

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ**

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества
(МБОУ ДО ДДТ)**

УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета
протокол № 4 от 29.05.2020 г.

Директор МБОУ ДО
Дома детского творчества



П.М. Шумова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«БАЛЬНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель программы: Шамсутдинова Л.М.,
педагог дополнительного образования

Новый Уренгой
2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальная хореография» имеет **художественную направленность** и является **модифицированной**. Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ – приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена тем, что в настоящее время президентом РФ, органами законодательной и исполнительной власти взят курс на активную пропаганду в детской среде здорового образа жизни. Всё активнее пропагандируется бальный танец – как вид спорта. Растёт его популярность в России и во всём мире, это объясняется его высокой культурой и красотой исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся бальными танцами, овладевает культурой общения; в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную систему, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу введен региональный компонент: знакомство с образом жизни и традициями народов севера даст возможность детям лучше понять и полюбить край, в котором они живут, с уважением относиться к культуре северных народностей.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что в ней раскрыты структура и содержание методической компетенции педагога бального танца, разработана уровневая модель ее развития, базирующаяся на системно - деятельностном подходе и отражающая принципы непрерывности и преемственности профессионального образования.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в определении целей, задач, содержании и основывается на таких педагогических принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдения этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого ребенка, но и танцевального коллектива в целом. Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация общечеловеческих ценностей мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальная хореография» является то, что в процессе обучения происходит личностный рост ребенка, что способствуют формированию высокой самооценки, помогает сделать правильный выбор при профессиональном самоопределении, жизненном самоутверждении. Формирует активную жизненную позицию, создаёт «ситуацию успеха», в дальнейшем формирует человека успешным, самодостаточным, конкурентно способным, что является одним из условий реализации социального заказа.

Структура содержания позволяет каждому педагогу варьировать количество часов, виды практических заданий, сохраняя и основываясь на четком объеме теоретических сведений и критериях ЗУН.

По каждому разделу программы даются необходимые сведения и перечень практических навыков. Основы спортивного бального танца закладываются с детства, так как этот возраст наиболее благоприятен, для художественно творческого и эстетического развития ребёнка. В реализации данной образовательной программе участвуют дети от 6 до 17 лет, данная программа предполагает обучение на начальном этапе детей, достигших 6-ти летнего возраста имеющих разрешения врача. На последующие этапы принимаются или переводятся дети, имеющие специальную танцевальную подготовку в области спортивного танца. Переход с этапа на этап детей разных групп обучения может происходить через различный промежуток времени. Учитываются такие параметры, как характер, физические и эмоциональное состояние, настроение ребёнка его желание.

Уровень ОП - общекультурный (базовый).

Адресат программы: ОП «Бальная хореография» предполагает работу с детьми 6-17 лет по пятигодичному курсу обучения, которая включает в себя несколько этапов:

подготовительный 1 год 6-7 лет,

начальный 2 год 8-10 лет;

развивающий 3 год 10-12 лет, 4 год 12-14 лет;

углубленный 5 год 14-17 лет;

Возрастные особенности участников программы
Обучение детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется с учетом **возрастных особенностей:**

Физический рост и развитие	Особенности поведения	Советы педагогу
Развитие детей младшей группы (6—7 лет)		
• руки и ноги растут быстрее тела, мышцы не развиты, большая весовая нагрузка; • общее управление телом - хорошее, координация глаз и рук улучшается к 7 годам; • слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система; • недостаточное развитие анализаторного аппарата: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность	• высокий уровень активности • стремление к общению • стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо • понимание различий пола • стремление получить время на самостоятельные занятия • ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным • не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения • ребенок плохо ориентируется	• организация подвижных упражнений при ограничении прыжков и бега, прыжки лёгкие (зайцы, лягушка – приземление в партер) • полезно заниматься с детьми в партере • использование ритмических видов деятельности; быстрая смена деятельности • осторожное увеличение физической нагрузки • чередования быстрых темпов с умеренными и медленными. • растяжка без боли, тянутся сами • работа по 6 позиции до 7 лет • обеспечение конкретности поручений и творческой свободы детей при их выполнении • контакт – лицом к воспитателем, зеркально • использование специальных упражнений на ориентировку в пространстве

Развитие детей средней группы (8—11 лет)		
• рост девочек опережает рост мальчиков • в начале мальчики и девочки имеют равные силы, затем мальчики становятся сильнее • развивается равновесие, ориентировка в пространстве	• стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек • энергичные, быстрые действия, настойчивы, инициативны • часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности • стремятся к большой мускульной активности • любят коллективные упражнения • шумны, спорят с педагогом • боятся поражения, чувствительны к критике • интересы постоянно меняются • мальчики танцуют с девочками; стремятся к соперничеству • начинают осознавать нравственные нормы • пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг	• учет того обстоятельства, что дети данного возраста особенно нуждаются в поощрении и похвале • использование таких видов деятельности, которые дают простор проявлению мускульной активности • усилить работу мышц нагрузку, темп в ходе мышечной работы • организация коллективных танцев и упражнений, • организация разумного руководства; стремление обстоятельно ответить на многочисленные вопросы детей • повышается роль вестибулярного аппарата
Развитие детей старшей группы (12—14 лет)		
• девочки обычно выше мальчиков • половое созревание • быстрый рост мускулатуры • переутомление опасно • девочки менее активны	• мальчики склонны к групповому поведению • дети испытывают внутреннее беспокойство • антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга • мнение группы сверстников более важно, чем мнение педагога • дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета • стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды • сопротивление критике	• организация коллективных упражнений, различных для мальчиков и девочек • углубить понятия о технике исполнения, музыкальной и танцевальной выразительности • использование общего энтузиазма при выполнении

	• появляется интерес к за-работку • кумирование	
Развитие подростков (14—17 лет)		
• наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, у девушек к 13 годам) • завершение роста скелета • различия среди детей усиливаются, так как многие из них уже повзрослели, а другие только начинают взрослеть • мальчики отстают в развитии на 2 года, к 17 годам мальчики стремительно начинают догонять девочек в развитии	• девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками • наблюдается беспокойство о своей внешности • растет социальная активность • стремление к достижению независимости от своей семьи • поиск себя • происходит выбор будущей профессии • возникновение первой любви • появляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»	• оказание помощи подросткам в том, чтобы все они были приняты своими сверстниками • руководство поведением подростков построить так, чтобы оно было без излишнего вмешательства и давления со стороны взрослых • создание необходимых условий для отдыха • учет возрастных особенностей, проявляющихся в повышенном интересе к другому полу • обратить внимание на формирование внутренней культуры воспитанника через хореографию

Режим занятий групп составляет – 1,2,3 год по 4 часа в неделю, 4,5 год обучения по 6 часов в неделю. Продолжительность занятия - 40 мин. Общий курс обучения составляет - 816 часов

Наполняемость детей в группе: 6-10 человек.

Форма обучения - очная.

Форма организации занятий и выбор методов работы зависят от темы занятия. **Формы организации деятельности** обучающихся на занятии:

- групповая,
- индивидуальная,
- индивидуально-групповая,
- фронтальная,
- занятия малыми группами,
- ансамблевая.

Основные методы обучения:

- наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств);
- практические методы (опыты и экспериментирование, моделирование);
- игровые методы (дидактическая игра, игра-путешествие);

- метод сравнительного анализа и оценки;
- словесные методы (рассказ, беседа);
- демонстрационные методы.

Формы и тип занятий:

- вводно-ознакомительное занятие;
- традиционное занятие;
- творческое занятие;
- музыкально-ритмическое занятие,
- интегрированное занятие;
- тренинговое занятие;
- коррегирующее (коррекционное) занятие;
- эстетическое занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- занятия-диспуты;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль, семинар, концертное выступление;
- репетиция;
- открытое занятие;
- видеозанятие;
- видеопрактикум;
- творческий отчет.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят в соответствии календарно-тематическим планом педагога в сформированных группах, обучающихся одного возраста (с 6 до 17 лет). Состав обучающихся детского объединения постоянный.

Занятия предполагают постановку детей в пару как целостную танцевальную единицу, для более углубленного изучения, пройденного материала на групповых занятиях. Это позволяет закрепить танцевальную позицию в паре, геометрию шагов, технику поворотов, контактное видение, ориентирование в зале.

Занятия в группах строятся по определенной схеме:

- 1.Общефизический тренаж
2. Работа над техникой танца.
3. Разучивания фигур танца и их отработка
4. Построения танцевальных связок, композиций, их отработка.
5. Прогон танцевальных связок на время (соревновательный минимум- 1, 20-2 минуты)

На начальном этапе обучения в раздел общефизический тренаж вводятся специальный комплекс упражнений на полу «партерная гимнастика», способствующая развитию гибкости и пластики ребёнка, укреплению мышц шеи, рук, ног, позвоночной системы

Объем учебного материала программы опирается на утвержденный Федерацией танцевального спорта России «Каталог разрешенных фигур». Построения по классам: «Н», «Е», «Д», «С».

Возрастные категории: Д-0; Д-1; Д-2; Ю-1;Ю-2 (дети, юниоры).

Цель программы - создание условий для формирования гармонично

развитой личности ребенка, успешно адаптирующейся в условиях современной жизни, воспитание в нем эстетических идеалов посредством бальной хореографии.

Задачи:

Личностные:

- развивать чувство прекрасного, через соприкосновение с миром музыки и хореографии;
- формировать образное мышление;
- развивать творческую инициативу и потребность к самовыражению;
- совершенствовать физические способности детей;
- воспитывать настойчивость, уважение к труду, целеустремленность;
- формировать чувство коллективизма;
- содействовать укреплению здоровья детей;
- воспитывать нравственные качества детей (взаимопомощь, честность, добросовестность, дисциплинированность).
- формировать общую культуру.

Метапредметные:

- формирование духовных и эстетических потребностей;
- принятие необходимости следовать в повседневной жизни эстетическим ценностям, активное участие в разнообразной творческой художественной деятельности.

Образовательные:

- сформировать специальные знания, умения, навыки в области бальной хореографии;
- развивать стремление к углублению знаний в жанре спортивно-бального танца;
- формировать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- обучить навыкам танцевального мастерства.

Учебный план

№ п/	Год обучени	Кол-во часов в	Кол-во	Кол-во обучающихся	Возраст обучающихся
------	-------------	----------------	--------	--------------------	---------------------

п	я	недел ю	часов			я в группе	я
			всег о	теори я	практик а		
1	1	4	136	16	120	6-10	6-9
2	2	4	136	20	116	6-10	7-10
3	3	4	136	15	121	6-10	8-12
4	4	6	204	14	190	6-10	9-14
5	5	6	204	14	190	6-10	10-17

Содержание программы

Учебно-тематический план I года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	Раздел 1. Вводные занятия					
1.1	Вводное занятие. Комплектование групп. ТБ на занятиях.	2	2		Беседа	Устный опрос
	Итого в разделе	2	2			
Раздел 2 Ритмика, партерная гимнастика						
2.1	Музыкально-ритмические упражнения по кругу	10	1	9	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
2.2	Основы музыкальной	10	2	8	Практическое	Наблюдение

	грамоты				занятие, объяснение нового материала	
2.3	Развитие выворотности ног, упражнения на полу	10	1	9	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
2.4	Упражнения на координацию движений	12	1	11	Практическое занятие, беседа	Наблюдение
2.5	Отражение жанрового характера музыки в движении	10	1	9	Практическое занятие, беседа	Самоконтроль
2.6	Формирование правильной осанки, танцевального шага, укрепление мышц тела	10		10	Практическое занятие	Самоконтроль
2.7	Позиция рук в паре	4	1	4	Практическое занятие , объяснение	Самоконтроль
2.8	Контактное ведение в паре	8	1	7	Объяснение нового материала, практическое занятие	Наблюдение
2.9	Бесконтактное ведение в паре	8	1	7	Объяснение нового материала, практическое занятие	Наблюдение
	Итого в разделе	82	9	73		
	Раздел 3. Детские, игровые, массовые танцы					
3.1	«Утята»	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
3.2	«Автостоп»	4		4	Практическое занятие	Самоконтроль
3.3	«Стирка»	4		4	Практическое занятие	Самоконтроль
3.4	«Буги-вуги»	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
3.5	Расслабляющий аспект на занятии. Танец-игра «Ручки»	2		2	Практическое занятие, беседа	Наблюдение
	Итого в разделе	18	-	18		
	Раздел 4. Танцы начального уровня в парах					
4.1	Танец отечественной программы «Полька»	18	2	16	Практическое занятие, объяснение	Самоконтроль
4.2	Танец отечественной программы «Вару-вару»	16	2	14	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
	Итого в разделе	34	4	30		
	Итого часов:	136	16	120		

**Содержание программы
1-го года обучения**

Вводное занятие (2ч)

Теория: Техника безопасности поведения в зале хореографии.

Правила поведения в объединении и знакомство с коллективом.

Основные понятия бальной хореографии. Разновидности спортивно-бального танца: латиноамериканская программа, европейская программа.

Ритмика, партерная гимнастика (82 ч)

Теория: Основы музыкальной грамоты: музыкальный размер, лады в музыке (мажор, минор), такты. Роль разминки в учебном процессе очень важна, она помогает детям разогреть и включиться в репетиционный процесс без риска получить травму. Но самое главное, не только научить ребенка разогреться, а повысить у него мотивацию к здоровому образу жизни, воспитать культуру здоровья, научить его пользоваться этими знаниями самостоятельно.

Практика: Выполнение упражнений на динамические силы мышц ног, рук. Упражнения на координацию, выносливость, чувство ритма. Упражнения на полу: «Бабочка», «Лягушка», «Коробочка», «Мостик» из положения лёжа, «Стойка на лопатках» .

Детские, игровые, массовые танцы (18 ч)

Теория: Расслабляющий аспект на занятии. Танец-игра. Упражнения на растяжку – это комплекс тренировочных действий, которые развивают гибкость.

Практика: «Утята», «Автостоп», «Стирка», «Ручки» .

Научиться двигаться под музыку в соответствии с разным характером музыки. Научится двигаться после вступления и заканчивать с окончанием музыки

Танцы начального уровня в парах (34 ч)

Теория: Основы исполнения отечественной программы. Умение общаться с противоположным полом.

Практика: Танцы отечественной программы: «Полька», «Вару-вару». Умение показать 2 танца в паре. Развитие контактного ведения и умение танцевать в паре.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестаци и
		Всего	Теория	Практи ка		
	Раздел 1. Вводные занятия					
1.1	Расписание занятий. Инструктаж по ТБ.	2	2		Беседа	Устный опрос
	Итого в разделе	2	2			
Раздел 2 Ритмика, партерная гимнастика						
2.1	Музыкально-ритмические упражнения у зеркала	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
2.2	Правила этикета	2	2		Беседа	Наблюдение
2.3	Упражнения на координацию движений	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
2.4	Отражение жанрового характера музыки в движении	4		4	Практическое занятие	Самоконтроль
2.5	Формирование правильной осанки, танцевального шага, укрепление мышц тела	4		4	Практическое занятие	Самоконтроль
2.6	Упражнения на полу для гибкости тела, растяжка	6		6	Практическое занятие	Самоконтроль
	Итого в разделе	24	2	22		
Раздел 3. Азбука классического танца						
3.1	Правила постановки корпуса рук, ног	4	1	3	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
3.2	Позиция ног 1,2,3	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Самоконтроль
3.3	Позиция рук 1,2,3	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Самоконтроль
3.4	Подготовительное положение рук	4	1	3	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
3.5	Упражнения классического экзерсиса у станка: деми-плие, батман тандю, батман жете	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
	Итого в разделе	24	4	20		
Раздел 4. Основы европейской и русской программ спортивно-бального танца						
4.1	Отработка шаг-скольжение на сильную долю, музыкальный размер 3/4	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Самоконтроль
4.2	Отработка подъемов и снижения	6		6	Практическое	Наблюдение

	в танце «Медленный вальс»				е занятие	е
4.3	Основной шаг медленного вальса. П.н. вперед. Л.н. назад	6		6	Практическое занятие	
4.4	Закрытая перемена вперед	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	
4.5	Закрытая перемена назад	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	
4.6	Танец «Полька», подскоки	6		6	Практическое занятие	
4.7	Галоп	6		6	Практическое занятие	
4.8	Хлопки	6		6	Практическое занятие	
4.9	Положение рук в паре	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	
	Итого в разделе	54	4	50		
	Раздел 5. Основы латиноамериканской и русской программ					
5.1	Темп, ритм танца «Ча-ча-ча». Техника исполнения основного шага танца «Ча-ча-ча»	6	2	4	Практическое занятие, объяснение	
5.2	Фигура тайм-степ	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	
5.3	Танец «Вару-вару». Основной шаг.	6	2	4	Практическое занятие, объяснение	
5.4	Фигуры танца «Вару-вару»	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	
	Итого в разделе	24	6	18		
	Раздел 6. Подготовка танцевальных композиций					
6.1	Постановка хореографических композиций	8		8	Практическое занятие	
	Итого в разделе	8		8		
	Итого часов:	136	18	118		

Содержание программы 2-го года обучения

Вводные занятия (2ч)

Теория: Ознакомление с учебным планом на год.

Правила этикета. Правила техники безопасности на занятиях.

Ритмика, партерная гимнастика (24 ч)

Теория: Роль разминки в учебном процессе. Ритм, темп в музыке.

Практика: Упражнение на гибкость, растяжка. Движения с хлопками, притопами и прыжками. Умение координировать движения с музыкой, развивать гибкость тела.

Азбука классического танца (24 ч)

Теория: Правильная постановка корпуса, рук, ног.

Практика: Позиции ног I,II,III. Позиции рук I,II,III. Упражнения экзерсиса: деми – плие, батман тандю, батман жете.

Основы европейской и русской программ спортивно-бального танца (54 ч)

Теория: Техника исполнения основного шага танца «Медленный вальс», «Полька»

Практика: Шаг скольжения на сильную долю, музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Отработка подъемов и снижение в танце «Медленный вальс». Исполнение основных фигур и движений танца «Полька».

Основы латиноамериканской и русской программ спортивно-бального танца (24 ч)

Теория: Техника исполнения основного шага танцев «Ча-ча-ча», «Вару-вару».

Практика: Четкость и резкость исполнения движения «тайм-степ», работа над ритмом и темпом основного шага танца «Ча-ча-ча». Работа над основным шагом, фигурами танца «Вару-вару».

Подготовка танцевальных композиций (8 ч)

Теория: Техника исполнения танцевальных композиций.

Практика: Постановка хореографических композиций. Выступление на концертной площадке.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	Раздел 1. Вводное занятие					
1.1	Инструктаж по ТБ. Правила этикета	2	2		Беседа	Устный опрос
	Итого в разделе	2	2			

Раздел 2 Ритмика, партерная гимнастика						
2.1	Формирование правильной осанки, танцевального шага, укрепление мышц тела	4	2	2	Беседа, практическое занятие	Наблюдение
2.2	Музыкально-ритмические упражнения у зеркала	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
2.3	Развитие первоначальных навыков и умений	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
2.4	Упражнений на полу (растяжка). Упражнения на координацию движений	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
	Итого в разделе	16	2	14		
Раздел 3. Азбука классического танца						
3.1	Позиция ног 1,2,3	6	3	3	Объяснение нового материала Практическое занятие	Наблюдение
3.2	Позиция рук 1,2,3. Подготовительное упражнение рук	6	3	3	Практическое занятие, объяснение	Самоконтроль
3.3	Упражнения классического экзерсиса у станка: деми-плие	6	2	4	Практическое занятие, объяснение	Самоконтроль
3.4	Батман тандю	6	2	4	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
3.5	Батман жете	6	2	4	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
3.6	Растяжка	6	2	4	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
	Итого в разделе	36	14	22		
Раздел 4. Европейская программа бальных танцев						
4.1	Техника исполнения фигур танца «Медленный вальс»	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Устный опрос
4.2	Закрытая перемена с п.н. вперед и л.н. назад	6	1	5	Объяснение нового материала Практическое занятие	Наблюдение
4.3	Закрытая перемена с л.н. вперед и п.н. назад	6	1	5	Практическое занятие	Самоконтроль
4.4	Правый поворот по линии танца	6	1	5	Объяснение нового материала Практическое занятие	Наблюдение
4.5	Партия партнера, партия партнерши	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
4.6	Правый поворот по линии танца	6		6	Практическое	Наблюдение

	в паре				занятие	
	Итого в разделе	36	4	32		
	Раздел 5. Латиноамериканская программа бальных танцев					
5.1	Техника исполнения фигур танца «Ча-ча-ча»	6	1	5	Объяснение нового материала Практическое занятие	Анализ исполнения
5.2	Основной шаг	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
5.3	Тайм-степ	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
5.4	Нью-Йорк	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
5.5	Партия партнера	6		6	Практическое занятие	Самоконтроль
5.6	Партия партнерши	6		6	Практическое занятие	Самоконтроль
	Итого в разделе	36	4	32		
	Раздел 6. Подготовка танцевальных композиций					
6.1	Ча-ча-ча	5	1	4	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
6.2	Медленный вальс	5	1	4	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
	Итого в разделе	10	2	8		
	Итого часов:	136	28	108		

Содержание программы 3-го года обучения

Вводные занятия (2 ч)

Теория: Ознакомление с учебным планом на год.

Правила этикета. Правила техники безопасности на занятиях.

Ритмика, партерная гимнастика (16 ч)

Теория: Роль разминки в учебном процессе. Ритм, темп в музыке.

Практика: Упражнения на полу, растяжка. Умение координировать движения с музыкой, развивать гибкость тела.

Азбука классического танца (14 ч)

Теория: Правильная постановка корпуса, рук, ног.

Практика: Позиции ног. Позиции рук. Упражнения экзерсиса у станка. Растяжка.

Европейская программа спортивно-бального танца (36 ч)

Теория: Техника исполнения танца медленный вальс – закрытая перемена, правый поворот по линии танца.

Практика: Партии партнера и партнерши фигур: закрытая перемена, правый поворот по линии танца.

Латиноамериканская программа спортивно-бального танца (36 ч)

Теория: Техника исполнения фигур танца «ча-ча-ча»: «Тайм-степ», «Нью-Йорк»

Практика: Партии партнера и партнерши в фигурах «Тайм-степ», «Нью –Йорк»

Подготовка танцевальных композиций (10 ч)

Теория: Техника исполнения танцевальных композиций.

Практика: Подготовка вариаций танцев «Ча-ча-ча» и «Медленный вальс». Участие в турнирах по спортивно-бальным танцам.

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организац ии занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практи ка		
	Раздел 1. Вводное занятие					
1.1	Инструктаж по ТБ.	2	2		Беседа	Устный опрос
1.2	Правила поведения на занятиях	2	2		Беседа	Устный опрос
	Итого в разделе	4	4			
Раздел 2 Европейская программа спортивно-бальных танцев «Е» класса						
2.1	Фигуры танцев программы Е класса	6		6	Практическ ое занятие	Наблюдение
2.2	«Медленный вальс». Натуральный спин поворот	6	1	5	Практическ ое занятие, объяснение	Наблюдение
2.3	Закрытая перемена с л.н. вперед п.н. назад	6		6	Практическ ое занятие	Наблюдение
2.4	Правый поворот по линии танца	6		6	Практическ ое занятие	Наблюдение
2.5	Упражнения на координацию движения	6		6	Практическ ое занятие	Наблюдение
2.6	Партия партнера	6		6	Практическ ое занятие	Самоконтрол ь
2.7	Партия партнерши	6		6	Практическ ое занятие	Самоконтрол ь

2.8	Формирование правильной осанки, танцевального шага, укрепление мышц тела	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.9	«Квикстеп». Основной шаг	8	1	7	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
2.10	Четвертной поворот	8		8	Практическое занятие	Наблюдение
2.11	Прогрессивный шоссэ	12		12	Практическое занятие	Наблюдение
2.12	«Венский вальс»	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
2.13	Правый поворот по линии танца	8		8	Практическое занятие	Наблюдение
2.14	Обратный поворот	8		8	Практическое занятие	Наблюдение
2.15	«Танго». Корпус и звено	8		8	Практическое занятие	Наблюдение
2.16	Основной шаг	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.17	Закрытый променад	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
	Итого в разделе	118	3	115		
Раздел 3. Латиноамериканская программа спортивно-бальных танцев «Е» класса						
3.1	Техника исполнения фигур танцев программы «Е» класса	6	1	5	Объяснение нового материала Практическое занятие	Наблюдение
3.2	«Ча-ча-ча». Рука к руке	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Самоконтроль
3.3	Основной шаг	6		6	Практическое занятие	Самоконтроль
3.4	Тайм-степ	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
3.5	Нью-Йорк	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
3.6	Партия партнера	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Самоконтроль
3.7	Партия партнерши	6	1	5	Объяснение нового материала Практическое занятие	Самоконтроль
3.8	«Самба»	6	1	5	Объяснение нового материала Практическое занятие	Наблюдение
3.9	Самба-ход	6		6	Практическое	Наблюдение

					ое занятие	
3.10	Вольта	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
3.11	«Джайв». Основной ход	6	1	5	Объяснение нового материала Практическое занятие	Наблюдение
3.12	Смена мест	6	1	5	Объяснение нового материала Практическое занятие	Самоконтроль
3.13	Американский спин поворот	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
	Итого в разделе	78	7	71		
	Раздел 4. Композиционно-постановочная деятельность					
4.1	Разучивание и исполнение танцевальных композиций	2		2	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
4.2	Гусарский марш	2		2	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
	Итого в разделе	4		4		
	Итого часов:	204	14	190		

Содержание программы 4-го года обучения

Вводные занятия (4 ч)

Теория: Расписание групповых и индивидуальных занятий. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях.

Европейская программа спортивно – бальных танцев «Е» класса (118 ч)

Теория: Терминология и последовательность фигур европейской программы «Е» класса. Культура общения в паре.

Практика: Разучивание движений и фигур танцев программы «Е» класса: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Венский вальс», «Танго».

Точная работа коленей, стопы, корпусное движение, танцевальные позиции в паре, контактное ведение.

Латиноамериканская программа спортивно – бальных танцев «Е» класса (78 ч)

Теория: Терминология и последовательность исполнения фигур латиноамериканских танцев «Е» класса. Культура общения в паре.

Практика: Разучивание движений и фигур танцев программы «Е» класса: «Ча-ча- ча», «Самба», «Джайв».

Композиционно-постановочная деятельность (4 ч)

Теория: Понятия: композиция, рисунок танца, завязка, развитие действия, кульминация, развязка. Культура общения в коллективе.

Практика: Разучивание и исполнение танцевальных композиций на танцевальных площадках. Участие в смотрах-конкурсах, фестивалях, соревнованиях.

Учебно-тематический план 5-го года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
	Раздел 1. Вводное занятие. Основы актерского мастерства					
1.1	Просмотр видеоматериалов концертных и конкурсных программ коллектива	2	1	1	Беседа, просмотр	Устный опрос
1.2	Выразительность в танце, создание образа танца	2	1	1	Беседа, просмотр	Устный опрос
	Итого в разделе	4	2	2		
Раздел 2 Движения и фигуры европейской программы спортивно-бальных танцев						
2.1	Техника, ритмическая интерпретация танцев европейской программы. «Медленный вальс», натуральный спин поворот	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
2.2	Закрытая перемена с л.н. вперед или назад	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
2.3	Закрытая перемена с л.н. вперед п.н. назад	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
2.4	Правый поворот по линии танца	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.5	Партия партнера, перемена	4		4	Практическое занятие	Самоконтроль
2.6	Партия партнерши, перемена	4		4	Практическое занятие	Самоконтроль
2.7	Правый поворот по линии танца в паре	2		2	Практическое занятие	Самоконтроль
2.8	«Венский вальс»	8	1	7	Практическое занятие , объяснение	Наблюдение
2.9	«Танго». Противодвижение корпуса	6	1	5	Практическое занятие,	Наблюдение

					объяснение	
2.10	Основной шаг	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.11	Закрытый променад	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.12	Променадное звено	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.13	«Фокстрот». Техника шага	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
2.14	Основной шаг в танце	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.15	Позиция фроллофея	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
2.16	Плетение	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.17	Шаг перо	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.18	Натуральный поворот	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.19	«Квикстеп». Телемарк	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
2.20	Основной шаг	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.21	Четвертной поворот	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
2.22	Прогрессивное шоссе	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
	Итого в разделе	122	6	116		
	Раздел 3. Движения и фигуры латиноамериканской программы спортивно-балльных танцев					
3.1	Техника, ритмическая интерпретация танцев латиноамериканской программы. Движение бедер в танце «Ча-ча-ча»	4	1	3	Объяснение нового материала Практическое занятие	Наблюдение
3.2	Основной шаг	2		2	Практическое занятие	Самоконтроль
3.3	Тайм-степ	2		2	Практическое занятие	Самоконтроль
3.4	Нью-Йорк	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
3.5	Самба	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
3.6	Самба-ход	6		6	Практическое занятие	Самоконтроль
3.7	Стационар	2		2	Практическое занятие	Самоконтроль
3.8	Виск	6	1	5	Объяснение	Наблюдение

					нового материала Практическое занятие	е
3.9	Вольта	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
3.10	«Румба». Основной шаг в танце	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
3.11	Рука к руке	4		4	Практическое занятие	Наблюдение
3.12	Турецкое полотенце	6		6	Практическое занятие	Самоконтроль
3.13	«Пасодобль». Основной шаг	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Наблюдение
3.14	Джайв. Смена рук за спиной	6	1	5	Практическое занятие, объяснение	Самоконтроль
3.15	Смена мест	4		4	Практическое занятие	Самоконтроль
	Итого в разделе	72	7	65		
	Раздел 4. Композиционно-постановочная деятельность					
4.1	Разучивание и исполнение вариаций из 4-8 фигур	6		6	Практическое занятие	Наблюдение
	Итого в разделе	6		6		
	Итого часов:	204	15	189		

Содержание программы 5-го года обучения

Вводное занятие. Основы актерского мастерства (4 ч)

Теория: Эмоции, мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце.

Практика: Просмотр видеоматериалов концертных и конкурсных выступлений коллектива. Отработка мимики и жестов в танце. Работа над выразительностью, создание образа в танце.

Движения и фигуры европейской программы спортивно-бальных танцев (122 ч)

Теория: Техника и ритмическая интерпретация танцев европейской программы.

Практика: Изучение фигур танцев по программе «Е» класса: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Танго», «Фокстрот». Исполнение синкопированного ритма.

Движения и фигуры латиноамериканской программы спортивно-бальных танцев (72 ч)

Теория: Техника и ритмическая интерпретация танцев латиноамериканской программы. Движение бедер.

Практика: Изучение фигур танцев по программе «Е» класса: «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв», «Румба», «Пасодобль». Танец «в основном ритме». Владение сменой ритма в фигурах. Работа бедер.

Композиционно-постановочная деятельность (6 ч)

Теория: Разучивание вариаций из 4-8 фигур

Практика: Соревновательная и концертная деятельность на муниципальном и региональном уровнях.

Прогнозируемые результаты.

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в форсированности ее качеств, знаний, умений и навыков, черт характера. Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы: развития творческого мышления, памяти, воображения, нестандартного мышления, умения выразить свои чувства; приобретение и развитие коммуникативных способностей, активности, сообразительности, умения импровизировать, двигаясь под музыку; формирование общей культуры; овладение основными танцевальными движениями; формирование представлений о танцевальной культуре, развитие профессионального интереса; приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений; по развитию творческой индивидуальности, приобретение преподавательских навыков при работе в качестве помощника руководителя коллектива.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетического воспитания обучающихся, прошедших полный объем обучения, можно считать: выразительность и грамотность исполнения; сдержанность и благородство манеры; осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, отражающему чувство и мысли, национальную специфику и социальный характер; понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания; способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Учащиеся должны знать правила танцевального этикета, правильную постановку корпуса, схему ориентации в зале, направления лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к центру, спиной к центру. Учащиеся должны понимать характер музыкального сопровождения, уметь слушать музыку, воспринимать её характер, отражать его в движениях, пластике, применять и использовать приобретённые знания в музыкально-танцевальных импровизациях.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Учащиеся должны обладать знаниями, умениями и навыками, полученными на предыдущем году обучения. Различать характер музыкального сопровождения. Учащиеся должны эмоционально и выразительно исполнять танцевальные упражнения, элементы и танец в целом, передавать характер исполняемого танца. Развить танцевальную технику, постановку корпуса, головы, рук на более сложных фигурах и композициях. Уметь правильно и выразительно исполнять конкурсные и танцевальные композиции на основе выученных танцев, овладеть синхронностью и художественной выразительностью движений и поз. Усовершенствовать исполнительское мастерство. Освоить технику и характер исполнения танца пасадобль.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Учащиеся должны обладать знаниями, умениями и навыками, полученными на предыдущих годах обучения. Учащиеся должны эмоционально и выразительно исполнять танцевальные упражнения, элементы и танец в целом, передавать характер исполняемого танца. Учащиеся должны освоить манеру, технику исполнения основных фигур танца пасадобль, музыкальный размер, счёт, темп и основной ритм, пластические особенности танца. Учащиеся должны усовершенствовать технику исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ. Уметь самостоятельно составлять вариации на основе выученных фигур.

Ожидаемые результаты 4 года обучения

Учащиеся должны обладать умениями и навыками, полученными на предыдущих годах обучения, грамотно и правильно исполнять танцы разных эпох и стилей; обладать способностью самостоятельно характеризовать бальный танец, манеру и стиль исполнения друг друга. Полностью освоить манеру и технику исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ. Уметь самостоятельно составлять вариации на основе выученных фигур.

Ожидаемые результаты 5 года обучения

Учащиеся должны обладать умениями и навыками, полученными на предыдущих годах обучения, грамотно и правильно исполнять танцы разных эпох и стилей; обладать способностью самостоятельно характеризовать балетный танец, манеру и стиль исполнения друг друга. Совершенствовать манеру и технику исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ. Уметь самостоятельно составлять вариации на основе выученных фигур.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы имеются все необходимые средства обучения:

1). Материально-техническое обеспечение программы:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент концертмейстера;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- музыкальный центр;

2). Программно-методическое обеспечение:

- наличие рабочей программы;
- УМК;
- мониторинговые методики и технологии;
- методическая литература;
- папки: «Методические материалы к занятиям», «Игровые технологии», «Технология танца», «Стеновые материалы», «Творчество детей»;
- аудиотека и видеотека;
- оформительский фонд сцены, аудитории к праздникам, программам.

3). Информационное обеспечение:

- на занятиях используются аудио-, видеоматериалы, Интернет источники.

Методы обучения

Организационная модель образовательного процесса блочная (работа с чередованием предметных областей).

В процессе образовательной программы используются следующие методы обучения:

Перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);

Словесные (рассказ, объяснение и т.п.);

Наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенный образец);

Иллюстративно-демонстративные;

Практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);

Логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);

Гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);

Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

Эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.

Познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.

Волевые методы: предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.

Социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

Методические материалы

Занятия хореографией проводятся в очной форме.

Все методы и приемы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой. Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала, его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. От правильности их выбора зависит успешность освоения детьми содержания образовательной программы.

Наглядные методы помогают быстрому восприятию детьми конкретных заданий (например, смену движений в определённом ритме, выразительное исполнение движения под музыку). Эффективным представляется использование компьютерных ресурсов, дающих возможность поэтапного объяснения нового материала, формирования у ребёнка умений работать с иллюстрациями, а также возможность применения видов аудиовизуальной наглядности (к примеру, показ образца выполнения движения).

Практические методы являются основными в реализации данной образовательной программы, обеспечивая непосредственное

ознакомление обучающихся с музицированием – вокальным и инструментальным.

Репродуктивные (воспроизводящие) методы направлены на закрепление у детей навыков посредством включения игровых заданий.

Поисковые методы направлены на проявление детьми самостоятельности как на занятии, так и в повседневной жизни.

Особенности преподавания бального танца.

Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению

бальному танцу, следование методике обучения (использование как предыдущего опыта, так и освоение нового), правильный учёт возрастных

психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений.

Выбор методов и приёмов обучения зависит от типа коллектива, его

задач, состава учащихся, их подготовленности, срока обучения, возрастных

особенностей и целевых установок. Обучение бальному танцу – это всегда

творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества преподавателя.

Упор занятий современным бальным танцем делается не на растяжку и

классическую постановку рук и ног, ловкость и уверенность в движениях,

свободу и непринужденность, хотя все это также является важным в формировании осанки и фигуры ребенка, а как раз на те формы и методы

воспитания подрастающего поколения, которые были приняты в дореволюционной России при обучении бальной хореографии, где главным

было воспитание культуры общения между мальчиками и девочками, обучение детей нормам и правилам этикета.

Участие педагога и детей в семинарах-практикумах, мастер-классах, проводимых тренерами высшего класса мастерства, способствуют

повышению профессионализма, дают положительный результат в решении

возникающих проблем.

Рекомендации по организации учебного процесса с дошкольниками и младшими школьниками.

Следует поощрять любые попытки к старанию, сосредоточенности, красивую прическу, танцевальную одежду, осанку - все то, что вы хотите развить в своих учениках. Необходимо подчеркивать любые, даже самые маленькие моменты улучшения во всем, что касается танцевального мастерства, спортивного характера и танцевального имиджа.

Объяснять материал нужно понятными словами, нужно использовать образные выражения, иллюстрировать то или иное упражнение или движение понятными детям сюжетами и образами (сказочные персонажи, животные, считалки, скороговорки).

Информация на занятии должна быть разнообразной и привлекающей внимание для того, чтоб исключить нарушение дисциплины и отвлеченности от учебного процесса

Переключение с одного вида работы на другой должно быть размеренным. Каждое новое задание должно быть четко обозначено - когда

оно начинается и когда заканчивается. Здесь важно замечать, чтобы для всех

детей это было понятным. Можно придумать специальные «ритуальные» действия, призванные отграничить разные виды работы друг от друга.

И хорошо, когда это игровые упражнения. Вы можете, перед тем, как начать

новое задание, проверить их построение на линиях и напомнить про красивую осанку, и так же ее у всех проверить и похвалить. Можно сделать

любое физическое упражнение на 1 - 2 минуты. Вы можете попросить вспомнить название новой фигуры, которую разучивали прошлый раз. И не

ждите, что обязательно вспомнят - начинайте подсказывать по буквам и слогам. Важно так же каждый раз до и после нового материала напоминать

и повторять название того вида работы или той фигуры, над которой вы работаете. Хорошо так же, для запоминания давать задание разучить новое

упражнение или фигуру с мамой, папой, братом, сестрой, дядей или тетей, собакой и кошкой. Не обязательно каждый бросится это делать, но

в памяти останется.

В конце занятия стоит посвятить 5 минут на подвижную игру - ребенок

должен уйти с занятия уставшим, эмоционально и физически разрядившимся. В такую игру можно превратить любой момент обучения, например, в виде соревнования двух команд. Вы можете назначить

двух капитанов, которые должны из участников группы набрать себе команду.

Можно соревноваться правильно просчитать (прохлопать, протопать) музыку, дальше всех (выше всех) прыгнуть и так далее. Проигравшим назначаются штрафы в виде выполнения смешных физических упражнений

- прыжков с «кваканием», пройти круг на корточках с «кряканием», и так далее. Такие штрафы хорошо применять в случае любого нарушения дисциплины. Важно хорошо сбалансировать степень физической нагрузки

с развлекательной составляющей - чтобы это было и трудно, и весело.

Приемы обучения музыкальности:

1. Не считать танец, а петь счет под музыку.
2. Упражнение для развития взрывной силы ног - прыжки из упора сидя с поднятием рук со следующим заданием: достать до потолка и выкрикнуть «ква». Клич может быть любой и лучше, если его периодически менять - от «ура» до «кукареку».
3. Для развития осознания движения - давать задание танцевать «как ленивые танцоры», а потом «как упорные танцоры».

Мониторинг образовательных результатов

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание

результатов деятельности ребенка – **педагогический мониторинг**. Он включает в себя - отслеживание образовательных и социально-педагогических результатов, а так же эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет выявить пробелы и

недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм

и методов работы с детьми.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной

диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре (Приложение 4).

2. Анализ и самоанализ выступлений на конкурсах, на отчетных концертах, открытых занятиях.

3. Внутриколлективные конкурсы с вручением грамот и подарков. Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения и в соответствии с ними разработанные формы контроля, результаты участия в концертной деятельности, в различных творческих конкурсах.

Применяются такие формы контроля как собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачетные занятия (по пройденным темам). После каждого изученного блока программы проводится промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах и т.д.

В конце года педагог объединения подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Год обучения	Вид диагностики	Форма отслеживания результатов
1 год обучения	входная	Репетиции
	промежуточная	Постановки Конкурсы, фестивали
	итоговая	Отчетный концерт, Конкурсы, фестивали
2 год обучения	промежуточная	Концертные выступления Конкурсы, фестивали
	итоговая	Отчетный концерт, Конкурсы, фестивали
3 год обучения	промежуточная	Выступления
	итоговая	Концертные выступления, турнирная и концертная деятельность
4 год обучения	промежуточная	Выступления
	итоговая	Концертные выступления, турнирная и концертная деятельность
5 год обучения	промежуточная	Концертные выступления, турнирная и концертная деятельность
	итоговая	Отчетный концерт, турнирная и концертная деятельность

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

1 год обучения

Разделы	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.Ритмика партерная гимнастика	Практическое занятие	Показ, рассказ	Просторное помещение с неокрашенным полом, оборудованное специальными зеркалами, индивидуальный коврик, костюмы для занятий и специальная мягкая обувь. Фортепиано	Открытое занятие
2. Детские игровые массовые танцы	Практическое занятие	Показ, рассказ	Аудио,CD записи, аудио, CD аппаратура, мягкие игрушки, мячи, скакалки.	Игровая программа
3. Танцы начального уровня	Практическое занятие	Показ, рассказ	Аудио,CD записи, аудио, CD аппаратура, иллюстрации	Закрытый турнир в ДДТ

2 год обучения

Разделы	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.Ритмика партерная гимнастика	Практическое занятие	Показ, рассказ	Просторное помещение с неокрашенным полом, оборудованное специальными зеркалами, индивидуальный коврик, костюмы для занятий и специальная мягкая обувь. Фортепиано	Открытое занятие
2.Азбука классического танца	Практическое занятие	Показ, рассказ	Просторное помещение с неокрашенным полом, оборудованное специальными	Опрос

			зеркалами, иллюстрации. Фортепиано	
3.Европейская программа с.б.т.	Практическое занятие	Показ, рассказ	Аудио,CD записи, аудио, CD аппаратура, специальный рейтинговый костюм, твердая танцевальная обувь (кожаные туфли на каблуке, для мальчиков и девочек)	Закрытый турнир по с.б.т. в ДДТ
4.Латиноамериканская программа	Практическое занятие	Показ, рассказ		
5.Подготовка танцевальных композиций	Практическое занятие	Показ, рассказ	Сценический костюм, сценическая обувь, аудио,CD записи, аудио, CD аппаратура	Концертное выступление

3 год обучения

Разделы	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.Ритмика партерная гимнастика	Практическое занятие	Самостоятельное исполнение разминочного комплекса упражнений	Просторное помещение с неокрашенным полом, оборудованное специальными зеркалами, индивидуальный коврик, костюмы для занятий и специальная мягкая обувь. Фортепиано	Открытое занятие
2.Азбука классического танца	Практическое занятие	Показ, рассказ	Просторное помещение с неокрашенным полом, оборудованное специальными зеркалами, иллюстрации. Фортепиано	Опрос
3.Европейская программа с.б.т.	Практическое занятие	Показ, рассказ	Аудио,CD записи, аудио, CD аппаратура, специальный рейтинговый костюм, твердая танцевальная обувь (кожаные туфли на каблуке, для мальчиков и девочек)	Закрытые и открытые турниры муниципального уровня
4.Латиноамериканская программа с.б.т.	Практическое занятие	Показ, рассказ		
5.Подготовка хореографических композиций	Практическое занятие	Показ, рассказ	Сценический костюм, сценическая обувь, Аудио,CD записи, аудио,	Выступления на сценических

			CD аппаратура	ких площадка х города
--	--	--	---------------	-----------------------------

4 год обучения

Разделы	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.Классический танец	Практическое занятие	Показ, рассказ	Просторное помещение с неокрашенным полом, оборудованное специальными зеркалами, и станками (хорошо отполированная круглая палка диаметром 5 см., которая прикрепляется к стене кронштейнами на расстоянии примерно 80 – 100 см. от пола и 30 см. от стены), костюмы для занятий, специальная мягкая обувь	Открытое занятие
2.Европейская программа с.б.т. «Е» класса	Практическое занятие	Показ, рассказ	Аудио,CD записи, аудио, CD аппаратура, специальный рейтинговый костюм, твердая танцевальная обувь (кожаные туфли на каблуке, для мальчиков и девочек)	Закрытые и открытые турниры муниципального и регионального уровня
3. Латиноамериканская программа с.б.т. «Е» класса	Практическое занятие	Показ, рассказ	Сценический костюм, сценическая обувь Аудио,CD записи, аудио, CD аппаратура	Концертная деятельность на городских сценических площадках
4.Композиционно-постановочная деятельность	Практическое занятие	Показ, рассказ		

5 год обучения

Разделы	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.Классические	Практическое	Показ,	Просторное помещение с	Экзамен

упражнения у станка	ское занятие	рассказ	неокрашенным полом, оборудованное специальными зеркалами, и станками (хорошо отполированная круглая палка диаметром 5 см., которая прикрепляется к стене кронштейнами на расстоянии примерно 80 – 100 см. от пола и 30 см. от стены), костюмы для занятий, специальная мягкая обувь	
2.История танцевальной культуры	Беседа	Показ, рассказ	Иллюстрации, аудио,CD,DVD записи, мультимедийное сопровождение (проектор)	Реферат
3. Основы актерского мастерства	Практическое занятие	Показ, рассказ	Иллюстрации, грим, аксессуары сценического костюма, CD, аудио записи, CD, аудио аппаратура	Пластический этюд на образ.
4. Движения фигуры европейской программы «Е» класса	Практическое занятие	Показ, рассказ	Аудио,CD записи, аудио, CD аппаратура, специальный рейтинговый костюм, твердая танцевальная обувь (кожаные туфли на каблуке, для мальчиков и девочек)	Закрытые и открытые турниры муниципального и регионального уровня
5. Движения фигуры латиноамериканской программы «Е» класса	Практическое занятие	Показ, рассказ		
6. Композиционно-постановочная деятельность	Практическое занятие	Показ, рассказ	Сценический костюм, сценическая обувь Аудио,CD записи, аудио, CD аппаратура	Концертная деятельность на городских сценических площадках

Список литературы для педагога

1. Истратова О.Н. Психологические тесты для старшеклассников-Ростов н/д: Феникс, 2007.-249с.- (Психологический практикум)
2. Лосева А.А. Психологическая диагностика одаренности: Учебное пособие для вузов.- М.: Академический Проект; Трикста, 2004- 176с.
3. Педагогическая техника в работе учителя.- М.: Центр «Педагогический поиск», 2001- 176с.
4. Питюков В.Ю.. Основы педагогической технологии: Учебно-методическое пособие. 3-е изд..испр. и доп. – М.: Издательство «Гном и Д», 2001.
5. Плигин А.А. Личностно- ориентированное образование: история и практика. Монография.- М.: КСП+», 2003, 432с.
6. Психодиагностика детей. Сост. А.С. Галанов.- М.: ТЦ Сфера, 2002-128с.
7. Ольшанская Н.А..Техника педагогического общения: Практикум для учителей и классных руководителей.- Волгоград: Учитель, 2005-74с.
8. Моница Г.Б., Лютова - Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагог, психолог, родители).- СПб.: Издательство «Речь», 2005.-224с.: ил.
9. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. М., 1973 г.
10. Мур А., перевод и редакция Пина Ю.С. Пересмотренная техника европейских танцев. М., 1999 г.
11. Пин Ю.С. (перевод и редакция). Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. М., С.-П., 1992 г.
12. Пин Ю.С. (перевод и редакция). Перспективные направления и формы обучения танцам. М., С.-П., 1995 г.
13. Углов Ф.Г. Береги честь и здоровье смолоду. М., 1991 г.
14. Сборник нормативных документов ФТС (I-II части), М., 2001 г.
15. Базарова Н., Мей В., Азбука классического танца. Л.-М., 1994
16. Базарова Н., Классический танец. Л., 2005 г.
17. Ваганова А. Основы классического танца Л.-М., 2003 г.
18. Ямал Энциклопедия Ямало-Ненецкого автономного округа в трех томах. Издательство ТГУ Салехард 2004
19. Творчество народов Тюменской области Альбом из собрания Тюменского областного краеведческого музея имени И.Я. Словцова Москва 1999
20. Узоры Северного Сияния Автор-составитель А.М. Сязи. Фотоальбом I том и II том Салехард «Артвид» Санкт-Петербург «Русская коллекция» 2003
21. Мифы и предания ненцев Ямала Автор- составитель Л.А.Лар Тюмень Институт проблем освоения Севера СО РАН 2001

Список литературы для детей

1. Я познаю мир: Дет. Энцикл.; Музыка\авт. А.С. Кленов. Под общ. Ред. О.Г. Хинн.- М.; Издательство АСТ-ЛТД, 1998
2. Пасютинская В., Волшебный мир танца, М., «Просвещение» 1985 г.
3. Жданов Л., Вступление в балет, М., «Планета», 1986 г.
4. Жариков Е. , Крушельницкий Для тебя и о тебе. – М. : Просвещение, 1991. – 223 с.
5. Ненецкие сказки и эпические песни «судбабц», «ярабц» Сост. Н.М. Янгасова Томск Изд-во Том. унив-та 2001.
6. Северная энциклопедия Европейские издания. Северные просторы 2004

Список литературы для родителей

1. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. /М.В. Душин, В.Н. Куров.- Ярославль: “Академия развития”, 1997. – 192 с., кл.- (Серия: “Вместе учимся, играем”)
2. Сонтаг Л. Прически и красота. М.: «Эксмо» 1994.
3. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. /М.В. Душин, В.Н. Куров.- Ярославль: “Академия развития”, 1997. – 192 с., кл.- (Серия: “Вместе учимся, играем”)
4. Канасова Н.Ю., Бойцова А.Т., Кошкина В. С., Курцева Е.Г. Права детей на дополнительное образование и социально- педагогическую поддержку: Учебно-методическое пособие.- СПб.: КАРО, 2005.
5. Козырева А. Ю. Лекции по педагогике и психологии творчества. – НМЦ, Пенза. – 1994. – 344 с.
6. Марковская И.М.. Тренинг взаимодействия родителей с детьми.- СПб.: Речь, 2005.- 150с., илл.
7. Моница Г.Б., Лютова- Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).- СПб.: Издательство «Речь», 2005.- 224с.:ил.
8. Перельман Я.И. Занимательные задачи и опыт. М., 1972, с испр.
9. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. -2-е изд., перераб. и доп. – М.; Ось – 89, 2003.

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория. Понятие музыкального вступления. Поклон. Колонна, движение в колонне друг за другом. Линии на середине зала. Круг (движение по кругу, сужение, расширение). Интервалы. Диагонали (1,2,3,4). Вращения.

Практика. Поклон. Постановка корпуса.

Разминка:

1. Круг:

- марш по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей (в выделение 1 -ой сильной доли головой, хлопком);
- ходьба на полупальцах, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, завороты бедра при ходьбе («винт»);
- бодрый шаг: - руки с плечом, вверх, к плечам, вниз;
- руки по очереди вверх, вниз;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;
- подскоки;
- галоп;
- марш для выстраивания в линии на середине зала.

2.Упражнения на середине зала.

1. Упражнения на голову: «Слоники кланяются», «Гуси-индюки».
2. Плечевой пояс: «Паровозик», «Незнайка», «Буратино».
3. Кисти: «Автомобили», «Кошечка», «Считаем пальчики».
4. Корпус: «Чашки», «Мельница», «Самолеты».
5. Ноги и корпус: «Цыплята».
6. Прыжки «Зайчики» (трамплинные прыжки по 6 п.) «По три прыжка на «четыре» - пауза» в комбинации на месте, вперед, назад, в повороте вокруг себя.
7. Упражнения на чувство ритма: «Комарики», «Лесенка» (руки по очереди ставятся на пояс, плечи, вверх, 2- хлопка то же самое вниз, хлопки за спиной).
8. Pert de bras: «Листики», «Снежинки», «Ветерок», «Зеркальце», «Яблочки»

3. Par terre.

1. Сидя:

- стопы: «Цыпленок шагает по дорожке», « Рисуем солнышко»;
- «клубочек»;
- «бабочка».
- «паучок»

2. Лежа на спине:

- «Стрелочки» - махи ногами, разводы ног;
- «Ножницы»;
- «Велосипед»;
- «Березка», «березка ломается» - опускание ног за голову.

3. Сидя на коленях:

- «Кошечка-собачка»;
- «Солдатык»;
- «Галочка»;
- «Лисички».
- «Страус»

4. Лежа на животе:

- «Львенок» - сгибание ног в коленях»;
- «Лодочка»;
- «Вазочка»;
- «Корзиночка»;
- «Лягушка»;
- «Галочка».

5. Stretch -Растяжки:

Шпагат на правую ногу, левую ногу, «веревочка».

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория. Понятие музыкального размера 2/4; 4/4; 6/4. Постановка корпуса, положения в паре латиноамериканской и европейской программы.

Позиции ног 1,2,3,4. Позиции рук 1,2,3. Станок, способы растяжек у станка. Парная колонка, точка восприятия, исполнение движений по цепной реакции. История происхождения и развития танцев: «Джайв», «Ча ча-ча», «Медленный вальс».

Практика. Поклон.

Разминка на середине зала в линиях.

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые вращения головой, смещение головы вперед, назад, в стороны.

2. Плечевой пояс и руки: упражнения на руки и плечи.

- «мешочек»

- «яблочки»;

- «зеркальце»

3. Наклоны корпуса в стороны:

- наклон в сторону с рукой;

- наклон в сторону с двойным махом рукой;

- наклоны в стороны с разнообразным положением рук (например: одна за спиной, другая наверху);

- наклоны вперед, назад;

- «мельница»;

- круговые вращения корпусом.

- смещение верха корпуса крестом

- «Маятник»

4. Бедро:

- раскачивание по одному разу;

- с хлопком на «четыре», с координацией рук;

- по два раза;

- круговые вращения.

5. Ноги:

- Battement tendu крестом с plie

- releve на полупальцы (на 2-х ногах, 2-е - 1 -а; поочередная перемена (с руками), завороты бедра с releve на п/п);

- отставление ног назад из 4 позиции («пружинка» - выполняется с разбивкой по четвертям);
- «цапелька».
- «bounce» - пружинка

6. Прыжки:

- трамплинные прыжки по 6 позиции с хлопками на «четыре»;
- прыжки на одной ноге (чередование левой и правой);
- «крестик» (в стороны, вперед-назад);
- подскоки на месте, вокруг себя;
- комбинация прыжков: вперед, назад, врозь, вместе.

7. Вскок-вращение (исполняется на месте с руками).

8. Вращение на месте на п/п – «держат точку».

9. Вращение по диагонали:

- шаг приставка, шаг-поворот;
- шаг-поворот (с руками).

6. 10 Stretch -Растяжки:

на станке, шпагаты (на правую, левую ногу, «веревочка»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория.

1. Правильные выход и уход с танцевальной площадки.
2. Линия танца, движение по линии танца.
3. Понятие: «прочес», «Круг в круге», «Шен», «Челночек»
4. Постановка корпуса и положения в паре в танцах латиноамериканской и европейской программ.
5. История происхождения и развития танцев «Венский вальс», «Ча-ча-ча», «Самба», «Квикстеп», «Полонез», «Минуэт».
6. Понятие синхронности, симметричности исполнения
7. Эмоциональное общение в паре
8. Понятие рисунка танца, виды рисунков танца («Восьмерка», «Корзиночка» и т.д.)

Практика:

1. Поклон с вращением партнерши под рукой. (У мальчиков перехват рук во время вращения девочки).
2. Разминка:
 - упражнения на голову: полукруг и полный круг головой;
 - плечевой пояс и координация: марш на месте с руками, которые проходят положения: перед собой, над головой, в стороне, внизу. (Используется разная потактовая раскладка);
 - корпус:
 - а) наклоны корпуса в стороны в комбинации со сгибанием колена и движением руки.
 - б) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук.
 - в) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук и поднятием бедра.
 - г) наклоны вперед до пола в комбинации с *releve* и с движением рук по диагонали.
 - ноги:
 - а) приставные шаги, с отставлением ног назад в комбинации с движением рук;
 - б) перекрестные шаги с поднятием голени назад в комбинации с движением рук.

- прыжки:

а) прыжки с поднятием голени назад;

б) прыжки-ноги врозь, прыжки с поднятием вверх бедра;

в) прыжки в стороны с движением рук. (исполняются в разной потактовой раскладке);

- вращение:

а) «вскок – вращение в сочетании с движением рук»;

б) вращение по диагонали «Шене» (Исполняется в разной потактовой раскладке).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

[illegible]

Карта учета основных хореографических критериев

Используется 3 балльная система оценивания:

№	Критерии, параметры	Степень выраженности	Количество баллов
1	Темп и основной ритм - музыкальность	➤ Самостоятельное, точное исполнение движений соответственно музыки, точное начало и окончание движений согласно музыкальной фразе. Четкое следование ритмическому рисунку танца.	3
		➤ Самостоятельное, но иногда неточное попадание в музыку.	2
		➤ Слабое или отсутствие музыкального слуха, смещение темпа и ритма исполняемого танца. «Не дружит с музыкой»	1
2	Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, ног, головы, шеи)	➤ Правильная постановка корпуса и положение в паре на протяжении всей танцевальной композиции.	3
		➤ Допущение неточностей и ошибок при постановке корпуса и положении в паре.	2
		➤ Отсутствие правильной постановки корпуса и положения в паре.	1
3	Правильность исполнения движений	➤ Точное выполнение последовательности движений в комбинации или заданных фигур.	3
		➤ Выполняет действия самостоятельно, но допускает ошибки и неточности.	2
		➤ Слабо ориентируется, действует по показу педагога или, глядя на товарищей.	1
4	Техника исполнения	➤ Высокое качество исполнения движений, согласно характеру танца, темпа и ритма.	3
		➤ Недостаточно точное и правильное исполнение танцевальных движений.	2
		➤ Отсутствие заданных правил при исполнении движений.	1
5	Артистизм (эмоциональность, характер)	➤ Точная передача характера танца с помощью мимики, жестов, поз.	3
		➤ Недостаточно яркое и выразительное исполнение движений и постановок.	2

		➤Исполнение танцевальных движений и постановок без эмоциональной окраски.	1
--	--	---	---

Тезаурус

Баунс (пружинка) в Самбе - движение, существующее почти во всех фигурах Самбы, при котором каблуки отрывают от пола, слегка сгибают колени, сжимают живот и центр корпуса и покачивают тазом (бедрами) вперед - назад и вверх. Выполняется между шагами на счет "и".

Балетмейстер - автор и постановщик балетов, хореографических миниатюр, танцев.

Basic movement – основное движение.

БТ - бальные танцы.

ВЗ - возрастная категория "взрослые".

Ведущее плечо – по учебнику Мура, правильнее говорить о ведущей стороне корпуса. Термином "ведущее плечо" определяется ситуация, когда вместе сдвигающейся вперед или назад ногой двигается одноименная сторона корпуса. Действие противоположное ПДК.

Взрослые (ВЗ) - возрастная категория, танцор должен быть от 19 лет и старше.

Внутренняя сторона поворота – Означает, что поворот начинается с шага назад и весь поворот выполняется между шагом назад и следующим шагом. На шаге 2 - нет "свивла" на стопе. На внутренней стороне поворота стопы часто поворачиваются больше чем корпус, термин - "корпус поворачивается меньше" (цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы. Основные принципы").

Возрастная категория – это категория, в которой танцевальная пара должна выступать в течение всего календарного года, определяется по году рождения старшего спортсмена в паре (исключение составляет категория сеньоры, в ней оба спортсмена должны быть в возрастной категории сеньоры). Также в большинстве регионов существует полуофициальная категория хобби – класс, в которой можно выступать в любом возрасте любителям, начавшим заниматься взрослыми. Возрастная категория ограничивает максимальный класс спортсмена, за исключением Взрослых и Сеньоров (Дети I не выше D, Дети II – не выше C, Юниоры I – B, Юниоры II – A, Молодежь – S). Как правило, соревнование спортсменов из разных возрастных категорий не допускается. Волчок – движение, при котором партнеры движутся по кругу вокруг общего центра масс.

Гуапача (Уапача) ритм - (в Ча-Ча-Ча) в этом ритме шаг, исполняемый на второй удар такта, задерживается на 1/2 удара.

Дети I (Д-1) – возрастная категория, танцор должен быть от 9 лет и моложе.

Дети II (Д-2) – возрастная категория, танцор должен быть от 10 до 11 лет.

ДС – диагонально к стене. Направление, которое получается при повороте на 45 градусов вправо из направления по линии танца.

ДЦ - диагонально к центру. Направление, которое получается при повороте на 45 градусов влево из направления по линии танца.

Замок (Замок кистей) (в латине) – положение рук партнеров, может быть левая рука партнера к правой партнерши, левая к левой, правая к левой, две руки, две руки накрест и т.д. Термин без замка – партнеры не соприкасаются руками. Также замок это то, как партнер держит руку партнерши.

Закрытая Позиция (ЗП) (в латине) - 1) Партнеры на расстоянии 15 см друг от друга (В Пасодобле партнеры в контакте от бедер до груди), партнерша чуть смещена вправо. Правая рука партнера располагается на лопатке партнерши, левая в замке с правой партнерши. 2) (в стандарте) - самая обычная позиция в стандарте партнеры друг напротив друга, партнерша слегка слева.

Каблучный пивот – поворот танцора на каблуках (в момент каблучного пивота танцор вращается только на каблуках, не касаясь другой частью ступни пола). Техника исполнения каблучного пивота на двух ногах: как правило, одна нога должна быть на пол ступни дальше другой, а после поворота каблуки (и ступни) встанут вместе.

Кордебалет - ансамбль танцовщиц и танцовщиков.

Кик - движение похожее на удар по мячу или попытку пнуть что-либо.

Классика - сокращение от классического балета.

Кросс – передвижение в пространстве.

ЛА - Латиноамериканская программа (Латиноамериканские танцы, Латина).

Линия танца – траектория, по которой движутся танцоры в бальных танцах (против часовой стрелки).

Лок (лок-степ) – закрепление при движении вперед или назад одной ноги за другую. Лок - степ в переводе означает закрытый (закрепленный) шаг.

Молодежь (М) – возрастная категория, танцор должен быть от 16 до 18 лет.

Музыкальный размер - Количество ударов в каждом такте музыки.

Натуральный – в бальных танцах синоним слову правый, т.е. натуральный поворот и правый поворот одно и тоже.

Основные позиции – это позиция, из которой начинаются и которыми заканчиваются фигуры, входящие в список основных.

Открытая Позиция (ОП) (в латине) - партнеры на расстоянии вытянутой руки. Замок кистей может быть любым или без замка.

Открытый поворот - Поворот, где на третьем шаге одна стопа проносится мимо другой (цитата из методической работы Силантьева.А. "Европейские танцы. Основные принципы").

Партер – движения на полу.

Пивот – 1) фигура: вращение партнеров в паре друг вокруг друга. Пивот стандартный элемент самбы, танго, вальса, фокстрота и квикстепа. Переводится как вращение, поворот вокруг своей оси. 2) элемент стандарта: Вращение танцора на каблуках (каблучный пивот) и носках (носковый пивот).

ПП – променадная позиция.

ППДК – позиция противодвижения корпуса.

Променадная Позиция (ПП) - 1) (в латине) Получается из закрытой позиции при повороте партнера на 45-90 градусов влево (партнерши вправо) 2) (в стандарте) Из закрытой позиции партнерша смещается вправо от партнера, корпуса чуть поворачиваются, партнеры смотрят в сторону соединенных рук. Корпуса мужчины и дамы находятся в V-образной позиции. **Прыжковый джайв** - если в джайве фигуры выполняются с прыжками, киками и фликами, то говорят, что они относятся к прыжковому джайву. Как правило, при выступлении чередуются с фигурами свингового джайва.

Пластика - плавность, изящество движений.

Растяжение – действия противоположенное сжатию.

Ритм - регулярное чередование акцентированных и не акцентированных ударов, которое создает характер музыки или танца (цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы).

Свинг - действие, когда какими-либо частями тела создается замах, который дает энергию для дальнейшего движения, так же как в маятнике. Бывает маятниковый, метрономный, вращательный (сторонами), поперечный (боковой). Далее цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы. Основные принципы": "Свинг - свободное движение

вокруг неподвижно закрепленной точки. Движение похоже на маятник или качели.

На этом принципе основано движение всех танцев европейской программы (за исключением танго), что дало им название - "Свинговые танцы". Объем и характер свинга зависят от исполняемого танца или фигуры. Как правило, начинается в конце такта музыки. Максимальное ускорение возникает в нижней части свинга. Одна из основных причин, приводящих к потере правильного положения корпуса, заключается в неправильном понимании "свинга". Танцор должен осознать, что движение начинается от головы. Это не означает, что голова двигается, выходя из линии тела. Она должна двигаться в координации с корпусом и ногами, и движение начинается с того, что голова двигается в

выбранном направлении. Swing (качание, колебание; размах, взмах; качели; ритм; качать(ся); махать, размахивать; колыхать(ся). Идти мерным шагом)". Свинговый джайв - если в джайве фигуры выполняются за счет движения корпуса, коленей, бедер без прыжков, то говорят, что они относятся к свинговому джайву. Как правило, при выступлении всегда чередуются с фигурами прыжкового джайва.

Свивл - переводится как шарнир, танцор поворачивается на ступнях (ступне), как на шарнирах.

Сеньоры (С) - возрастная категория, танцор должен быть от 35 лет и старше.

Сжатие (Компрессия) - Может использоваться в любой части тела, но особенно важно между плечом и бедром. В латине используется постоянно. Как правило, если один бок сжимается, другой растягивается.

Скручивание (Твист) - Когда одна часть тела скручивается относительно другой, как правило, это плечи (корпус) и бедра.

Слип - (встречается в названиях фигур) переводится как скольжение.

Снижение - это понижение опорной стопы с носка на каблук и последующее сгибание коленей в начале следующего шага (цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы. Основные принципы").

Смена ног (в латине) - ноги обычно меняют, для того чтобы перейти от фигур выполняемых с одноименных ног к фигурам с разноименных ног или наоборот. Есть несколько способов смены ног. Спин - (встречается в названиях фигур стандарта) переводится как вращение, то есть, к примеру, спин поворот можно перевести поворот с вращением.

СТ - Европейская программа (Европейские танцы, Стандарт).

Стрейчинг – упражнения на растягивание мышц.

Степень поворота – степень поворота между позициями ступней.

Танцевальный класс - категория, определяющая мастерство танцора в бальных танцах. Есть следующие официальные классы Е, Д, С, В, А, S, М, где Е - начальный класс для возрастных групп юниоры и дети и Д - начальный класс для возрастных групп молодежь, взрослые и сеньоры.

Танцевальный класс пары - Класс вновь созданной танцевальной пары определяется по классу партнера. Если класс партнёрши выше класса партнёра на два класса и более, то пара может быть допущена до соревнования, проводимого между парами, класс которых на один класс выше, чем класс такого партнёра. Во всех случаях, если пара набирает половину или более очков для перехода в следующий класс, любому из

партнеров, чей класс ниже, присваивается более высокий класс второго партнера.

Темп - Это скорость, с которой исполняется музыка (количество тактов в минуту). Чтобы узнать темп исполняемой мелодии нужно сосчитать такты в течение одной минуты, засекая время по секундомеру (цитата из методической работы Силантьева С.А. "Европейские танцы. Основные принципы").