in Shadow Position (*) | Крузадо локи в теневой позиции |
| 42. | Carioca Runs | Кариока ранс |

ЧА-ЧА-ЧА (СНА-СНА-СНА) №

п/п

Фигуры класса «Е»

Английское название

Русское название

| | | |
|-----|--|--|
| 1. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Chasse to Right and to Left (*), - Compact Chasse, - Lock Forward and Backward (*), - Ronde Chasse, - Hip Twist Chasse (Twist Chasse), - Slip Close Chasse (Slip Chasse), - Split Cuban Break Chasse (**) | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Шассе вправо и влево - Компактное шассе, - Лок вперед и назад, - Ронд шассе, - Хип твист шассе (Твист шассе), - Слип клоус шассе (Слип шассе), - Сплит кьюбэн брэйк шассе |
| 2. | Time Step (*) | Тайм степ |
| 3. | Close Basic (Closed Basic Movement) | Основное движение в закрытой позиции |
| 4. | Open Basic (Open Basic Movement) | Основное движение в открытой позиции |
| 5. | Fan (см. примечание) | Веер |
| 6. | Hockey Stick | Хоккейная клюшка |
| 7. | Spot Turn to Left or to Right | Поворот на месте влево или вправо |
| 8. | Switch Turn to Left or to Right (**) | Поворот-переключатель влево или вправо |
| 9. | Underarm Turn to Left or to Right | Поворот под рукой влево и вправо |
| 10. | Check from Open CPP and Open PP (New York) | Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк) |
| 11. | Shoulder to Shoulder | Плечо к плечу |
| 12. | Hand to Hand | Рука к руке |
| 13. | Three Cha Cha Chas | Три ча-ча-ча |
| 14. | Side Steps (to Left or Right) (**) | Шаги в сторону (влево или вправо) |
| 15. | There And Back (**) | Туда и обратно |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| 16. | Natural Top | Правый волчок |
| 17. | Natural Opening Out Movement (**) | Раскрытие вправо |
| 18. | Closed Hip Twist в редакции [2-2] | Закрытый хип твист |
| 19. | Alemana | Алемана |
| 20. | Open Hip Twist | Открытый хип твист |
| Фигуры класса «D» | | |
| 21. | Cross Basic (см. примечание) | Кросс бэйсик |
| 22. | Reverse Top | Левый волчок |
| 23. | Opening Out From Reverse Top | Раскрытие из левого волчка |
| № | Английское название | Русское название |
| п/п | | |
| 24. | Curl | Локон |
| 25. | Spiral (**) | Спираль |
| 26. | Rope Spinning (**) | Роуп спиннинг |
| 27. | Aida (**) | Аида |
| 28. | Cuban Break в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Cuban Break in Open Position, – Cuban Break in Open CPP | Кубинский брэйк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Кубинский брэйк в открытой позиции, – Кубинский брэйк в открытой контр ПП |
| 29. | Split Cuban Break в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Split Cuban Break in Open CPP; – Split Cuban Break From Open CPP and Open PP | Дробный кубинский брэйк в том числе в виде фигур (в редакции [1-1]): – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП; – Дробный кубинский |

| | | |
|--------------------------|---|--|
| | | брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП |
| 30. | Chase (**) | Чейс |
| 31. | Opening Out to Right в редакции [1-2] | Усложнённое раскрытие вправо |
| 32. | Advanced Hip Twist – Close Hip Twist в редакции [1-1] – Advanced Hip Twist в редакции [2-2] | Усложнённый хип твист |
| 33. | Turkish Towel | Турецкое полотенце |
| Фигуры класса «С» | | |
| 34. | Guapacha Timing ("whappacha") | Ритм «гуапача» |
| 35. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: - Runaway Chasse | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ранэвэй шассе (Бегущее шассе) |
| 36. | Close Hip Twist Spiral (Hip Twist Spiral) | Закрытый хип твист со спиральным окончанием (Хип твист со спиральным окончанием) |
| 37. | Open Hip Twist Spiral (Development of Hip Twist Spiral) | Открытый хип твист со спиральным окончанием (Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием) |
| 38. | Sweetheart | Возлюбленная |
| 39. | Follow My Leader | Следуй за мной |
| 40. | Methods of Changing Feet (Foot Changes) | Методы смены ног (Смены ног) |
| 41. | Syncopated Open Hip Twist | Синкопированный открытый хип твист |
| 42. | Continuous Circular Hip Twist | Непрерывный хип твист по кругу |

РУМБА (RUMBA) №

п/п

Фигуры класса «D»

| РУМБА (RUMBA) № | Английское название | Русское название |
|-----------------|--|---|
| 1. | Basic Movement (Closed Basic Movement) | Основное движение (Основное движение в закрытой позиции) |
| 2. | Open Basic Movement (**) | Основное движение в открытой позиции |
| 3. | Alternative Basic Movements (*) | Альтернативные основные движения |
| 4. | Progressive Walks Forward or Back (*) | Поступательные шаги вперед или назад |
| 5. | Progressive Walks Forward in Right Side Position or in Left Side Position (**) | Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции |
| 6. | Side Steps to Left or Right (**) | Шаги в сторону влево и вправо |
| 7. | Cucarachas | Кукарача |
| 8. | Side Steps and Cucarachas | Шаги в сторону и кукарача |
| 9. | Fan (см. примечание) | Веер |
| 10. | Hockey Stick | Хоккейная клюшка |
| 11. | Sport Turn to Left or Right | Поворот на месте влево или вправо |
| 12. | Switch Turn to Left or Right (**) | Поворот-переключатель влево или вправо |
| 13. | Underarm Turn to Right or Left | Поворот под рукой вправо или влево |
| 14. | Check from Open CPP and Open PP (New York) | Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк) |
| 15. | Shoulder to Shoulder (*) | Плечо к плечу |
| 16. | Hand to Hand | Рука к руке |
| 17. | Natural Top | Правый волчок |
| 18. | Natural Opening Out to Right | Раскрытие вправо |

| | | в редакции [1-2] | |
|--------------------------|---|--|--|
| № | Английское название | Русское название | |
| 19. | Natural Opening Out Movement (**) | Раскрытие вправо | |
| 20. | Opening Out to Right and Left | Раскрытие вправо и влево | |
| 21. | Close Hip Twist (*) | Закрытый хип твист | |
| 22. | Alemana | Алемана | |
| 23. | Open Hip Twist | Открытый хип твист | |
| 24. | Advanced Opening Out Movement | Усложнённое раскрытие | |
| 25. | Advanced Hip Twist (**) | Усложнённый хип твист | |
| 26. | Reverse Top | Левый волчок | |
| 27. | Opening Out From Reverse Top | Раскрытие из левого волчка | |
| 28. | Fallaway (Aida) | Фоллэвэй (Аида) | |
| 29. | Cuban Rocks, счет «2.3.41» | Кубинские роки, счет «2.3.41» | |
| 30. | Spiral | Спираль | |
| 31. | Curl | Локон | |
| 32. | Rope Spin (Rope Spinning) | Роуп спин (Роуп спиннинг) | |
| 33. | Fencing (см. примечание) | Фэнсинг | |
| 34. | Sliding Doors | Скользящие дверцы | |
| Фигуры класса «С» | | | |
| 35. | Habanera Rhithm (см. примечание) | «Хабанера-ритм» | |
| 36. | Progressive Walks Forward In Shadow Position (Kiki Walks) | Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс) | |
| 37. | Syncorated Cuban Rocks | Синкопированные кубинские роки | |
| 38. | Three Threes | Три тройки | |
| 39. | Three Alemanas | Три алеманы | |
| 40. | Continuous Hip Twist | Непрерывный хип твист | |

| | | |
|-----|--|---|
| 41. | Continuous Circular Hip Twist (Circular Hip Twist) | Непрерывный хип твист по кругу (Хип твист по кругу) |
| 42. | Runaway Alemana | Ранэвей алемана (Бегущая алемана) |
| 43. | Syncorated Open Hip Twist | Синкопированный открытый хип твист |

ПАСОДОБЛЬ (PASO DOBLE) №

п/п

Фигуры класса «С»

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | Appel | Аппель |
| 2. | Syncorated Appel | Синкопированный аппель |
| 3. | Sur Place | На месте |
| 4. | Basic Movement | Основное движение |
| 5. | March | Марш |
| 6. | Chasse to Right | Шассе вправо |
| 7. | Chasse to Left | Шассе влево |
| 8. | Chasse to Left ended to PP | Шассе влево, законченное в ПП |
| 9. | Elevations to Left and Right (*) | Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема |
| 10. | Attack в редакции [1-1] | Атака |
| 11. | Displacement (also Attack and Slip Attack) (**) | Перемещение (включая Атаку и Слип атаку) |
| 12. | Drag (**) | Дрэг |
| 13. | Promenade Close | Променадная приставка |
| 14. | Promenade Link (**) | Променадное звено |
| 15. | Promenade | Променад |
| 16. | Fallaway Whisk (Ecart) | Фоллэвэй виск (Экар) |
| 17. | Huit | Восемь |
| 18. | Separation | Разъединение |
| 19. | Separation to Fallaway Whisk | Разъединение в фоллэвэй виск |
| 20. | Separation with Lady's Caping Walks | Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины |

| | | | (движение типа «плащ») |
|----------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
| 21. | Fallaway Ending to Separation (**) | Фоллэвей-окончание к разъединению | |
| 22. | Sixteen | Шестнадцать | |
| 23. | Twist Turn | Твист поворот | |
| 24. | Promenade to Counter Promenade | Променад в контр-променад | |
| 25. | Grand Circle | Большой круг | |
| 26. | Open Telemark (**) | Открытый телемарк | |
| 27. | La Passe | Ла пасс | |
| 28. | Banderillas | Бандерильи | |
| 29. | Syncopated Separation | Синкопированное разъединение | |
| 30. | Fallaway Reverse (*) | Левый фоллэвэй | |
| № | Английское название | Русское название | |
| п/п | | | |
| 31. | Spanish Line (*) | Испанская линия | |
| 32. | Flamenco Taps | Фламенко тэпс | |
| 33. | Twists | Твисты | |
| 34. | Chasse Cape (*) | Шассе плащ | |
| 35. | Travelling Spins from PP | Вращения в продвижении из ПП | |
| 36. | Travelling Spins from CPP | Вращения в продвижении из контр ПП | |
| 37. | Farol | Фарол | |
| 38. | Farol including Fregolina (*) | Фарол, включая Фреголину | |
| 39. | Coup de Pique (**) | Удар пикой | |
| | редакции [2-3] | | |
| 40. | Left Foot Variation | Вариация с левой ноги | |
| 41. | Methods of Changing Feet | Методы смены ног | |
| 42. | Alternative Entries to PP | Альтернативные методы выхода в ПП | |
| ДЖАЙВ (JIVE) № | Английское название | Русское название | |
| п/п | | | |

Фигуры класса «Е»

- | | | |
|-----|---|---|
| 1. | Alternative to Jive Chasse - Forward Lock; - Backward Lock - Single Step timed S - Tap Step timed QQ - Flick Close timed QQ | Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва» : - Лок вперед; - Лок назад; - Один шаг, счет «М» - «Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «ББ» - «Флик-приставка», счет «ББ» |
| 2. | Basic in Place | Основное движение на месте |
| 3. | Basic in Fallaway (Fallaway Rock) | Основное движение из позиции фоллэвэй (Фоллэвэй рок) |
| 4. | Change of Place Right to Left (*) | Смена мест справа налево |
| 5. | Change of Places Right to Left with Change of Hands (**) | Смена мест справа налево со сменой рук |
| 6. | Change of Place Left to Right (*) | Смена мест слева направо |
| 7. | Change of Places Left to Right with Change of Hands (**) | Смена мест слева направо со сменой рук |
| 8. | Change of Hands Behind Back | Смена рук за спиной |
| 9. | Link | Звено |
| 10. | Double Link (**) | Двойное звено |
| 11. | Fallaway Throwaway – Fallaway Throwaway в редакции [1-1] – Fallaway Throwaway и Overturned Fallaway Throwaway в редакции [2-5] | Фоллэвэй троуэвэй |
| 12. | AmericanSpin | Американский спин |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| 13. | Stop and Go | Стоп энд гоу |
| 14. | Whip | Хлыст |
| 15. | Double Cross Whip (Double Whip) | Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст) |
| 16. | Throwaway Whip (*) | Троуэвэй хлыст |
| 17. | Double Whip Throwaway (**) | Двойной хлыст троуэвэй |
| 18. | Toe Hill Swivels (*) | Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы) |
| 19. | Promenade Walks (Slow and Quick) (Walks) | Променадный ход (медленный и быстрый) (Шаги) |
| 20. | Hip Bump (Left Shoulder Shove) (*) | Удар бедром (Толчок левым плечом) |
| № | Английское название | Русское название |
| п/п | | |
| Фигуры класса «D» | | |
| 21. | Flick Ball Change (Alternatives to 1.2 of Link) | Флик болл чеиндж (Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено) |
| 22. | Jive Breaks | Брэйки в «Джайве» |
| 23. | Overturned Fallaway Throwaway: – Overturned Fallaway Throwaway в редакции [1-1]; – Development of Overturned Fallaway Throwaway в редакции [2-5] | Перекрученный фоллэвэй троуэвэй |
| 24. | Overturned Change of Place Left to Right (*) | Перекрученная смена мест слева направо |
| 25. | Simple Spin | Простой спин |
| 26. | Mooch (**) | Муч |
| 27. | Curly Whip | Кёли вип |
| 28. | Reverse Whip | Левый хлыст |
| 29. | Windmill | Ветряная мельница |

| | | |
|-----|---------------------------------------|--------------------------------|
| 30. | Chicken Walks | Шаги цыпленка |
| 31. | Rolling off the Arm | Раскручивание |
| 32. | Spanish Arms | Испанские руки |
| 33. | Miami Special (**) | Майами спешиал |
| 34. | Flicks into Break | Флики в брэйк |
| 35. | Stalking Walks, Flicks and Break (**) | Крадущиеся шаги, флики и брэйк |

Фигуры класса «С»

| | | |
|-----|--|--|
| 36. | Change of Place Right to Left with Double Spin (*) | Смена мест справа налево с двойным поворотом |
| 37. | Shoulder Spin (**) | Шоулдер спин |
| 38. | Chugging (**) | Чаггин |
| 39. | Catapult (**) | Катапульта |
| 40. | The Laird Break | Брэйк Лайерда |

Открытое занятие

Тема занятия: «Латиноамериканская программа на примере ча-ча-ча.

Закрепление пройденного материала».

Цель занятия: Обучение эмоциональной выразительности исполнения, умению правильно стоять в паре, точности передачи стиля и манеры исполнения танца.

Задачи.

Образовательные:

Разучить правильное положение партера и партнерши в паре во время исполнения танца.

Развивающие:

- способствовать развитию музыкальной памяти, чувства ритма;
- развивать навыки коллективного взаимодействия;
- развивать координацию движений, музыкальный слух;
- способствовать выработке легкости движений, осанки;
- развивать физические данные ребенка, память, внимание.

Воспитательные:

- способствовать развитию интереса к хореографическому творчеству;
- воспитывать вежливое отношение к партнеру(ше);
- формировать чувство ответственности за результат коллективной деятельности.

Оборудование занятия:

- акустическая система;
- элементы танцевальных костюмов.

Методы и форма подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды работы: групповой.

Основные этапы занятия:

1. Подготовительный этап: Встреча с педагогом, между собой (посмотри кто рядом).
Поклон.
2. Организация начала занятия. Вступительное слово. Инструктаж по ТБ. Знакомство с темой занятия.
3. Разминка.
4. Знакомство с новым материалом. Латиноамериканская программа. Основные движения

Ча-ча-ча. Правильная постановка партнёров в паре.

5. Практическая работа. Разучивание технически правильного построения пары по частям. Свободные этюды под европейскую музыку. Исполнение фигур с повышением уровня сложности.

6. Коллективная работа. Коллективное исполнение ча-ча-ча с применением новой темы. Работа над чистотой исполнения.

7. Показательный номер.

8. Подведение итогов. Оценка педагогом качества проделанной работы и исполнения номера. Задание на дом. Поклон.

Самоанализ занятия

Цель занятия: Обучение эмоциональной выразительности исполнения, умению правильно стоять в паре, точности передачи стиля и манеры исполнения танца.

Задачи: *Образовательные:*

Разучить правильное положение партера и партнерши в паре во время исполнения танца.

Развивающие:

- способствовать развитию музыкальной памяти, чувства ритма;
- развивать навыки коллективного взаимодействия;
- развивать координацию движений, музыкальный слух;
- способствовать выработке легкости движений, осанки;
- развивать физические данные ребенка, память, внимание.

Воспитательные:

- способствовать развитию интереса к хореографическому творчеству;
- воспитывать вежливое отношение к партнеру(ше);
- формировать чувство ответственности за результат коллективной деятельности.

Оборудования и материалы:

Оборудование занятия:

- акустическая система;
- элементы танцевальных костюмов.

Методы и форма подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды работы: групповой

Использование методов организации и осуществления познавательной деятельности: беседа, демонстрация, практическая работа, работа с педагогом, самостоятельная работа.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности: похвала педагога детей за правильное исполнение задания.

Методы контроля и самоконтроля: анализ выполненной деятельности.

Эмоциональное состояние учащихся:

Начало занятия – напряжение

Середина занятия – заинтересованное включение в коллективную деятельность

Окончание занятия – удовлетворение от правильно выполненной работы, переживание чувства успешности, радости открытий.

Взаимодействие, учебное сотрудничество:

Дети легко шли на контакт, были доброжелательно настроены на предлагаемую деятельность, легко воспринимали инструкции педагога, не потеряли рабочий темп занятия.

Стиль общения, управление деятельностью:

На занятии использован демократический стиль общения - проявление доверия и уважения к учащимся, стремление наладить эмоциональный контакт с каждым; в общении с учащимися преобладали положительные оценки.

Последовательность построения занятия:

Занятие было построено вертикально, по принципу от простого к сложному.

Познавательный и личностный результат (*реализация поставленных задач*)

Все цели и задачи реализованы полностью.

Открытое занятие

Тема занятия: «Правильная постановка партнёров в паре на примере Медленного вальса.

Закрепление пройденного материала».

Цель занятия: Обучение эмоциональной выразительности исполнения, умению правильно стоять в паре, точности передачи стиля и манеры исполнения танца.

Задачи.

Образовательные:

Разучить правильное положение партера и партнерши в паре во время исполнения танца.

Развивающие:

- способствовать развитию музыкальной памяти, чувства ритма;
- развивать навыки коллективного взаимодействия;
- развивать координацию движений, музыкальный слух;
- способствовать выработке легкости движений, осанки;
- развивать физические данные ребенка, память, внимание.

Воспитательные:

- способствовать развитию интереса к хореографическому творчеству;
- воспитывать вежливое отношение к партнеру(ше);
- формировать чувство ответственности за результат коллективной деятельности.

Оборудование занятия:

- акустическая система;
- элементы танцевальных костюмов.

Методы и форма подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды работы: групповой.

Основные этапы занятия:

1. Подготовительный этап: Встреча с педагогом, между собой (посмотри кто рядом).
Поклон.
2. Организация начала занятия. Вступительное слово. Инструктаж по ТБ. Знакомство с темой занятия.
3. Разминка.
4. Знакомство с новым материалом. Европейская программа. Основные движения

Медленного вальса. Правильная постановка партнёров в паре.

5. Практическая работа. Разучивание технически правильного построения пары по частям. Свободные этюды под европейскую музыку. Исполнение фигур с повышением уровня сложности.

6. Коллективная работа. Коллективное исполнение Медленного вальса с применением новой темы. Работа над чистотой исполнения.

7. Показательный номер.

8. Подведение итогов. Оценка педагогом качества проделанной работы и исполнения номера. Задание на дом. Поклон.

Самоанализ занятия

Цель занятия: Обучение эмоциональной выразительности исполнения, умению правильно стоять в паре, точности передачи стиля и манеры исполнения танца.

Задачи: *Образовательные:*

Разучить правильное положение партера и партнерши в паре во время исполнения танца.

Развивающие:

- способствовать развитию музыкальной памяти, чувства ритма;
- развивать навыки коллективного взаимодействия;
- развивать координацию движений, музыкальный слух;
- способствовать выработке легкости движений, осанки;
- развивать физические данные ребенка, память, внимание.

Воспитательные:

- способствовать развитию интереса к хореографическому творчеству;
- воспитывать вежливое отношение к партнеру(ше);
- формировать чувство ответственности за результат коллективной деятельности.

Оборудования и материалы:

Оборудование занятия:

- акустическая система;
- элементы танцевальных костюмов.

Методы и форма подачи материала: беседа, рассказ, показ педагога.

Виды работы: групповой

Использование методов организации и осуществления познавательной деятельности: беседа, демонстрация, практическая работа, работа с педагогом, самостоятельная работа.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности: похвала педагога детей за правильное исполнение задания.

Методы контроля и самоконтроля: анализ выполненной деятельности.

Эмоциональное состояние учащихся:

Начало занятия – напряжение

Середина занятия – заинтересованное включение в коллективную деятельность

Окончание занятия – удовлетворение от правильно выполненной работы, переживание чувства успешности, радости открытий.

Взаимодействие, учебное сотрудничество:

Дети легко шли на контакт, были доброжелательно настроены на предлагаемую деятельность, легко воспринимали инструкции педагога, не потеряли рабочий темп занятия.

Стиль общения, управление деятельностью:

На занятии использован демократический стиль общения - проявление доверия и уважения к учащимся, стремление наладить эмоциональный контакт с каждым; в общении с учащимися преобладали положительные оценки.

Последовательность построения занятия:

Занятие было построено вертикально, по принципу от простого к сложному.

Познавательный и личностный результат (*реализация поставленных задач*)

Все цели и задачи реализованы полностью.

Методические рекомендации

«Методика обучения

современной бальной хореографии в Студии спортивного бального танца «Созвездие».

Задачи педагога-хореографа – выявление, раскрытие и развитие хореографических способностей каждого воспитанника.

Современная хореография, благодаря распространению массовой культуры, оказалась в числе наиболее востребованных видов искусства и играет большую роль в духовной жизни подрастающего поколения, расширяет диапазон идейно-эмоционального воздействия на нравственно-эстетический облик подростков, юношей и девушек.

I. Современный бальный танец как средство воспитания.

Современный бальный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому

соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.

Современный бальный танец в отличие от классического танца впитывает в себя всё сегодняшнее, современное, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Сейчас в нашей стране происходит подъем современного бального танца, он живет и активно развивается. Существуют различные школы бального танца, которые отличаются своеобразным стилем хореографии. Ведь современная хореография – это, прежде всего, авторская хореография. Она стремится выразить все устремления сложного противоречивого внутреннего мира человека, помогает понять самих себя, запутавшихся в сложном лабиринте собственных действий и помыслов.

Бальный танец играет немаловажную роль в воспитании молодежи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Освоение бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определённой тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бального танца. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение бального танца дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Не случайно ещё в Древней Греции отмечались большие возможности танца в физическом развитии молодых людей. Особенностью танца является гармоническое развитие тела. Без гипертрофии тех или иных мышц. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания бальной хореографии в системе воспитания.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка,

безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Бальный танец одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, бальный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и лёгкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуют точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные раи и т.д. Всё это само по себе уже служит источником эстетического удовлетворения. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. Исполнение танца, в том числе и бального, несёт в себе элементы художественного творчества. Танцующий стремится в красивой, эстетически совершенной форме танца выразить своё настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает своё мировоззрение. Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определённые трудности, проделывает определённую немалую работу, для того чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: в искусстве, в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства - более зрелыми.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга молодёжи, культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход энергии молодёжи, наполняет её бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, в игре. Бальный танец выступает также средством массового общения людей. Даёт возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться. В часы досуга молодёжь заполняет танцевальные залы, приходит на вечера танца, танцевальные площадки, в парки и Дворцы культуры, танцует на семейных праздниках, на вечерах отдыха, в ресторанах, клубах – везде танец несёт людям радость, украшает их жизнь и быт. Это делает интерес к бальному танцу неизменным.

II. Методика обучения современному бальному танцу.

2.1. Методы обучения бального танца.

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцора. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения.

На занятиях в нашей студии «Созвездие» используются различные методы обучения: словесный, практический, проблемно-поисковый, самостоятельная работа.

Словесный метод носит теоретический характер. На занятиях проходит знакомство обучающихся с краткой характеристикой современных бальных стилей танца.

Методический показ не может обойтись без словесных объяснений. Они должны быть кратки, точны, образны и конкретны. С первых занятий обучающиеся знакомятся с хореографическими терминами и условными выражениями. В словесном методе очень важна интонация. Словом, можно стимулировать активность подростков, но можно и ранить.

Практический метод обучения в хореографии подразумевает наглядный показ педагогом движений или комбинаций. Он сочетается с методом словесного объяснения:

- название движения или комбинации;
- показ;
- краткое описание последовательности;
- повторный показ;
- объяснение;
- осмысление.

Я никогда не использую показ и описание движений одновременно, так как это рассеивает внимание. Основная задача занятия – изучение языка движения, постижение техники.

Для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к делу следует использовать в хореографии проблемно - поисковый метод. Танцоры с помощью практического материала, наглядного просмотра видеоклипов подготовлены к проблемному изучению материала. Они самостоятельно могут подготовить домашнее задание: придумать комбинацию (3-5 движений в разных сочетаниях).

Некоторые обучающиеся быстро придумали и показали свои наработки без стеснения. Другие объединились в микрогруппы по 2 человека и работали в команде, предлагая свои движения и сочиняя комбинации. Этим ребятам дается на подготовку время, чтобы отработать и показать свой результат. Перед показом я прошу танцоров внимательно и доброжелательно смотреть на работу сверстников. После просмотра всех комбинаций делаю корректные замечания по доработке домашнего задания.

Иногда зрители - ученики сами объясняют недостатки комбинаций, подсказывают, что нужно добавить или исправить. При таком методе обучения проявляется активная позиция обучающихся к поиску новых сочетаний движений на основе пройденного материала, развивается интерес к искусству хореографии.

Исходя из программы, самостоятельная работа занимает достаточно мало места на занятиях хореографии. Когда учебный материал доступен для обучающихся и может быть изучен самостоятельно, важно использовать и этот метод обучения. После доработок своих комбинаций танцоры уверенно и грамотно показывают домашние задания. У многих учащихся появляется огромный интерес, они придумывают, сочиняют 2-3 комбинации. В дальнейшем, это поможет им активно участвовать в концертах, показывать свои танцевальные этюды, импровизации на конкурсах и быть уверенными на дискотеке. К сожалению, встречаются ребята, которые недостаточно смело выполняют самостоятельную работу или чувствуют себя неловко. К таким учащимся следует найти индивидуальный подход, подсказать разные варианты сочинения.

2.2. Построение занятия в студии бального танца. Составные части урока.

В студию приходят дети, объединённые общим желанием – научиться танцевать. Длительность занятий, их периодичность и содержание могут быть разными. В студии бального танца принята такая же форма организации учебных занятий, как и в танцевально-спортивных клубах: группа занимается по времени с учётом уровня танцевальных навыков и возраста.

В начале занятия группа занимает положение в зале в шахматном порядке: первые линии - девушки, задние линии - юноши, иногда построение в зале может быть попарно, т.е. дама справа от партнёра, также в линии и в шахматном порядке. Педагог здоровается с группой, делает поклон, группа отвечает поклоном.

Занятие состоит из разминки, тренажа современной бальной хореографии, изучения танцевальных комбинаций.

Разминка - первая часть занятия. Задачей этого этапа урока является овладение правильной постановкой корпуса, головы, ног, рук, развитие координации движений, необходимой для исполнения танцев, правильной постановкой дыхания. Педагог использует весь богатый арсенал упражнений классического, бального танца и современной танцевальной пластики. Упражнения, включаемые в разминку, помогают обучающимся приобрести выразительность и красоту в движениях. Разминка заставляет исполнителей не только разогреть мышцы, но и психологически настроиться на разучивание элементов, из которых затем сложатся танцевальные вариации.

Вот пример разминки:

повороты головы с точкой в стороны;
наклоны головы в стороны;
наклоны вперед-назад;
вращение головой;
поочередное поднятие плеч с точками, в темп;
одновременное поднятие плеч;
поочередное вращение плечами вперед и назад;
поочередные махи руками;
одновременные махи руками;
вращение рук в локтях к себе и от себя;
вращение кистями;
повороты и наклоны корпуса в стороны;
наклоны корпуса вперед-назад;
вращение корпусом;
изоляция корпусом по точкам;
покачивание бедер в сторону;
выпады в сторону, с поворотом корпуса;
подъем на носки, разворот стоп «краб»;
прыжки на месте;
прыжки вперед-назад;
прыжки вправо-влево;
прыжки «крестом».

Эти упражнения помогают усвоить правильное взаимодействие разных частей тела, развить координацию движений, память и внимание.

Вторая часть занятия - это тренаж современной бальной хореографии.

Это – непосредственное разучивание танцевального материала. Разучивание танцев проводится в следующей последовательности:

Вводное слово. Перед разучиванием нового танца я сообщаю о нём некоторые сведения. Если название не совсем понятно, даю объяснение к названию (например, полонез – старинный танец польского происхождения). Затем даю общую характеристику танцу – говорю об истории его возникновения, отмечаю характерные особенности музыки и хореографии.

Затем слушается музыка к танцу, определяется её характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, определяется строение (части музыкального предложения, фразы).

Следующий этап - разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца. Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка, я объясняю и показываю их сам, затем то же повторяют обучающиеся. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении.

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части – шассе, балансе и т.д. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение – этот метод заключается в том, что сложное движение сводится к упрощённой форме, а затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме.

Каждый метод имеет свои достоинства и недостатки, но, используя их вместе можно добиться хороших результатов.

«При развитии танцевальных способностей следует в равной степени работать над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова – не будет достигнуто полной гармонии движений» - А. Я. Ваганова.

Этим принципом должен руководствоваться педагог, работающий в хореографических коллективах, в том числе и педагог бального танца. Одновременно с разучиванием упражнений для рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами и положениями в парном танце. Положения рук и позы в парном танце разучиваются сначала в положении стоя на месте, затем закрепляются на простом танцевальном шаге, и лишь когда положения рук и поза легко и естественно принимаются учащимися, можно закрепить их на шаге польки, шассе, вальса и т.д. Полезно при разучивании положений рук и поз в парном танце объяснять и показывать каждый элемент отдельно. Такой метод позволяет добиться лучшего запоминания правил исполнения, более точного повторения элементов всеми учащимися. В заключении разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, которые разучиваются и отрабатываются. Затем комбинации собираются в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются обучающимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

Движения – комбинации – фигуры – танец.

Целесообразно подобранные, постоянно повторяемые упражнения помогают развить тело и научиться пластике, а также помогают отработать основные шаги и элементы танцев. Я рекомендую в тренаже выполнять 2-3 комбинации изучаемого на данном занятии спортивного бального танца.

Учебно-тренировочные упражнения должны быть выразительными. Следует

добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки.

Третья часть занятия предполагает изучение и исполнение танцевальных вариаций. Этот этап дает возможность применить навыки, приобретенные в разминке и тренаже, и попрактиковаться в освоении в пространстве.

Каждое занятие современной бальной хореографии дает возможность потренироваться в разных направлениях: разминка всех частей тела, отработка основных технических навыков, знакомство с различными ритмами и стилями, использование пространства. Процесс изучения техники современного бального танца идет постепенно. Выполнение новых движений поначалу требует значительной концентрации внимания, но со временем и с помощью регулярных занятий они исполняются автоматически. Координация движений - это навык, которому можно научить учащихся. Постоянные тренировки приведут к тому, что степень владения движением и качество исполнения вырастут. Только практический метод обучения современной пластики дает такой положительный результат.

2.3. Музыкальное сопровождение занятия бального танца.

Важным компонентом занятия является его музыкальное сопровождение. Как известно, музыка является ритмической основой любого танца, но далеко не ритмом ограничивается её роль. Если бы это было так, то танцевали бы только под счёт и удары. Музыка создаёт эмоциональную основу, определяет характер танца, его развитие. Связь музыки и жеста, музыки и движения органична для природы человека. Восприятие музыки в танце активно, оно вызывает действие, действие танцевальное, т.е. обусловленное той или иной хореографической образной формой, организованное во времени и пространстве. В этой созидательной активности кроются особенности музыкально-пластического воспитания – одной из задач обучения бальной хореографии. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринуждённо двигаться в ритме определённой музыки, получать удовольствие от её красоты – всему этому учит танец. Безусловно, качество музыкального произведения, характер исполнения имеют первостепенное значение. Поэтому так важен отбор музыкального сопровождения. Общая черта танцевальной музыки – определённая и повторность ритмов, внятная акцентировка сильных долей, отчётливость их выражения. Отступления от этого правила редки.

В написании танцевальной музыки, в том числе бальной, имеются богатые традиции. Многие народные и бальные танцы получили отражение в творчестве ведущих композиторов и даже композиторов классиков. Это придала танцевальной музыке художественную ценность. На протяжении веков танцевальные мелодии культивировались целым рядом поколений музыкантов. Так накопились определённые традиции в создании музыки для

бальной хореографии. Музыкальный материал для каждого изучаемого танца должен быть в нескольких вариантах: для разучивания – замедленный темп, для исполнения – нормальный темп. Музыка для танцев должна быть ясной и выразительной.

Музыку нельзя рассматривать только как ритмическое сопровождение, облегчающее исполнение движений. Подбирать музыку следует так, чтобы содержание танцевальной постановки целиком соответствовало характеру музыки и давало бы возможность при разработке отдельных эпизодов увязывать действие и движения с музыкой.

Подбор музыки влияет на качество хореографической постановки, она может способствовать успеху или быть причиной неудачи.

Музыка с определенным темпом, метром и ритмическим рисунком выражает и подчеркивает характерные особенности движений, помогает их исполнению.

2.4. Программа студии бального танца «Созвездие».

Программа студии бального танца может быть разделена, примерно следующим образом:

Танцы на основе историко-бытового танца – полонез, фигурный вальс, мазурка, и т.д.

Европейская программа – медленный вальс, танго, венский вальс, быстрый фокстрот, медленный фокстрот.

Латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, румба, джайв, пасодобль.

III. Роль педагога в студии бального танца.

Направление работы коллектива, его конкретные задачи определяют выбор методов и приёмов обучения, индивидуальный состав и подготовленность исполнителей каждого конкретного коллектива, вносят коррективы в работу. Поэтому так важен вдумчивый, творческий подход педагога к каждому определённом коллективу. Именно такая аналитическая работа, как в начале, так и в процессе всего обучения обеспечит эффективность освоения обучающимися программы.

Наибольшую сложность для педагога представляет работа с начинающими. Они быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, быстро забывают пройденный материал. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании, педагог должен использовать такие приёмы, которые делают урок интересным, концентрируют внимание учащихся. Однако занимательное надо умело сочетать с малоинтересным, но необходимым, находить правильное соотношение между - занимательным и серьёзным в обучении.

Способы повышения эффективности обучения бальному танцу:

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), по набору применяемых методов (беседа в виде вопросов и ответов,

прослушивание музыки и самостоятельный её разбор, разучивание и повторение движений танца). При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять требования, ставить новые задачи.

Любое задание, которое предлагает педагог, должно соответствовать степени подготовленности к нему. Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу.

На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры, уточнить освоенное не до конца.

Серьёзная вдумчивая работа с коллективом по обучению танцу, правильный учёт возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в моей работе: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных навыков и умений.

Методические рекомендации

Влияние занятий бальными танцами на психо-эмоциональное развитие учащихся

Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Хочешь все время быть молодым – танцуй и укрепляй в танце свое здоровье.

В танце неосознанно отражается личность человека и если внимательно приглядеться, то можно очень много рассказать о характере танцующего, его привычках, страхах, особенностях взаимодействия с разными людьми и с самим собой, его фантазии, отношении к себе и к миру, и многое другое.

Если мне плохо - я танцую, хорошо - тоже танцую. Танец без эмоций многого не раскроет зрителю. Танец – это история, рассказанная с помощью движений тела, и каждый сообщает ему свои собственные эмоции.

Эмоции в переводе с греческого «впрыскивание», «выплескивание». Речь идет о способе выражения настроения.

Эмоции - психологические состояния, отражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям. К классу эмоций относятся настроения, чувства, страсти, стрессы.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что, благодаря эмоциям, мы лучше понимаем друг друга, не пользуясь речью. Танцору очень важно научиться передавать зрителю смысл танца. Главную роль здесь играют не только выученные движения, но и эмоции, чувства и настроения, поэтому на тренировочных занятиях танцами проводятся игры на развитие эмоций, например: «Танец пяти настроений», где учащимся даётся музыкальный фрагмент и предлагается исполнить импровизированный танец, характер которого соответствовал бы эмоциональной атмосфере, навеянной музыкой [1].

Также проводятся игры и упражнения: "Я и мои эмоции", направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции, "Музыка и эмоции" - прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая - грустная, довольная, сердитая, смелая - трусливая, праздничная - будничная, задушевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная. Играя в такие игры, хорошо ощущаешь различия в эмоциях, обращаешься к собственному опыту, вспоминая, где и когда испытывала подобные чувства.

Танцы – вещь полезная и приятная. Оказывается, танец, действительно, может сделать человека счастливее: изучая литературу, в одной из книг прочитала, что после занятий танцами всегда приподнятое настроение – это проявление эффекта эндорфинов - «гормонов счастья», которые во время танца вырабатываются гипофизом. Это позволяет человеку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем. Учеными доказан тот факт, что танцы являются отличной профилактикой и способом лечения депрессии и стрессов.

Учиться танцевать – очень увлекательное занятие. Это прекрасный способ провести время с друзьями. Благодаря музыкальному сопровождению и танцевальным движениям происходит улучшение эмоционального состояния в целом, которое ведет к повышению самооценки, восприятию жизни с совершенно новых положительных сторон, повышение уверенности в себе и самоуважения [4].

1.2. Влияние занятий танцами на физическое развитие

Танец дарит человеку здоровье - это прекрасный лекарь. Начинать заниматься танцами можно практически с любого возраста.

Любой вид танцев, не важно бальные, современные, народные, пляски дома под любимую музыку или любые другие танцы — это все относится к физической активности. В свою очередь физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и

практически всегда оказывает полезное воздействие на организм человека. Конечно, влияние танцев на организм в зависимости от вида танцевальных упражнений может отличаться, но есть и общая польза для здоровья человека [1].

Учеными доказано, что в процессе работы, обучения, особенно, если большая часть рабочего времени сидячая, происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение двигательной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние организма.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Очень важным является и так называемый лечебный эффект.

Влияние танца на опорно – двигательный аппарат.

Танец способен улучшить состояние позвоночника. Через уже несколько тренировок вы почувствуете результат: начнете держать спину, расправите плечи, встаньте немного выше. Довольно действенным препаратом против остеохондроза является ритмичный танец, плавные же движения в танце помогают улучшить кровоснабжение и сохраняют упругость межпозвонковых дисков. Помимо этого, тренинг мышц спины во время танцевальных движений способствуют созданию надежного «корсета», который поддерживает позвоночный столб, может снимать мышечные «зажимы» (часто приводят к боли в спине). Еще один плюс танца – вы никогда не будете страдать отложением солей. Танцы не только укрепляют мышечный корсет, но и сохраняют форму груди. Происходит профилактика артрита из-за тренировки всех мышц, кистей и пальцев. Танцы делают красивыми ноги. Это не касается только проблем целлюлита (подкожный жир), а относится к преданию красоты всем мышцам ног в том числе икроножных мышц. В результате регулярными занятиями танцами укрепляется мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т. д. Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки.

Даже если есть нарушение осанки или начальная стадия сколиоза, через некоторое время происходит значительное улучшение состояния спины, а при постоянных, настойчивых тренировках печальный диагноз будет забыт. Красивая походка и умение «держать себя» - одна из составляющих успеха.

Влияние танца на дыхательную систему. На дыхательную систему благотворно воздействуют все виды танца. Аргентинский вальс, танец живота, европейские бальные танцы – довольно медленные танцы, которые требуют ритмично ровного дыхания. Для быстрых танцев (латиноамериканские) легкие при постоянных занятиях увеличиваются в объеме. Это сопутствует тому, что мозг получает большее количество кислорода, в результате чего

улучшается память и его работа. Занимаясь танцами, вы научитесь контролировать дыхание, справляться с другими проблемами дыхательной системы. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в твоём организме, придут в норму, улучшится обмен веществ. Ты будешь реже простужаться, и даже заболев, значительно быстрее выздоравливать.

Влияние танца на сердечно-сосудистую систему. Способностью восстанавливать сердечно – сосудистую систему обладают все танцы. Ритмичные движения под музыку являются кардиотренингом (тренировка для сердечной мышцы). При этом восстанавливается и укрепляется вся сердечно-сосудистая система. Замечательная профилактика варикозного расширения вен у женщин – танцевальные движения, которые могут предотвратить венозную застой в ягодицах, ногах и бедрах.

Танцы улучшают кровоснабжение и защищают сердце. Итальянские исследователи доказали, что люди с сердечной недостаточностью, занимающиеся танцами как видом физической нагрузки, укрепляют здоровье, свое сердце и улучшают свое дыхание. Качество их жизни также значительно улучшается по сравнению с теми, кто занимается на велотренажерах или беговых дорожках.

Органы пищеварительного тракта.

Пользу приносят все танцы, но более всего танец живота и латина. При недостаточной физической активности у женщин возникают такие проблемы, как хронические запоры, атония кишечника и плохой отток желчи. Движения живота выполняют немаловажную роль: происходит массаж внутренних органов, улучшается кровоснабжение, нормализуется работа кишечника, это естественное избавление от болезней желудочно-кишечного тракта, улучшение цвета лица. Танец избавляет от накопления шлаков в организме, помогает безопасно для организма разблокировать записанное в теле напряжение мышц, нарушения течения энергии, подавленные эмоции, преодолеть стрессовое состояние.

Танцы помогают похудеть и придают энергии. Исследование, опубликованное в The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition, показало, что еженедельные танцы улучшают физическое состояние и делают людей более энергичными. Когда происходит движение животом (особенно в танцах живота), активизируется процесс пищеварения, и калории быстро сжигаются. Благодаря ежедневным тренировкам происходит укрепление мышечной ткани, развитие пластичности и гибкости, что непременно дарит здоровье организму, возвращает молодость и красоту.

Влияние танца на физические качества.

Гибкость является неотъемлемым условием здоровья, а танцы требуют большой гибкости тела. Большинство уроков танцев начинается с разминки, которая включает в себя и упражнения на гибкость. Танцоры должны стремиться к достижению полного диапазона движения для всех основных групп мышц. Чем больше диапазон движения, тем больше мышцы могут изгибаться и растягиваться. Большинство видов танца предполагает движения, которые требуют недюжинной гибкости и растяжки, поэтому люди, занимаясь танцами, становятся гибкими.

Сила определяется как способность мышц оказывать противодействие. Танцы развивают силу, заставляя мышцы сопротивляться против собственной массы тела танцора. Многие стили танца, в том числе джаз и балет, предполагают выполнение прыжков. Прыжки же требуют больших усилий от мышц ног. Поэтому ничуть не удивительно, что балльные танцы развивают силу человека, который занимается ними.

Танец – это по сути непрерывные физические упражнения. А, как известно, физические упражнения повышают выносливость. Выносливость является способностью мышц работать в течение более длительного периода времени без усталости. Регулярные занятия танцами, особенно энергичными, отлично подходят для развития выносливости.

Таким образом, танец помогает человеку в следующем:

- Повышают работоспособность и выносливость организма.
- Танцы тренируют практически все мышцы, делая их упругими и сильными тела и положительно влияют на суставную ткань.
- Тренируют мышцы спины и ног, помогая сформировать красивую осанку и походку.
- Танцы улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.
- Оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм. В следствие чего снижается частота простудных заболеваний.
- Занятия танцами тренируют дыхательную систему.
- Положительно влияют на работу сердечнососудистой системы. У тренированного человека, занимающегося любым видом спорта, в том числе и танцами, мышечные стенки сердца толстые и сильные. Движения под музыку изменяют вязкость крови, разжижают ее, что является профилактикой для отложения холестериновых бляшек.
- Усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах.
- Регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние каллории, что способствует снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид.

- Регулярные занятия танцами со сложными движениями улучшают мозговую деятельность и память, снижают риск возникновения болезни Альцгеймера.
- Танцы замедляют процессы старения организма, ведь не зря говорят: «Движение — это жизнь».

Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы. В танце задействованы почти все виды мышц. До начала урока танца нужно проделать серию разминочных упражнений. Они служат для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. При выполнении упражнений на растяжение мышц, в них вырабатываются вещества, укрепляющие способность организма противостоять инфекции [2].

Таким образом, танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность до последних дней жизни.

2.6. Список литературы

Для педагогов

1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
2. Лиф И.В. Ритмика. [Текст]- М., Академия , 1999.
3. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1993.
4. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. [Текст]-М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
5. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. [Текст]- Лондон. Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.
6. Пересмотренные направления и формы обучения танцам. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. [Текст]- М., С-П., 1995.

Для обучающихся и родителей:

1. Гринберг Е.Я. Растем красивыми. [Текст]- Новосибирск, 1992.
2. История костюма. [Текст]-М., Искусство, 1996.
3. Как построить свое «я». [Текст]- М., Педагогика, 1991.

Интернет ресурсы:

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - (http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html)
2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режимдоступа.- http://www.horeograf.com/
3. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. –Режим доступа.- http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm
4. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальныхтанцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. -(http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-ozrasta-v-balnyh-tancah)
5. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режимдоступа.- (http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5)
6. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. –Режим доступа. - http://www.mama-music.ru/list.html

7. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. –Режим доступа.-
<http://www.ftsr.ru/data.php>
8. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. -
<http://dnevnik.ykt.ru/maverick/437747>