



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Школа № 185"**

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30 августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Д. В. Гришин

2018 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА  
«БЕНЕФИС»**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:

Калиновская Ольга Николаевна

педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород  
2018 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно - тематический план дополнительной образовательной программы
3. Содержание и методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
4. Список литературы

## Пояснительная записка

Направленность программы - художественная.

Программа разработана на основе "Программы педагога дополнительного образования: От разработки до реализации". Автор Н.К.Беспятова. Москва Айрис-пресс, 2004г.

Политические, экономические реформы в нашей стране привели к тому, что эстетическое воспитание стало, наконец, рассматриваться как обладающее особой культуроведческой функцией в обществе. Одним из средств эстетического воспитания является хореография. Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, постоянному развитию. Решая те же задачи эстетического развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Искусство танца богато и разнообразно. Каждый жанр хореографического искусства представляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений.

Основой основ изучения хореографического искусства является классический танец с его выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движения. Спортивные бальные танцы хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, способствуют развитию мыслительных функций танцора. Престиж спортивных бальных танцев необычайно высок в наши дни, и поэтому они привлекательны для подростков.

В понятие «спортивные бальные танцы» входят латиноамериканские и европейские танцы. В системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приёмов и методов. Ценность педагога заключается, прежде всего, в его неповторимости, в его индивидуальности. И каждый педагог в праве, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, составляя вариации танцев.

Сегодня в системе общеобразовательных школ активно разрабатываются новые пути, направления, подходы к эстетическому воспитанию учащихся. Школа остается центральным звеном формирования и развития эстетической культуры учащихся. При этом искусство должно так преподаваться в школах, чтобы в

процессе творческой практики ребенок мог открывать в себе общечеловеческую способность эстетического отношения к миру, к жизни.

### **Особенность данной программы:**

В этой программе хореография спортивного танца рассматривается как органическая часть концепции современной школы: это одно из наиболее действенных средств воспитания и всестороннего развития личности ребёнка.

Целью работы студии является приобщение детей к искусству танца, формирование их танцевальных способностей: развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве; воспитание художественного вкуса, интересов.

Программа курса предполагает творческий подход тренера к проведению занятий. Уровень творчества зависит от степени общего и музыкального развития детей, мастерства педагога и условий работы. Данная программа может быть использована преподавателями спортивного бального танца, работающими на базе общеобразовательных школ, и рассчитана на воспитание танцоров в режиме кружковых и индивидуальных занятий.

Программа составлена с учётом требований, предъявляемых к хореографическим коллективам, воспитывающим танцоров со знанием основ классического и бального танца.

Программа рассчитана на трёхлетнее обучение детей разного возраста и делится на 2 части: подготовительная (развивающая) и основная (исполнительная).

В подготовительную группу входят дети от 6 до 9 лет, а в основную – от 7 до 11 лет.

Педагог определяет подготовку вновь поступивших детей, и в зависимости от её уровня, хореографических данных, теоретических знаний, умений детям предлагаются занятия в той или иной группе.

### **Режим занятий:**

В группе занимаются от 12 до 16 человек. Объём часов в год составляет: в первый год программы – 129,6 часа (3,6 часа в неделю), во второй и третий год – 129,6 часа (3,6 часа в неделю).

Занятия проводятся в актовом зале на базе школы.

В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Расписание строится из расчёта 2 занятия в неделю (по 1,8 часа). Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий.

Опыт десятилетней работы на базе общеобразовательной школы по программе курса подтверждает его эффективность: уже через год учащиеся овладевают минимальными танцевальными навыками и способны показать своё умение на различных праздниках и конкурсах. Участие во всех программах, проводимых в школе, придают танцорам уверенность в своих силах.



## Актуальность программы

Разработанная программа актуальна в условиях общеобразовательной школы, так как позволяет комплексно подойти к решению следующих проблем:

- ✓ создание тесного взаимодействия «родитель – учитель – тренер», что позволит:
  - осуществить контроль за психоэмоциональным состоянием ребёнка;
  - рационально планировать и использовать время для занятий.
- ✓ развитие эстетической культуры учащихся в общеобразовательной школе с помощью бальной хореографии, что позволит:
  - повысить приоритет бальной хореографии в школе;
  - показать взаимосвязь спортивного и эстетического развития танцоров-спортсменов;
  - приобщить учащихся к прекрасному искусству танца;
- ✓ создание технологии преподавания бальной хореографии с целью повышения квалификации и обмена опытом между специалистами, работающими в этой области, что позволит подготовить конкурсных танцоров в общеобразовательной школе.

## Цель программы

- ✓ Сформировать эстетическую культуру учащихся средствами современной бальной хореографии.
- ✓ Обогащать духовный мир детей.
- ✓ Научить понимать, оценивать и создавать хореографию как своеобразную социокультурную среду.

Цель программы может быть достигнута при решении ряда задач:

### Обучающая:

- ✓ Дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике.
- ✓ Формирование учебных знаний по вопросам танцевального искусства, умений и навыков на основе овладения программным материалом.
- ✓ Формирование умения переносить культуру поведения и общение в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- ✓ Формирование эмоциональной, музыкальной и технической подготовки учащихся в ходе учебно-тренировочной работы.

### Развивающая:

- ✓ Развитие интереса детей к искусству танца через введение в программу курса классического танца, спортивного бального танца.
- ✓ Всестороннее гармоничное развитие формы тела, направленное на совершенствование физических способностей детей и укрепление их здоровья.

✓ Развитие памяти, внимания, кругозора, общей культуры поведения учащихся.

✓ Использование специфических средств искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширение рамок культурного образования детей.

### Воспитывающая:

✓ Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности, уверенности в себе и в своих силах средствами балльной хореографии.

✓ Организация коллективной творческой деятельности детей на основе договора и взаимной поддержки.

### **Научно - педагогическая идея**

✓ Систематизируя имеющийся опыт, усовершенствовать имеющиеся технологии преподавания спортивного балльного танца с целью повышения качества обучения и воспитания конкурсного танцора, а также повышения квалификации и обмена опытом между специалистами, работающими в этой области.

### **Методические принципы работы**

✓ Соуправление и сотворчество как способы организации образовательного процесса.

✓ Восхождение от простого к сложному при прохождении программы на разных годах обучения.

Программа позволяет развить индивидуальные творческие способности, накопить опыт в процессе восприятия хореографического искусства, развить полученные знания, и приобретение исполнительских навыков, научиться анализировать и понимать органическую целостность хореографического искусства, оценивать её значение в выработке своих жизненных ориентиров в современной действительности.

Для эффективной деятельности программы необходима материально — техническая база, в которую входят:

- хореографический зал со станками и зеркалами;
- актовый зал, где проходят конкурсы, концерты и занятия;
- тренажёрный зал для лучшей подготовки танцоров;
- техническое обеспечение: музыкальный центр; видеомаягнитофон и видеокамера, DVD проигрыватель.

- автобус на 20 мест, микроавтобус на 13 мест, что облегчает материальные затраты родителей и физические условия детей при выезде на конкурсы и концерты.

Всё это способствует более качественной реализации данной программы.

В течение года в объединение принимаются дети, имеющие определённые хореографические или другие танцевальные навыки. В сентябре для привлечения детей проводится концерт с показом отдельных танцев и шоу. Педагог

рассказывает о работе объединения. Для привлечения ребят к занятиям участвует  
уч по воспитательной работе.

В результате освоения программы воспитанники получают целый комплекс  
знаний и приобретают определённые умения.

### **К концу третьего года обучения учащиеся должны:**

- воспитать в себе такие качества, как отзывчивость, дисциплинированность, чувство долга, организованность, трудолюбие, уверенность в себе;
- овладеть навыками общения в коллективе, что позволит быстро адаптироваться и чувствовать себя комфортно в обществе;
- научить использовать культуру поведения и общение в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- развить память, внимание, общую культуру поведения, расширить кругозор;
- приобрести комплекс специальных знаний:
  - об истории и характерных особенностях классического танца, современного спортивного бального танца;
  - техники исполнения классического танца, латинских и европейских танцев;
  - основ правильного дыхания при движении;
  - основ музыкальной грамоты;
- приобрести комплекс специальных навыков и умений:
  - танцевать в стиле латинских танцев и западноевропейских стандартных танцев;
  - двигаться в соответствии с музыкой и ритмическим рисунком;
  - координировать движение всех частей тела;
  - импровизировать и составлять танцевальные композиции;
  - применять на практике теоретические знания хореографии;

### **Ожидаемый результат:**

**В результате освоения программы учащиеся должны**  
**знать:**

- теорию и технику различных бальных танцев
- основы бальной хореографии
- терминологию спортивных бальных танцев
- вариации танцев европейской и латиноамериканской программ

**уметь:**

- исполнять танцы европейской и латиноамериканской программ
- свободно вносить различные вариации в танец
- эмоционально исполнять танцы
- видеть прекрасное
- слушать и анализировать музыку
- свободно формировать образ соответствующий внутреннему состоянию танца
- уважительно относиться к другой личности
- уважительно относиться к национальным ценностям страны
- отличать подлинную культуру от псевдокультуры

Результативность участников программы будет складываться из участия в конкурсах (2 раза в месяц):

- Качественный показатель (очки, полученные на конкурсе);
- Уровень творческого роста (по ступеням творческого роста).

Подведение итогов реализации программы осуществляется на ежегодном родительском собрании клуба с награждением и показательными выступлениями всех участников СТР «Радуга»

### Формы и методы контроля

Сроки	Какие знания, умения и навыки контролируются	Форма контроля	Методы контроля
Октябрь	Постановка корпуса, рук, ног. Ритмичность исполнения.	Контрольная работа, зачетное занятие.	Наблюдение Оценка за выступление
Ноябрь	Исполнение ритмических упражнений, связок, вариаций	Зачетное занятие	Оценка за выступление
Октябрь, январь	Грамотное исполнение танцев. Практическое применение техники танцев	Контрольная работа	Оценка
Декабрь, май	Выразительное исполнение танцев, культура исполнения	Турниры и конкурсы	Наблюдение Анализ Результаты соревнований
Ноябрь, февраль	Точность исполнения техники танцев Слаженность исполнения в паре.	Турниры и конкурсы	Наблюдение Анализ исполнения Результаты соревнований
Декабрь, март, май	Качество исполнения танцев. Выразительность исполнения	Показательные выступления	Наблюдение Результаты соревнований

Октябрь, Февраль	Качество исполнения различных танцевальных вариаций	Контрольная работа	Наблюдени е Оценка
---------------------	---	-----------------------	-----------------------



## Учебно - тематический план

№ п.п.	Разделы	Количество часов по годам		
		1год	2год	3год
	<b>УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА</b>			
1.	Разминка	5,4	5,4	5,4
2.	Элементы классического танца	5,4	19,8	17,4
3.	Партерная гимнастика	10,8	10,8	11,4
4.	Детская хореография	7,2	-	-
5.	Основы танцевальной грамоты	28,8	36,0	34,2
6.	Элементы и фигуры европейских танцев	25,8	19,8	21,6
7.	Элементы и фигуры латиноамериканских танцев	39,0	19,8	21,6
	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО – ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РАБОТА</b>			
1.	Постановочная работа	-	5,4	5,4
2.	Репетиционная работа	-	5,4	5,4
	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	3,6	3,6	3,6
	<b>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>	3,6	3,6	3,6
	<b>Количество часов всего</b>	<b>129,6</b>	<b>129,6</b>	<b>129,6</b>

Программа предусматривает различные формы организации активной творческой деятельности учащихся:

- занятие как специально организованная форма обучения;
- нерегламентированные виды деятельности (дополнительные репетиции, работы родителями и др.);
- конкурсы, концерты и другие формы свободного общения и сравнительной оценки уровня развития и мастерства детей.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ



(дети от 6 до 9 лет) 3,6 часа в неделю; 129,6 часа в год.

Цель 1 года программы – адаптировать детей к новым условиям и режиму занятий, наряду с изучением основных форм и движений дать им элементарные представления о красоте и эстетике танца, развить у учеников интерес к хореографии.

Данная цель требует решения ряда задач:

- получение первичных знаний о хореографии;
- знакомство с историей хореографического и балетного искусства;
- формирование правильной осанки;
- развитие мышечной координации;
- воспитание чувства ритма и музыкальности;
- развитие основных физических качеств (гибкости, прыгучести, выносливости);
- развитие работоспособности, терпения, памяти, внимания, кругозора;
- воспитание целеустремлённости и общей культуры поведения.

К концу 1 года обучения дети должны: свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку, взаимовыручку; адаптироваться к новым условиям и режиму занятий;

- знать: термины, связанные с движением и музыкой, правила исполнения основных движений танцев, правила постановки корпуса, схему танцевального зала, основные шаги и фигуры танцев, такие как *основной шаг танца, повороты, раскрытия, чековые и променадные позиции*.
- уметь: переключаться от одного вида деятельности к другому, исполнять правильно изучаемые движения, держать правильно корпус и линии рук, двигаться в соответствии с темпом и характером музыки, выполнять свободные и точные перестроения в пространстве.

Примерный учебно – тематический план

## 1 года обучения

№ п.п.	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
	<b>УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА</b>			
1.	Разминка	5,4	-	5,4
2.	Элементы классического танца	5,4	1,8	3,6
3.	Партерная гимнастика	10,8	-	10,8
4.	Детская хореография	7,2	-	7,2
5.	Основы танцевальной грамоты	28,8	9,6	19,2
6.	Элементы и фигуры европейских танцев	25,8	4,8	19,8
7.	Элементы и фигуры латиноамериканских танцев	39,0	7,2	33,0
	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	3,6	3,6	-
	<b>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>	3,6	3,6	-
	<b>Количество часов всего</b>	<b>129,6</b>	<b>30,6</b>	<b>99</b>

### Содержание каждого раздела программы

#### 1 года обучения

Обучение детей начинается со строевых упражнений (построение в шеренгу, в колонну), что позволяет быстро организовать группу и удобно разместить детей для выполнения разминки. На первых занятиях ребёнка приучают свободно ориентироваться в пространстве.

**УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА** включает в себя следующие разделы:

#### РАЗМИНКА

Проводится в линиях на середине зала. Учитывая особенности данного возраста, она основана на образных восприятиях.

**Теория.** Музыкальный темп (быстро, медленно).

Правила построения, выполнение строевых упражнений.

**Практика.** Разминка на месте: голова наклоны «часы», повороты «да, нет», круги, полукруги, движение со смещением шейных позвонков вправо-влево и вперёд-назад «кукушка»; плечи: прямые направления вверх и вниз «Незнайка», полукруги и круги, волнообразные потряхивания плечами вперёд-назад «цыганочка»; грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперёд-назад «кнопка»; руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком «моторчик»; наклоны корпуса в стороны, вперёд «сломанная кукла» и вниз «собираем грибы».

Для того чтобы дети восстановили дыхание, в эту часть урока включаются ритмические упражнения («эхо», руководителем с помощью хлопков задаётся

определённый ритм, а дети все одновременно воспроизводят его), или игры-превращения, которые учат чувствовать напряжённое и расслабленное состояние мышц, всего тела или от отдельных частей: ног, рук, головы, шеи, плеч. («Деревянные и тряпичные куклы» изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы всего тела, а подражая тряпичным куклам, дети должны снять излишнее напряжение в плечах и корпусе).

## ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

**Теория.** Беседы об истории хореографического искусства на тему «Рождение русского балета», просмотр видеофильмов с балетными спектаклями «Спящая красавица», «Лебединое озеро», «Щелкунчик». Изучение позиций ног (I, II, III, VI) и рук.

**Практика.** Классический экзерсис у станка (изучается лицом к станку) *demiplier*, *grandplier* (по I и II поз. ног); *battement tendu* (I п. н.); *rond de jambe a terre*, *releve* (по VI и I п. н.). Все движения экзерсиса изучаются постепенно. Экзерсис выполняется под аккомпанемент (фортепьяно). Простые прыжки (*temps leve cote*), комбинации позиций рук выполняются на середине зала в колоннах.

## ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях, учат сознательно управлять ими.

**Практика.** Работа стопы; наклоны корпуса вперёд «петрушка»; колени наружу, стопы соприкасаются, пружинистыми движениями кладём колени на пол «бабочка»; упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга (сжатие и уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, расширение объёма тела в положении «сидя»; растяжки; упражнения на укрепление пресса; простейшие упражнения на развитие координации.

## ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЯ

Изучается по диагонали зала, так удобнее просматривать все движения и вести чёткий контроль за каждым ребёнком указывая на его ошибки и пути их устранения (но это целесообразно только в том случае, если в группе не более 12 человек).

**Практика.** Изучается: маршевый шаг, шаг с высоким подниманием бедра «цапля», подскоки, шаг польки, лёгкий бег на полупальцах, вращение (держат точку с продвижением в повороте по диагонали в медленном темпе), бег с высоким подниманием бедра «лошадки», бег с замахом ноги назад, бег с выносом прямых ног вперёд «ножницы», боковой галоп.

## ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ГРАМОТЫ

**Теория.** Беседа с детьми о таких понятиях как характер музыки, темп музыки, сильная и слабая доля такта. Прослушивание и анализ музыкальных произведений (марш, полька, вальс). Понятие «работа стопы» (носочки, пяточки, шаг, показать носок); работа коленок.

**Практика.** Музыкальные игры: медленный шаг-быстрый шаг. Показать носочек, подняться на носочки. Присесть-встать(волна)-работа с коленями. Линейка(шаги по линеечке), «гармошка»(присесть-встать), прыжки, подскоки, полька, шаг цапли(на месте и с продвижением).

## ЭЛЕМЕНТЫ И ФИГУРЫ ЕВРОПЕЙСКИХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

Этот раздел урока развивает танцевальность, динамическую координацию, пластическую выразительность и ритмичность, позволяет приобрести манеру и стиль бального танца.

**Теория.** Беседа об истории развития бального танца. Особенности позиций рук и ног в европейских танцах. Изучение позиции собранного центра корпуса и правильной осанки. Объяснение принципов координации (от простого к сложному, перенос веса корпуса с ноги на ногу, понятие баланса).

**Практика.** Выполняются как на середине зала, так и по линии танца в зале.  
*Перенос веса с ноги на ногу в разных направлениях, скольжение в основных шагах танцев типа перемена, правый поворот, четвертной поворот, направление движения и счет по музыке.*

## ЭЛЕМЕНТЫ И ФИГУРЫ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

**Теория.** Понятия о танцевальном рисунке, о смысле его в танцевальной композиции. Беседа об истории развития латиноамериканских танцев. Влияние афроамериканских танцев на латинские бальные танцы. Особенности позиций рук и ног в латинских танцах. Изучение позиции собранного центра корпуса и правильного положения осанки.

**Практика.** Мягкий и жесткий шаг. Вытянутый и вялый носок. Выполняются на середине зала. Применение характера танца типа «гармошка», «цапля», «мячик» на основных шагах латинских танцев. Изучение основных фигур и поворотов на двух или трех шагах. Позиции чека: собранные колени на шаге, развернутые носки( в 3-ей позиции), линии рук и кистей, линия позвоночника( при движении удерживать позицию «опущенные плечи, прямая спина, подтянутый живот»), ровная голова (упражнение «золотая корона»).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА включает следующие мероприятия:

- посещение конкурсов;
- посещение уроков хореографии средних и старших классов (для того, чтобы учащиеся получили представление о том, чем им предстоит заняться)

В РАБОТУ С РОДИТЕЛЯМИ ВХОДЯТ:

- родительские собрания;
- частные беседы с родителями отдельных детей;
- открытые уроки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

(дети от 7 до 10 лет) 3,6 часов в неделю; 129,6 часа в год.

Цель 2 года обучения – формирование отдельных конкурсных приобщение детей к выступлениям на турнирах и в концертной деятельности. В соответствии с целью изменяются задачи:

- научить детей взаимовыручке, чувству товарищества;
- научить применять на практике хореографические элементы;
- обогатить двигательный опыт ребёнка;
- развить культуру движения, чёткость и грациозность выполнения танцевальных композиций;
- формировать художественный вкус ребёнка, чувство прекрасного, овладение основами хореографического искусства и бального танца;
- воспитать положительные черты характера, такие как дисциплинированность, ответственность, чувство коллективизма, организованности, уверенности в себе.

К концу 2 года обучения дети должны: ощущать себя частицей единого коллектива и своей пары, принимать участие в концертах и конкурсах; уметь объяснять учебный материал, развить память логическую и мышечную, технику исполнения движений, уметь ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке.

### Примерный учебно – тематический план 2 год обучения

2 год обучения				
№ п.п.	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
	УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА			
1.	Разминка	5,4	-	5,4
2.	Элементы классического танца	19,8	5,4	14,4
3.	Партерная гимнастика	10,8	-	10,8
4.	Основы танцевальной грамоты	36,0	12,6	23,4
5.	Элементы и фигуры европейского бального танца	19,8	7,2	12,6
6.	Элементы и фигуры латинского бального танца	19,8	7,2	12,6
	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО – ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РАБОТА			
1.	Постановочная работа	5,4	5,4	-
2.	Репетиционная работа	5,4-	5,4	
	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	3,6	3,6	-
	РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	3,6	3,6	-
	Количество часов всего	129,6	45,0	84,6



## Содержание каждого раздела программы 2 года обучения

Занятия построены на более сложных элементах классического танца спортивного бального танца, современного танца, партерной гимнастики. Наряду с развитием выносливости, устойчивости воспитывают более свободное владение всеми частями тела, которые должны быть не только пластичными, но и выразительными.

### РАЗМИНКА

Включается тот же разогрев мышц частей тела, что и на первом году обучения, с добавлением направлений: крестом, квадратом, диагонально «восьмёркой», спирально, закручивающие движения.

### ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

**Теория.** Изучение новых названий движений, правильность их исполнения. Беседы по истории хореографического искусства на темы «Выдающиеся балетмейстеры-новаторы XX века» (такие как М.М. Фокин, А.А. Горский, Л.М. Лавровский, Р.В. Захаров, В.И. Вайнонен), «Выдающиеся танцоры XX века» (такие как Г.С. Уланова, М.Т. Семёнова, Чабукиани, В.В. Васильев, М.Н. Барышников, М.-Р.Э. Лиёпа, Р.Х. Нуреев, Н.И. Бессмертнова, Е.С. Максимова, М.М. Плисецкая и др. во время бесед и докладов идёт просмотр видеоматериала с балетными спектаклями, показываю фотографии, журналы, иллюстрации.

**Практика.** Классический экзерсис у станка: простые комбинации *demi, grandplie* (в I, II, V п.н.); *portdebras; battementtendu* (из V п.н.); *battementtendujetes* (из I, V п.н.); *ronddejambeparterre; battementfondu; battementsoutenus; battementfrappes; grandbattemntjtete*. Классический экзерсис на середине зала: *demi plie; battement tendu; battement tendujetes; demi-rond de jamb par terre; battement soutenu*. Позы классического танца *croisee, efface*, третий *arabesque*. Allegro: *temps leve* (в I, II п.н.); *pas echappe* (на II п.н.); *chagement de pied*.

### ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Соединение движений изученных ранее в простые комбинации в разных положениях тела (сидя, лёжа на спине и лёжа на боку), упражнения стретч-характера.

### ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ГРАМОТЫ

**Теория.** Прослушивание и анализ музыки танца. Определение медленных и быстрых тактов.

**Практика.** Техника исполнения синкопированных фигур. Особенности работы стоп в поворотных фигурах, променадных позициях, задержанных линиях. Техника поворотов головы партнера и партнерши по счету. Линии рук-отработка стойки в движении.



## ЭЛЕМЕНТЫ И ФИГУРЫ ЕВРОПЕЙСКИХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

**Теория.** Беседы и доклады об истории и направлениях европейских танцев (возникновение и особенности танца танго), об их особенностях танцорах, балетмейстерах и основоположниках бальной хореографии. Просмотр видео материала (мюзиклов, художественных фильмов, конкурсов). Беседа о технических принципах в разных европейских танцах, о правилах дыхания во время движений, об особенностях ритмичности европейских танцев.

**Практика.** Изучение новых фигур и их соединение в комбинации движений изученными ранее. Взаимодействие с партнером, изучение правил танцевальной стойки, различия в исполнении правосторонних и левосторонних фигур. Променадные позиции, особенности стойки в променадных позициях. Освоение скольжения и давления в фигурах, принципы движения.

## ЭЛЕМЕНТЫ И ФИГУРЫ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

**Теория.** Беседы и доклады об истории и направлениях латинских танцев, об особенностях, о танцорах, балетмейстерах и основоположниках бальной хореографии. Просмотр видео материала (мюзиклов, художественных фильмов, конкурсов). Беседа о технических принципах в разных латинских танцах, о правилах дыхания во время движений, об особенностях ритмичности латинских танцев.

**Практика.** Изучение новых фигур и их соединение в комбинации с ранее изученными. Взаимодействие с партнером при помощи ведения (изучение действия и реакции). Изучение поворотов, например, на двух шагах, на трех шагах, твист-повороты, спирали. Изучение характера движения в других фигурах различных латинских танцев. Применение на практике движения собранным центром.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО – ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РАБОТА** включает постановочную работу и репетиционную работу.

**Теория.** Прослушивание музыки, на основе которой ставится танец. Определение характера танца, способы движения и составление комбинации для конкретной пары.

**Практика.** Разучивается танец, состоящий из отдельных фигур, медленно, без музыки, затем под музыку и в нужном темпе с эмоциональной выразительностью движений. После этого фигуры соединяются в единую танцевальную композицию, разбираются технически сложные элементы, отрабатываются все движения. Затем дети «станцовываются» в своей паре, создавая при этом целостный образ через эмоциональное выражение в танце. Последним этапом является доведение композиции до высокого художественного уровня и поддержание его в течение длительного периода конкурсной деятельности.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА** включает следующие мероприятия:

- посещение конкурсов;
- беседа о правилах поведения детей на турнирах; внешний вид пары;
- выступления на концертах, участие в конкурсах;
- встреча с другими коллективами, проведение семинаров.

В РАБОТУ С РОДИТЕЛЯМИ включаются следующие мероприятия:

- родительские собрания;
- частные беседы с родителями отдельных детей;
- участие родителей в подготовке к мероприятиям.

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

(дети от 8 до 11 лет) 3,6 часов в неделю; 129,6 часа в год.

Цель 3 года обучения: активная конкурсная и концертная деятельность, дальнейшее совершенствование техники исполнения спортивной бальной хореографии.

Данная цель требует решения ряда задач:

- сформировать учебные знания, умения и навыки на основе овладения программным материалом;
- развить в ученике творческие способности;
- воспитать моральные, волевые и эстетические качества личности средствами спортивного бального танца;
- сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

### Примерный учебно – тематический план 3 год обучения

№ п.п.	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА</b>			
1.	Разминка			
2.	Элементы классического танца	5,4	-	5,4
3.	Партерная гимнастика	17,4	2,4	15,0
4.	Основы танцевальной грамоты	11,4	-	11,4
5.	Элементы и фигуры европейского бального танца	34,2	11,4	22,8
6.	Элементы и фигуры латинского бального танца	21,6	7,2	14,4
	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО – ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РАБОТА</b>	21,6	7,2	14,4
1.	Постановочная работа	5,4	5,4	-
2.	Репетиционная работа	5,4	-	5,4
	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	3,6	1,8	1,8
	<b>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>	3,6	3,6	-
	Количество часов всего	129,6	39,0	90,6

#### РАЗМИНКА

**Практика.** Выполняется на середине зала с использованием положений «стоя», «сидя», «лёжа». Соединяется разогрев в единую комбинацию из нескольких движений: спирали и изгибы корпуса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника.

## ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

**Теория.** Просмотр видеоматериала со спектаклями, показ фотографий, журналов, иллюстраций.

**Практика.** Классический экзерсис у станка: комбинации движений *demi, grand plie* (в I, II, IV, V п.н.), *battement tendu* (из V п.н.), *battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battements soutenus, battements frappes, ronds de jambe en l'air, petites battements sur le cou-de-pied, battements developpes, grands battements jetes*. Позиции классического танца: *croise, efface, arabesque*. *Allegro: temps leve saute* (в I, II, V п.н.), *pas echappe* (на II п.н.), *pas assemble, pas jete, sissonnes fermees, glissades, sissonnes simples, changements de pieds*.

## ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

**Практика.** Соединение в комбинации движений, изученных ранее. Растяжки, скручивания, падения и подъемы, переходы из уровня в уровень.

## ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ГРАМОТЫ

**Практика.** Принципы работы стоп, ног, координации центра корпуса в сложных вращениях, поступательных шагах. Работа корпуса в латинских танцах на усиление давления в шагах и выбор ведущей стороны (боди-экшен). Изучение свингов и свеев в стопах, коленях, бедрах и самом корпусе (их разновидности). Принципы работы стопы и собранного центра в исполнении поз, поддержек и линий. Упражнения для рук применительно к бальной хореографии (истинные и ложные движения, создание образов и показ этого образа действия руками, например, отодвинуть тяжелую штору, поднять кубок высоко над головой, подтянуть к себе предмет, сильно толкнуть дверь). Создание образов на сжатие и растяжение позвоночника.

## ЭЛЕМЕНТЫ И ФИГУРЫ ЕВРОПЕЙСКИХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

**Теория.** Беседа о правилах исполнения и различия поз и линий.

**Практика.** Комбинации фигур, изученные ранее, усложняются. Разбираются переходы из левосторонних в правосторонние позы или линии, прямые и обратные фигуры и повороты: *пивоты, твисты, поворотные локи, румбакросс, фаловой, чеки*. Комбинация быстрого и медленного ритма, тренировка фигур с использованием синкопированного ритма: *стен-хоп, полька, шассе*.

## ЭЛЕМЕНТЫ И ФИГУРЫ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

**Теория.** Беседа о правилах исполнения поддержек, поз и линий, «эффектные штучки» в композициях танцев. Роль работы с линиями рук и позициями головы для усиления эстетического восприятия в исполнении отдельных фигур.

**Практика.** Отработка техники давления корпуса в ногу на отдельных фигурах латинских танцев. Изучение поступательных шагов: Крузадо-шаги и локи, променадный и контрпроменадный бег, синкопированные локи и дроб-локи. Усложнение вращений и их комбинации в вариациях танцев. Использование техники латинских танцев для достижения лучшего результата. Интерпретация стилей исполнения фигур в танце *джайв*, рок-н-ролл, джаз,

свинг. Усложнение фигур от простого к сложному (например, хип-твист-усложненный-продолженный-циркулярный).

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО – ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РАБОТА**

**Постановочная работа:** составление вариаций в каждом танце с использованием поз, линий, поддержек индивидуально для каждой пары. Применение «эффектных штучек», наиболее подходящих для создания образа конкретной пары и ее эстетического восприятия. Подключение детей к творчеству: свободный выбор, импровизация в соответствии с полученными знаниями.

**Репетиционная работа:** создание отдельного шоу или танца и отработка сложных элементов с одной парой или в ансамбле.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА** включает следующие мероприятия:

- посещение конкурсов;
- посещение уроков хореографии средних и старших классов (для того, чтобы учащиеся получили представление о том, чем им предстоит заняться)

**В РАБОТУ С РОДИТЕЛЯМИ** включаются:

- родительские собрания;
- частные беседы с родителями отдельных детей;
- участие родителей в подготовке к мероприятиям.

**Методическое обеспечение**



## Методическое обеспечение

№ п/ п	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидакти- ческие материал ы	Технич. оснащение, оборудо вание	Форма подведе ния итогов
<b>Раздел 1. Разминка</b>						
1	Комплекс упражнений на развитие мышц тела.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентац ия	Магнитофо н, диски, коврик, зал.	Отработка, наблюдение.
<b>Раздел 2. Элементы классического танца</b>						
1	Экзерсис станка.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентац ия	Магнитофо н, диски, коврик, зал, зеркала, станок.	Отработка, наблюдение.
<b>Раздел 3. Партерная гимнастика</b>						
1	Комплекс упражнений для растяжки на спортивном коврике.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентац ия	Магнитофо н, диски, коврик, зал.	Отработка, наблюдение.
<b>Раздел 4. Детская хореография</b>						
1	Повороты. Разновидности шагов по диагонали зала.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентац ия	магнитофо н, диски, коврик, зал, зеркала.	Отработка, наблюдение.
2	Упражнения для рук.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентац ия	Магнитофо н, диски, зал, зеркала.	Отработка, наблюдение.
3	Упражнения для выворотности стоп и коленей.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентац ия	Магнитофо н, диски, коврик, зал.	Отработка, наблюдение.
<b>Раздел 5. Основы танцевальной грамоты</b>						
1	Характер движения в латиноамериканских танцах.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентац ия	Магнитофо н, диски, зал, зеркала	Отработка, наблюдение.
2	Характер движения в европейских танцах	Сообщение нового материала, отработка	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентац ия	Магнитофо н, диски, зал.	Отработка, наблюдение.



		старого				
3	Работа стопы в латиноамериканских танцах.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение.
4	Работа стопы в европейских танцах.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение.
5	Музыкальные размеры и их определение в танцах (медленный вальс, симба, ча-ча-ча).	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал, зеркала.	Отработка, наблюдение. Оценка исполнения танца под музыку.
6	Направления и способы исполнения фигур (по линии танца, диагонально к стене, диагонально в центр зала).	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал, зеркала.	Отработка, наблюдение. Оценка ориентации.
7	Позиции корпуса в паре и типы шагов.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение.
8	Типы подъемов/опусканий.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, коврик, зал.	Отработка, наблюдение.

#### Раздел 6. Элементы и фигуры европейских танцев

Танец Медленный Вальс	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение. Оценка исполнения.
Танец Квикстеп.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение. Оценка исполнения.
Танец Венский Вальс.	Сообщение нового	Рассказ, беседа, демонстрация	презентация	Магнитофон, диски,	Отработка, наблюдение.

		материала, отработка старого	движений.		зал.	Оценка исполнения.
4	Танец Танго.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение. Оценка исполнения.

Раздел 7. Элементы и фигуры латиноамериканских танцев

1	Танец Самба.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение. Оценка исполнения.
---	--------------	---	---	-------------	-------------------------	---

### Раздел 7. Элементы и фигуры латиноамериканских танцев

1	Танец Самба.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение. Оценка исполнения.
2	Танец Ча-ча-ча.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение. Оценка исполнения.
3	Танец Джайв.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение. Оценка исполнения.
4	Танец Румба.	Сообщение нового материала, отработка старого	Рассказ, беседа, демонстрация движений.	презентация	Магнитофон, диски, зал.	Отработка, наблюдение. Оценка исполнения.

### Раздел 8. Воспитательная работа

Посещение конкурсов	Комплексное	Рассказ демонстрация выступлений.	Конкурсный зал.	Компьютер	Совместное наблюдение. Самостоятельная оценка.
Открытый итоговый урок-конкурс	Комплексное	Личное участие в соревновании	Конкурсный зал.	Компьютер, диски, зал, магнитофон	Наблюдение. Итоговая оценка.

### Раздел 9. Работа с родителями

Родительское собрание. Участие в подготовке итогового конкурса.	Сообщение информации.	Рассказ, беседа.	Приглашения на турниры, презентации танцевального сайта.	Компьютер, диски.	Итоговая оценка. Рекомендации, анализ проделанной работы.
---	-----------------------	------------------	--	-------------------	---

ия

Каждая ступень обучения имеет свои специфические черты, свои сложности. Повышением эффективности и результативности занятия связано, во-первых, с построением каждого из его разделов; во-вторых, с умением методически правильно создавать учебные комбинации. В зависимости от программы группы, каждый раздел занятия имеет свои задачи. Педагог выстраивает занятия с учётом данных своих учеников, продуманно чередует и распределяет физическую нагрузку на определённые группы мышц и связок, стремится к органичному сочетанию силовых и танцевальных движений. Освоение программы строится по принципу «от простого к сложному».

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую и практическую подачу материала, используя словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, обсуждение и др.), методы наглядного восприятия (показ упражнений, фигур, демонстрация видеофильмов, рисунков, иллюстраций и др.) и практические методы, основанные на активной деятельности самих учащихся. Специфика занятий такова, что даёт широкие возможности педагогу активно использовать технологии групповой, дифференцированной, игровой работы на уроке.

Дети младшего школьного возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Следовательно, ведущими видами деятельности младших школьников являются игровой и учебно-познавательный.

Дети старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это используется и развивается, объясняется, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Им объясняется конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу. Когда усвоена техника, переходим к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приёма, учащийся встаёт на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Успешное выполнение программы сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, сотрудничества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживает атмосферу радости, интереса, побуждает учащихся к творчеству.

### Контроль и диагностика результатов

Набор детей проводится по принципу приёма всех желающих заниматься балльными танцами. Исходя из этого контингент учащихся особенно на начальном этапе обучения, различен по физическим данным, по уровню общего и музыкального развития. Поэтому, оценивая каждого учащегося, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребёнка, прежде всего анализирует динамику усвоения им учебного материала, развитие физических качеств, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учёбе.

Начиная с момента зачисления ребёнка в кружок и в течение дальнейшего его обучения ведётся систематический контроль за качеством реализации данной программы (исходный, текущий и итоговый контроль).

Для регулярного контроля за уровнем развития физических качеств занимающихся можно применять контрольные упражнения (тесты) по физической подготовке. Тест состоит из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения различных элементов бального танца. В конце каждой четверти в каждой группе проводится зачёт, методом наблюдения, где выявляются слабые и сильные места в работе каждого ребёнка, а в середине и в конце учебного года проводится открытый урок.

Контроль уровня подготовленности учащихся к освоению программы можно провести на первом занятии с помощью контрольных упражнений по определению музыкальности, технической, методической подготовки. Например, уровень музыкальной подготовки можно определить следующим образом: проиграть всей группе фрагмент несложного музыкального произведения (вальс, полька, марш) и предложить прохлопать ритмический рисунок, определить темп и характер музыкального произведения. Тренер в это время визуально отслеживает уровень музыкальной подготовки учащихся. На занятиях определяются ожидаемые диагностируемые результаты обучения (образования), достижения, которые могут быть сформулированы в виде возможных эталонов заданий для выполнения и контроля. Намечаются варианты оценки обученности (исходной, текущей, итоговой), варианты изучения изменений личностных качеств обучающихся, варианты коррекции усвоения и развития.

Основной вариант оценки обученности – текущий. Тренер постоянно ведёт учёт выполнения программы, проверяет посещаемость занятий.

Учёт успеваемости проводится методом наблюдения и опроса. Метод наблюдения применяется тогда, когда танцевальные движения и упражнения выполнялись достаточное количество, раз и учащиеся знают предъявляемые к ним требования. Наблюдение ведётся за 3-4 учащимися в течение всего занятия, объявив им затем общую оценку. Можно наблюдать за выполнением определёнными учащимися одного вида упражнений. Объявление результатов во время занятий помогает учащимся учесть замечания преподавателя и мобилизует их на выполнение предстоящих упражнений. Метод опроса состоит в том, что учащиеся по заданию преподавателя выполняют танцевальную комбинацию. Преподаватель проверяет одного учащегося в присутствии группы и объявляет результат.

При оценке успеваемости занимающихся следуют учитывать степень их владения знаниями, умениями и навыками. Используются следующие критерии оценок:

«5» баллов - упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере;

«4» балла - упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно живо и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно;

«3» балла - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с небольшим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног;

«2» балла - упражнение сделано с грубыми техническими ошибками, небрежно;

«1» балл - упражнение не выполнено.

При проведении учебной работы тренер принимает во внимание отношение учащихся к занятиям. Оно проявляется в аккуратном посещении занятий, прилежании при выполнении упражнений, в хорошем поведении.

Формы итогового контроля:

- контрольный урок в конце каждой четверти;
- переводной зачет в конце первого учебного года.

од

А

ван



## Список литературы

1. Базарова Н. Классический танец. - М.: Искусство, 1975.
2. Богословский В. В., Ковалёв А.Т. Общая психология. - М.: Просвещение, 1981.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1963.
4. Голейзовский К.Я. - М.: Искусство, 1964.
5. Головина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. - М.: Искусство, 1989.
6. Киселёв М. Современный ребёнок и эстетическое воспитание. - М.: 1994.
7. Костровинская В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1976.
8. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. / 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
10. Проблемы эстетического воспитания подростков./ Сборник научно-методических статей. - М.: Наука, 1985.
11. Журнал «Начальная школа; плюс – минус». - М.: Красная звезда, №1, 2000.
12. Мур А. Техника бального танца.-М.:Искусство, 1994.
13. Ховард Г. Техника европейских танцев.-М.:Искусство, 2003.
14. Ховард Г. Вопросы и ответы по технике исполнения стандартных танцев.- М.:Искусство, 2003.
15. Лайерд В. Техника исполнения латинских танцев.-М.:Искусство, 1995.
16. Сильвестр В. Современные бальные танцы.-М.:Искусство, 1994.
17. Ромж Э. Вопросы и ответы по стандарту Имперского общества учителей танцев.-М.:Искусство, 1993.

1  
год

1А

на  
азовани