Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Североуральская детская школа искусств»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО
«Североуральская ДШИ»

_____А.В.Лобанова

Учебная программа

БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

Разработчик:

Преподаватель хореографических дисциплин
Анастасия Анатольевна Каутц

Североуральск
2026 г.

Структура программы учебного предмета

1 Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

- Срок реализации учебного предмета.

- Сведения о затратах учебного времени.

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета.

- Форма проведения учебных аудиторных занятий

- Цель и задачи учебного предмета.

- Структура программы учебного предмета.

- Методы обучения.

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

2 Содержание учебного предмета

- Учебный план.

3 Требования к уровню подготовки учащихся

4 Формы и методы контроля, система оценок

- Критерии оценки.

5 Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации преподавателям.

6 Список рекомендуемой литературы

- Интернет-ресурсы при изучении бального танца.

1. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Бальный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического исполнительства в детских школах искусств.

Учебная программа по «бальному танцу» дает возможность обучающимся расширить и углубить знания, умения и навыки в направлении бального танца. Занятия по данной программе приобщают обучающихся к пониманию искусства танца, и знакомит с разнообразной художественной культурой современности.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа по «Бальному танцу», основанная на движениях под музыку, развивает музыкальный слух и двигательные способности. Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, определению тонкостей отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров. Существенную нравственно-эстетическую воспитательную роль играет, конечно же, репертуар. При создании репертуара педагог выступает как балемейстер-постановщик, в задачу которого входит учитывать возрастные особенности.

Бальный танец может исполняться как в паре, так и сольно или всем коллективом, где требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувство ответственности и товарищества.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет **3** года для детей, приступающих к освоению программы в возрасте 6(7) -15 лет.

Недельная нагрузка составляет 3 часа в неделю.

Данная программа предполагает проведение итоговой аттестации в виде просмотра открытого контрольного урока в конце учебного года. Занятия по «Бальному тану» предназначены

для учащихся с различным уровнем подготовки и предусматривают индивидуальный подход.

Сведения о затратах учебного времени.

(срок обучения 3 года)

Таблица 1

Вид учебной работы	Классы		
	1	2	3
Максимальная нагрузка (в часах)	99	99	99
Аудиторная нагрузка (в часах)	99	99	99
Общее количество часов на аудиторные занятия	297		
Недельная аудиторная нагрузка	3	3	3

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета.

Общая трудоемкость учебного предмета «Бальный танец» при 3-летнем сроке обучения составляет 297 часов. Из них: 99 часа - аудиторные занятия. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

мелкогрупповая (от 4 до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Цель и задачи учебного предмета

Целью учебной программы является развитие танцевально-исполнительских и нравственно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, приобщение учащихся к современному танцевальному искусству и национальной культуре.

Задачи учебного предмета:

- Знакомство с понятиями и терминологией бального танца;
- овладение основными движениями и элементами;
- развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки;
- умение легко и координировано танцевать, ориентироваться на сценической площадке;
- развитие общей музыкальности;
- формирование конструктивного межличностного общения; коммуникативной культуры;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, ловкости, упорства и целеустремленности;
- развитие творческих способностей детей;
- воспитание интереса к национальной танцевальной культуре, а также толерантного отношения к танцевальной культуре других народов.

Структура программы учебного предмета.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения.

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Описание материально-технических условий реализации предмета.

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным требованиям, нормам охраны труда.

Для проведения занятий необходимо иметь балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки), зеркала размером 7м х 2м на одной стене.

При изучении предмета «Бальный танец» классы оснащаются пианино/роялями и аудиотехникой (муз. центр). На занятиях по получению теоретических знаний в области танцевального искусства может использоваться теле–видео аппаратура.

2. Содержание учебного предмета

Таблица 2

Месяц	Четверть	План работы 1 год
Сентябрь Октябрь	I	Знакомство с музыкально-ритмическими понятиями. Хореографические и физические упражнения. Изучение основных танцевальных элементов и движений медленного вальса, квикстепа и самба разучивание основных движений. Теория: историческое происхождение и особенность изучаемых танцев.
Ноябрь Декабрь	II	Освоение Музыкально-ритмических понятий. Хореографические и физические упражнения. Повторение и закрепление медленного вальса, квикстепа и самба. Разучивание простых связок. Теория: историческое происхождение и особенность изучаемых танцев.
Январь Февраль Март	III	Освоение музыкально-ритмических понятий. Хореографические и физические упражнения. Изучение танцевальных элементов и движений танцев: ча-ча-ча и танго.

		Теория: историческое происхождение и особенность изучаемых танцев.
Апрель Май	IV	Музыкально-ритмическое развитие. Хореографическая и физическая подготовка. Освоение танцевальных элементов и движений танца джайв. Повторение и закрепление танцев ча-ча-ча и танго, разучивание простых комбинаций. Теория: историческое происхождение и особенность изучаемых танцев. Открытый (контрольный) урок: показ простых танцевальных комбинаций (вариаций) медленного вальса, квик-степа, танго, ча-ча-ча, самба и джайва.

Месяц	Четверть	План работы 2 год
Сентябрь Октябрь	I	Музыкально-ритмическое развитие. Хореографическая и физическая подготовка. Изучение основных элементов и движений венского вальса. Повторение и закрепление медленного вальса, квикстепа, разучивание танцевальных комбинаций. Теория: историческое происхождение и особенность изучаемых танцев.
Ноябрь Декабрь	II	Музыкально-ритмическое развитие. Хореографическая и физическая подготовка. Изучение основных элементов и движений танца румба. Повторение и закрепление танцев самба и ча-ча-ча, разучивание танцевальных комбинаций. Теория: историческое происхождение и особенность изучаемого танца.
Январь Февраль Март	III	Музыкально-ритмическое развитие. Хореографическая и физическая подготовка. Продолжение освоения основных движений венского вальса и румба. Повторение и закрепление танца медленного вальса и танго, разучивание танцевальных комбинаций. Теория: изучение терминологии бального

		танца.
Апрель Май	IV	Музыкально-ритмическое развитие. Хореографическая и физическая подготовка. Повторение и закрепление танго и джайв разучивание комбинаций и композиций. Теория: изучение терминологии бального танца. Открытый (контрольный) урок: показ танцевальных комбинаций европейской и латиноамериканской программы: медленный вальс, квик-степ, танго, венский вальс; ча-ча-ча, самба, румба и джайв.

Месяц	Четверть	План работы 3 год
Сентябрь Октябрь	I	Хореографическая и физическая подготовка. Разучивание танцевальных комбинаций и составление этюдов по европейской программе: медленный вальс и квикстеп. Теория: изучение терминологии бального танца.
Ноябрь Декабрь	II	Хореографическая и физическая подготовка. Разучивание танцевальных комбинаций и композиций (этюдов) латиноамериканской программы: ча-ча-ча и самба. Теория: изучение терминологии бального танца.
Январь Февраль Март	III	Хореографическая и физическая подготовка. Разучивание танцевальных комбинаций и композиций (этюдов) европейской программы: танго и венский вальс. Теория: изучение терминологии бальных танцев.
Апрель Май	IV	Хореографическая и физическая подготовка. Разучивание танцевальных комбинаций и композиций (этюдов) латиноамериканской программы: румба и джайв. Теория: знание терминологии бального танца. Экзамен (зачет), показ танцевальных этюдов европейской программы: медленный вальс, квикстеп, танго, венский вальс.

		Латиноамериканская программа: ча-ча-ча, самба, румба и джайв.

Первый год обучения.

Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от особенностей группы, а также по своему выбору не брать во внимание тот или иной танец, указанный в программе.

Музыкально-ритмические понятия. Изучение специальных музыкальных терминов (основные счеты, синкопированные счеты, главные удары, тайминг, построение). Музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4). Темп. Ритм. Музыкальный такт. Музыкальная фраза. Ритмический рисунок. Рассматривается характер музыки (веселая, спокойная, грустная), темп (медленный, умеренный, быстрый), строение музыкального произведения (вступление, части произведения). Начало и конец движений одновременно с началом и

окончанием музыкальной фразы. Активное восприятие музыки. Координация движений, внимание, память.

Хореографическая и физическая подготовка. Подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных танцевальных движений. Тренировка и релаксация суставно-мышечного аппарата. Выработка общей физической выносливости. Партерная гимнастика, как составная часть общей физической подготовки. Понятие выворотности, гибкости, эластичности. Исправление «недостатков» в корпусе, ногах.

- упражнения для разогрева суставно-мышечного аппарата.
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнение на развитие подвижности и эластичности мышц голеностопного сустава и стопы;
- упражнения для развития выворотности и танцевального шага;

- упражнения на исправление осанки.

Медленный вальс. Содержание и характер танца. Музыкальный размер 3/4. Танцевальные фигуры вальса. Повороты вальса. Вальсовая дорожка. Простейшие фигурные построения. Выразительность и манера исполнения. Изучение основных фигур медленного вальса. Особенности медленного вальса. Изучение и правильное выполнение шага (каблук, носок), подъемов и снижений, постановка корпуса, рук, позиции в ногах.

Фигуры:

- Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый);
- Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый);
- Правый поворот;
- Левый поворот.

Теория: XX век, Англия. Движения исполняются медленно, слитно и широко, по линии танца. Основная танцевальная формула: шаг вперед - в сторону - подставить, при этом исполняется поворот и повтор движений в обратном направлении. Движения содержат в себе постепенные подъемы на полупальцы и опускания на всю ступню в конце третьего шага. Это создает мягкую волнообразность танцевального рисунка. Поклон исполняется в начале и в конце танца.

Квикстеп. Содержание и характер танца, музыкальный размер 4/4. Танцевальные фигуры Квикстепа. Рисунок, композиция танца. Выразительность. Манера исполнения. Изучение танцевальных элементов, движений, фигур, связок, последовательность построений.

Фигуры:

-Четвертной поворот вправо;

-Поступательное шассе;

-Лок степ вперед (Лок вперед);

-Лок степ назад (Лок назад);

-Правый поворот на углу зала (Правый поворот);

Широкие скользящие шаги сочетаются с чередование медленных и быстрых шагов по схеме (МББМ). Могут быть использованы движения из танцев «Чарльстон» и «Твист».

Теория: XX век, американский по происхождению, свое развитие получил в Англии, где усложнился технически и распространился по Европе. Квикстеп - танец строгих линий, исполняется весело с легкостью, задорно, динамично, со

стремительным продвижением по залу или же на месте, с небольшим продвижением.

Самба. Содержание и характер танца, музыкальный размер 2/4. Танцевальные фигуры Самбы. Рисунок, композиция танца. Особенности музыкального ритма. Выразительность, манера исполнения. Изучение и освоение техники основного шага танца «Самба». Отработка танцевальных элементов, связок, фигур, последовательность построения движений.

Фигуры:

Основные движения: – с ПН, с ЛН;

– поступательное;

– в сторону;

– наружное;

- Ритм баунс;

- Самба виски влево или вправо (Виски);

- Самба ход на месте;

- Вольта в продвижении вправо и влево;

- Крисс- кросс.

Теория: XX век, родина Бразилия, год появления: 1956 г. Характер: веселый зажигательный с элементом легкого заигрывания. Пульсирующий ритм усложняется пружинкой в ногах и работой бедер (вперед-назад).

Ча-ча-ча. Содержание и характер танца, музыкальный размер 4/4. Изучение танцевальных элементов и движений танца «Ча-ча-ча». Правильная осанка, основные позиции рук и ног в танце. Особенности техники танца. Приставные шаги, разучивание и отработка синкопированных шагов. Работа стопы и колена, перенос веса с ноги на ногу. Изучение поворотов «спот-поворот», «алемана». Выделение в основном движении акцентированных счетов. Отработка танцевальных элементов, связок, фигур, последовательность построения движений.

Фигуры:

-Ча-ча-ча шассе;

-Тайм степ;

-Основное движение в закрытой позиции;

-Основное движение в открытой позиции;

-Шаги в сторону (влево или вправо);

-Поворот на месте влево или вправо;

-Кукарача.

Теория: XX век, латиноамериканский танец, родом из Кубы. Энергичный танец, требует четкого исполнения движений с подставлением ног в 6 позицию подчеркивающий звук народных инструментов как - маракас. Характерно для ча-ча-ча работа бедер в стороны. Направления движений относительно линии танца могут быть произвольными.

Танго. Содержание и характер танца, музыкальный размер 2/4. Изучение танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счѐт. Положение корпуса, рук ног и головы.

Изучение основных элементов и фигур танца:

- Поступательный боковой шаг;
-Ход одиночный;
-Поступательное звено;
-Закрытый променад;
-Основной левый поворот;
-Променадное звено;
-Файвстеп;
-Браш-теп;
- Подставные шаги вперед и в сторону;
- Левый и правый квадрат;
- Рокк-поворот.

В рисунке танца присутствует квадрат, линии, зигзаги, диагонали. Танец исполняется по линии танца.

Теория: XX век, произошел из аргентинских и испанских народных танцев. Как бальный он возникает в Аргентине в середине XIX века и только в начале XX впервые появляется в Европе. Особенность танго составляет контрастные сочетания движений, резкая смена положений. Манера исполнения танго сочетает в себе яркую выразительность, темпераментность со сдержанной строгостью, отличительная черта - резкий поворот головы в сторону.

Джайв. Содержание и характер танца, музыкальный размер 4/4. Характерные особенности, изучение танцевальной лексики, стиль и

манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счет. Положение корпуса, рук, ног и головы.

Фигуры танца:

-Основное движение на месте;

-Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва»:

- Лок вперед;

- Лок назад;

- Один шаг, счет «М»

- «Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «ББ»

- «Флик-приставка», счет «ББ»;

Основное фоллэвей движение;

-Фоллэвей раскрытие;

-Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы)

-Перемена мест слева направо;

- Перемена мест справа налево;

-Стоп энд гоу;

-Американский спин;

-Удар бедром (Толчок левым плечом);

-Двойное звено.

Теория: XX век, рожден в Америке, вобрал в себя элементы таких танцев как «буги-вуги», «рок-н-ролл» и «свинг». Активный, энергичный, веселый танец, исполняется на месте или чуть с продвижением из стороны в сторону. Когда музыка быстрая, танцуется прыжковый вариант, когда медленная - свинговый. Своеобразие танца составляют различные переходы и повороты партнеров, смена рук, а так же требует технической подготовки и выносливости. Исполняя движения из танца, нужно чувствовать себя резиновым шариком отталкивающимся от пола.

Второй год обучения.

Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от особенностей группы, а также по своему выбору не брать во внимание тот или иной танец, указанный в программе.

Музыкально-ритмическое развитие. Понятие о ритмопластике (взаимосвязь ритма и движения, мелодии и движения, динамики музыки и движения); пространственная ориентация и ее назначение в исполнении танцевальных композиций; понятие импровизации. Построения, перестроения, размещение в шахматном порядке, в парах. Терминологию в бальном танце см. в разделе 3 год обучения.

Хореографическая и физическая подготовка. Беседа о здоровом образе жизни, технике безопасности при выполнении комплекса физических упражнений. Разучивание комплекса специальных танцевальных упражнений для танцев европейской программы, разучивание комплекса для танцев латиноамериканской программы. Упражнения на укрепление, растяжку мышечного аппарата, упражнения на выносливость и скорость с использование спортивного инвентаря. Повторение классического тренажа.

Венский вальс. Содержание, характер танца и музыкальный размер 3/4. Изучение танцевальной лексики и особенности танца. Постановка корпуса, рук и ног. Степень поворота.

Изучение основных элементов и фигур танца:

- «Правый поворот»;
- «Левый поворот»;
- «Перемена с правого на левый поворот»;
- «Перемена с левого на правый поворот»;
- Раскрытие;
- Па балянсе.

Разучивание и отработка танцевальных элементов и движений.

Теория: XIX г. Вена Австрия. Быстрый темп, грациозный, в тоже время плавный танец, изящный и стремительный. Присутствуют кружения и повороты по кругу.

Медленный вальс. Повторение изученного материала. Особенности техники исполнения. Позиция в паре, «форма пары», баланс танцора, баланс пары, «противоход». Техника основного

шага. Задания на изучение и отработку техники работы стопы, коленей, сторон корпуса, понятие центра корпуса. Составление и изучение простых танцевальных комбинаций.

Квикстеп. Повторение изученного материала: Основной ритм, счѐт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Изучение усложненных элементов, и фигур танца:

- Правый поворот с хезитейшн;
- Правый спин-поворот;
- Бегущее окончание;
- Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание;
- Наружная перемена;
- Кросс шассе.

Разучивание и отработка простых танцевальных комбинации из выученных элементов.

Румба. Содержание и характер танца, музыкальный размер 4/4.

Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм и счѐт. Особенности работы стопы и колена. Перенос веса, работа бедер. Особенности координации.

Изучение основных элементов и фигур танца:

- Основное движение;
- Поступательный ход вперѐд и назад;
- Поворот на месте влево и вправо;
- Поворот под рукой влево и вправо;
- Нью-Йорк;
- Рука к руке»;
- Алемана;
- Веер;
- Клюшка;
- Правый волчок;
- Раскрытие вправо;
- Хип твист (открытый, закрытый);
- Кукарача.

Разучивание и отработка танцевальных элементов и движений.

Теория: XIX век родом из Кубы, возник на стыке африканских танцевальных традиций и европейских культурных элементов. Для создания ритмического рисунка использовались ударные и шумовые инструменты. Неповторимый эстетический эффект танца создает ярко выраженный эмоциональный характер и довольно драматическое содержание музыки. Яркой чертой кубинской румбы является четкий ритм и плавные, но в тоже время строгие движения.

Самба. Повторение изученного материала: Основной ритм, счѐт, музыкальный размер. Особенности работы стопы и колена. Понятие «баунс». Повторение связок из простейших фигур.

Изучение усложненных элементов и фигур танца:

- Самба ход в ПП;
- Боковой самба ход;
- Левый поворот;
- Ботафого с продвижением;
- Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо;
- Сольная вольта на месте влево и вправо;
- Ботафого в теневой позиции;
- Ботафого в ПП и ОПП.

Разучивание и отработка простых танцевальных комбинации из выученных элементов.

Ча-ча-ча. Повторение изученного материала. Альтернативные виды шассе - компактное шассе, лок вперед и назад, ронд шассе, хип твист шассе (твист шассе), слип клоус шассе (слип шассе). Основные технические требования к исполнению фигур лок-степ вперед, лок-степ назад, три ча-ча-ча. Координационно усложненные фигуры. Разучивание и отработка простых танцевальных комбинаций их выученных элементов.

Танго. Повторение изученного материала. Основные технические требования по исполнению танцевальных элементов и движений. Положение корпуса, рук, ног и головы. Разучивание и отработка простых танцевальных комбинаций из выученных элементов.

Джайв. Повторение изученного материала. Особенности работы стопы, колена. Особенности положения корпуса, рук, ног и головы, как сольно, так и в паре. Продолжение закрепления

изученных основных элементов и движений танца. Составление и разучивание простых танцевальных комбинаций.

Третий год обучения.

Хореографическая и физическая подготовка. Продолжение развития опорно-двигательного аппарата для исполнения различных танцевальных движений. Тренировка и релаксация суставного мышечного аппарата. Выработка общей физической выносливости. Партерная гимнастика, как составная часть общей физической подготовки. Исправление «недостатков» в корпусе и ногах. Беседа о здоровом образе жизни, технике безопасности при выполнении комплекса физических упражнений. Повторение классического тренажа.

Европейская программа.

Медленный вальс. Повторение изученного материала. Разучивание этюда на основе танцевальных комбинаций. Отработка характера и манеры исполнения медленного вальса. Положение корпуса, рук, ног и головы в паре, а также в соло исполнении.

Квикстеп. Повторение изученного материала. Разучивание этюда на основе танцевальных комбинаций. Отработка характера и манеры исполнения танца квикстеп. Положение корпуса, рук, ног и головы в паре, а так же в соло исполнении.

Танго. Повторение изученного материала. Разучивание этюда на основе танцевальных комбинаций. Отработка характера и манеры исполнения танго. Положение корпуса, рук, ног и головы в паре, а также в соло исполнении.

Венский вальс. Повторение изученного материала. Разучивание этюда на основе танцевальных комбинаций. Отработка характера и манеры исполнения венского вальса. Положение корпуса, рук, ног и головы в паре, а также в соло исполнении.

Латиноамериканская программа.

Ча-ча-ча. Повторение изученного материала. Разучивание этюда на основе танцевальных комбинаций. Отработка характера и манеры исполнения танца ча-ча-ча. Положение корпуса, рук, ног и головы в паре, а также в соло исполнении.

Самба. Повторение изученного материала. Разучивание этюда на основе танцевальных комбинаций. Отработка характера и манеры

исполнения танца самба. Положение корпуса, рук, ног и головы в паре, а также в соло исполнении.

Румба. Повторение изученного материала. Разучивание этюда на основе танцевальных комбинаций. Отработка характера и манеры исполнения танца румба. Положение корпуса, рук, ног и головы в паре, а также в соло исполнении.

Джайв. Повторение изученного материала. Разучивание этюда на основе танцевальных комбинаций. Отработка характера и манеры исполнения танца джайв. Положение корпуса, рук, ног и головы в паре, а также в соло исполнении.

Терминология в бальном танце.

Алемана (в латине) – движение, при котором партнер левой рукой ведет партнершу, партнерша выполняет поворот вокруг себя по часовой стрелке. Алемана похожа на поворот партнерши под рукой, но имеет свои отличия.

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".

Ботафого - 1) движение в Самбе или Джайве. 2) фигуры в Самбе (для всех этих фигур характерен небольшой баунс и ритм:1-а-2-1-а-2...). Виды ботафого: влево и вправо, вперед и назад. Ботафого влево и вправо отличается с какой ноги мы шагает первый шаг, если с ЛН это ботафого вправо, с ПН - ботафого влево. Ботафого вперед и назад отличаются первым шагом, если шагаем вперед это ботафого вперед, назад - ботафого назад.

Веер (в латине) – движение при котором партнеры двигаются друг от друга под прямым углом, заканчивается движение в позиции веера.

Веерная Позиция (ВП) (в латине) – Партнерша находится почти на расстоянии вытянутой руки с левой стороны от мужчины, корпуса под прямым углом. В левой руке партнера правая рука дамы.

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

Виск (в латине) исполняется влево и вправо – виском называется движение, когда делается резкий шаг в сторону одной ногой, а потом другая нога резко закрещивается за первой (для автоматического закрещивания используется подъем после исполнения баунса). Виск переводится как быстрое, мгновенное движение.

Волчок – движение, при котором партнеры движутся по кругу вокруг общего центра масс.

Вольта (в латине) – действие при котором одна нога закрещивается перед другой при движении танцора боком. Как правило, делается несколько вольт подряд, может делаться по дуге. Термин вольта пришел из итальянского, от voltare - "поворачивать".

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

Дрэг – (встречается в названиях фигур стандарта) переводится как тяжелое движение, тянуть, тащить, волочить что - либо. Оттяжка с задержкой ноги с подставлением ее в позицию ног.

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.

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

Клюшка, хоккейная клюшка (в латине) – действие, при котором партнерша поворачивается спиной к партнеру и они вместе двигаются вперед, как правило, выполняя одинаковые движения.

Название хоккейная клюшка это действие получило, так как партнерша и соединенные руки сверху очень похожи на хоккейную клюшку, которую ведет хоккеист (партнер).

Контракция (Контракшен). Похожее действие на компрессию (сжатие), но компрессия будет в боковых сторонах спины, а контракция это действие именно в животе и центральной части корпуса. Впрочем, иногда контракцией называют и сжатия живота (контракция живота) и сжатие боков (контракция бока).

Кросс- (встречается в названиях фигур стандарта) переводится как крест и поперечный; пересекающийся; перекрестный, пересекающий.

Крисс кросс - переводится как перекрещивающийся; скрещенный; перекрестный; пересекающийся шаг.

Кукарача — группа из трёх шагов с приставкой на третьем шаге («шаги с давлением»). Исполняется как восьмерка вправо, затем влево.

Лассо (в латине) - Партнер накидывает левую руку на партнершу сверху, когда партнерша поворачивается к нему спиной и как бы обнимает партнершу.

Латинское закрещивание (в латине) - позиция, когда в танце одна нога закрещивается позади или перед другой, то достигаемая позиция во всех случаях одинаковая. Также часто называют "латинский кросс" (Для детей называют "латинский крестик").

Лок (лок-степ) – закрещивание при движении вперед или назад одной ноги за другую. Лок - степ в переводе означает закрытый (закрещенный) шаг, может исполняться одинарно или многократно с одной ноги.

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

Носковый пивот – поворот танцора на носочке ноги.

Нью – Йорк (Чек) (в латине) - партнеры от положения лицом к друг другу поворачиваются вместе вправо(или влево), выполняют раскрытие и поворачиваются обратно. Чек переводится как внезапная остановка, пауза.

Свинг — свободное маятниковое движение корпуса относительно одной закреплённой точки.

Спин — поворотное действие, когда ось вращения находится на одной ноге.

Хип-твист — скручивание в бёдрах. В фигуре «хип-твист» партнёрша поворачивается на 90 ∘ от партнёра со скручиванием в бёдрах и движется мимо него.

3. Требования к уровню подготовки учащихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Бальный танец» и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание об особенностях и историческом происхождении изучаемого танца;
- знание танцевальной музыки и танцевальных жанров (медленный вальс, квик-степ, танго, венский вальс, ча-ча-ча, самба, румба и джайв) и их специфических особенностей;
- умение анализировать современную бальную музыку;
- умение грамотно исполнять движения изученных танцев;
- знание структуры и ритмическую раскладку движений каждого танца;
- умение замечать ошибки в своем исполнении и исполнении других учащихся и уметь предложить способы их исправления;
- умений координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение синхронно исполнять движения в паре;
- умение выразительно исполнять бальные танцы в нужной манере и характере.

4. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета "Бальный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются зачетные занятия в виде открытых уроков. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в виде контрольного урока или творческих показов.

По завершении изучения предмета "Бальный танец" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Критерии оценки

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете (экзамене) выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

5. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации преподавателям

Существенную нравственно-эстетическую воспитательную роль играет, конечно же, репертуар. При создании репертуара педагог выступает как балетмейстер - постановщик, в задачу которого входит учитывать возрастные особенности. Дети способны остро подмечать и быстро впитывать в себя все интересное, новое в жизни. На основе полученных знаний у них формируются нравственные, эстетические принципы, определяющие дела, поступки, поведение ребенка. Поэтому важно, чтобы создаваемые для детей танцы отличались высокой художественностью, и в то же время соответствовали современным требованиям. Особенно осторожного обращения требует создание композиций для детей на материале, который тесно связан с развитием современных течений.

Прежде чем начать урок по современному бальному танцу, нужно подготовить соответствующую форму: для девочек – предпочтительней обувь на кожаной или пластичной тонкой подошве, с каблучком 3-4 см., если есть возможность, то лучше приобрести специальную обувь для бальных танцев. Свободная юбка до колена и ниже, трикотажный топ или блузка, которую можно завязать спереди. У мальчиков – классические ботинки (туфли) на мягкой подошве, брюки или удлененные шорты, однотонная футболка или рубашка.

В танцевальном классе должны быть зеркала на одной стороне. Тщательно подобранное музыкальное сопровождение, музыкальный центр должен находиться рядом с педагогом, музыка должна быть эмоционально выразительной, точно передающей характер движений, ритм и темп.

По традиции, все основные движения, ходы и танцевальные элементы разучиваются на месте или с продвижением стоя по одному, потом встают ребята друг с другом в пару. На базе изученных движений составляются небольшие комбинации, простые, не сложные по структуре, соответствующие возрасту и степени подготовки учащегося. Затем составляется этюд, который исполняется парой, сольно или группой (ансамблем).

6. Список рекомендуемой литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
2. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
3. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
4. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
5. Говард Г. «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
6. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
7. Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
8. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
9. Кветная О.В., Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать: Учебное пособие.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
10. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2003.
11. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
12. Ритмика и бальные танцы. Программа для начальной и средней школы. Е.И. Мошкова.-М.:Просвещение,1997.
13. Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
14. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 1996.
15. Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроках хореографии. // Учитель. - 2003. -№3.
16. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель.-2002.- №6

Интернет- ресурсы при изучении бального танца.

1. Латино-американские танцы (самба, джайв). - Данс медиа, 2002.
2. Латинский квартал. С.Дуванов, С.Тверьянович. Самба, румба. Ча-ча-ча, пасадобль, джайв. - Данс медиа, 2002.
3. Методика преподавания спортивного бального танца. Принципы обучения начинающих. Латиноамериканские танцы.- Видео Мастер, 2004.
4. Танцы. Обучающая программа. Выпуск 4.(самба).
5. Учебное видео по спортивным танцам по программе «С» класса в соответствии с правилами ФТСР и МФТС. - ООО «Артис-ИС».