

«Никольская детская школа искусств»

**Рабочая программа по учебному предмету
"Бальный танец"
дополнительной общеразвивающей образовательной программы
в области хореографического искусства.**

г. Никольск

«Рассмотрено»
Методическим советом
МБУ ДО «НДШИ»
Протокол № 3 от 24.11.2017г.



Разработчик: Кокина Елена Васильевна, преподаватель первой квалификационной категории МБУ ДО «Никольская детская школа искусств».

Рецензент: Никонова Екатерина Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории БОУ ДОД «Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н. Парушева».

Рецензент: Слепухина Татьяна Васильевна, преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».

Рецензия

На программу учебного предмета «Бальный танец» дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Хореографическое искусство».

Автор программы: Кокина Елена Васильевна, преподаватель первой квалификационной категории МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».

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 РФ от 21 ноября 2013 г. № 191-01-39/ГИ).

Срок реализации учебного предмета 6 лет.

Преподаватель отмечает в данной программе, что бальный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальными танцами органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры, общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Программа составлена с учетом поэтапного ознакомления и изучения необходимого материала по предмету «Бальный танец» учащимися хореографического отделения школы искусств.

Автором программы предусмотрено и отражено влияние каждой исторической эпохи на логическое развитие и построение бального танца. При изучении программного материала грамотно распределена физическая нагрузка для формирования устойчивых навыков правильной осанки, совершенствование основных естественных движений.

Программа составлена профессионально и грамотно и может применяться для преподавания предмета «Бальный танец» на хореографическом отделении школы искусств.

РЕЦЕНЗЕНТ: Никонова Екатерина Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории БОУ ДОД «Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н. Парушева» Никанова

Подпись Никоновой Е.Н. заверяю, директор БОУ ДОД «Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н. Парушева» О. А. Ладина



Рецензия

На дополнительную общеразвивающую образовательную программу «Бальный танец».

Автор программы: Кокина Елена Васильевна, преподаватель первой квалификационной категории МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».

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 РФ от 21 ноября 2013 г. № 191-01-39/ГИ).


Бальный танец – одна из бытовых форм хореографии. Данная программа разработана с целью овладения минимумом знаний, умений, навыков хореографического искусства, основных танцевальных элементов танцев разных народов мира.

Программа «Бальный танец» выдержана по структуре, включает пояснительную записку, содержание программы, требования к уровню подготовки обучающихся, форму и контроль знаний, методическое обеспечение, список рекомендуемой учебной литературы.

Программа рассчитана на 6 лет обучения, начиная со 2 класса и для более объемного представления по данному предмету разделена на 3 этапа:

- изучение отечественной программы;
- знакомство с танцевальной культурой 19 века;
- изучение бальных танцев европейской и латиноамериканской программ.

Программа «Бальный танец» составлена грамотно и может применяться для преподавания на хореографическом отделении школы искусств.

РЕЦЕНЗЕНТ: Слепухина Татьяна Васильевна, преподаватель высшей
квалификационной категории МБОУ ДОД «Никольская детская школа
искусств» 

Подпись Слепухиной Т. В. заверяю, директор МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств» В. А. Горчакова.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;*

II. Содержание учебного предмета

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по классам;*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Критерии и формы оценки качества знаний*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам;*

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1. 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 (Письмо министерства культуры РФ от 21 ноября 2013 г. № 191-01-39/ги).

Данная программа разработана с целью овладения минимумом знаний, умений, навыков хореографического искусства, основных танцевальных элементов танцев разных народов мира.

Хореография – самобытный вид творческой деятельности народа. Подчиненный закономерностям развития культуры общества как одна из её форм. Бальный танец – одна из бытовых форм хореографии.

Термин «Бальный танец» появился в следствие интереса к танцам в быту в эпоху Возрождения «Бальный» от слова балет (франц. Ballet , итальян. Balio-танец, пляски).

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

Воспитание танцевально – пластической культуры начинается с познания и развития опорно – двигательного аппарата.

Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность и элегантность.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальными танцами органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры, общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

2. Срок реализации учебного предмета

Программа предназначена для хореографического отделения со 2 класса школы искусств, рассчитана на 6 лет обучения, возраст детей от 8 (9) до 15(16) лет.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Бальный танец» - 204 аудиторных часа.

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Обучение очное, в системе групповых уроков. Группы формируются от 2-х до 15-ти человек. Главной формой обучения является урок. Рекомендуемая продолжительность урока 40 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета:

ЦЕЛЬ:

Расширение кругозора, духовно-нравственное развитие учащихся через овладение танцевальными элементами танцев народов мира.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- формирование умения разучивать и грамотно исполнять соло и в ансамбле произведения различных жанров и направлений, основанные на простых танцевальных элементах.

Развивающие:

- укрепляет физическое развитие тела, способствует устранению ряда физических недостатков, вырабатывает правильную красивую осанку, придаёт внешнему виду собранность и элегантность, а так же учит логическому, организованному и грациозному движению.

Воспитывающие:

- через культуру танца воспитать эстетическое восприятие мира (умение ценить красоту в людях и в окружающей действительности);
- усвоением норм этики, выдержки, чувства меры, вежливости, доброжелательности;
- привить детям любовь к предмету, сформировать необходимые навыки, умение использовать полученные знания в практической деятельности, а так же овладение навыками импровизации простейших хореографических композиций.

6.Обоснование структуры программы учебного предмета

Программа содержит следующие разделы:

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

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

7. Методы обучения

В основе преподавания лежат методы:

- наглядного показа;
- словесного объяснения;
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

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

В школе должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса: светлое, просторное проветриваемое помещение.

Оборудование танцевального класса:

1. наличие зеркал,
2. музыкальных инструментов (фортепиано или баян),
3. технических средств (музыкальный центр, лицензионные диски и др.),
4. нотного материала,
5. специального полового покрытия.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Бальный танец»:

Таблица 1

	Распределение по годам обучения					
	1	2	3	4	5	6
Классы	2	3	4	5	6	7
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	34	34	34	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов на аудиторные занятия	204					
Максимальная нагрузка	34	34	34	34	34	34

2. Требования по годам обучения

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

2 КЛАСС.

ЗАДАЧИ:

Понятие о жанрах: марш, песня, танец. Понятие о танцевальных жанрах: вальс, полька, русский бальный танец. понятие о темпе.

Понятие о характере музыки:

- определение темпа и характера;
- определение музыкального размера;
- выделение частей и фраз.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

1. Понятие о движении: по линии и против линии танца.
2. Понятие о рисунке танца: круг, шеренга, колонна и т.д
3. Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI.

Позиции рук: I, II, III. Подготовительные положения- положение рук за платье, за спину.

4. Шаги в ритме: марша, вальса, польки (продвигаясь вперёд и назад), высокие и низкие полупальцы.
5. Поклон: в ритме вальса, в ритме польки.
6. Эполеман, положение анфас, круазе, эффасе.

1. Танцы на основе польки:

а) основные движения;

- подскоки
- галоп
- повороты соло и в паре

б) позы и положения рук в паре: руки накрест, за две руки, за одну руку и за одну руку стоя лицом друг к другу.

2. «Подгорка» («Барыня»)

(исполняются движения: шаркающий шаг, тройной притоп, русский ключ, верёвочка с переступанием, припляс и вальсовые повороты, темп – умеренный);

3. Танец на сюжетную тему.

К концу 1 года обучения учащиеся должны:

- формировать представление о музыке, характере музыки;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- музыкально исполнять выученные движения и танцы;
- уметь координировать движения.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ. 3 КЛАСС.

ЗАДАЧИ: расширить представление о танцевальных жанрах, иметь представление о мелодии и аккомпанементе, слушать и анализировать музыку, расширить представления об исполнительских выразительных средствах.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

- 1.- па эleve вперёд и назад;
 - галоп в паре по линии танца и против линии танца, к центру и от центра;
 - боковая полька;
 - шееен
 - комбинированная полька с различным положением рук.
2. – вальс в три па;
 - вращения по кругу вправоу сторону по одному и впаре;
 - па де баск в ритме вальса;
 - балансе;
 - комбинации движений вальса.
3. – шен с подачи руки

ТАНЦЫ И ЭТЮДЫ (на выбор)

1. «Сударушка»

(танец, построен на народных движениях, бытующих на Урале)

а) основные движения, используемые в русских бальных танцах

- простые шаги
- шаг с ударом (вперёд и назад)
- шаг с ударом и отведением
- тройной ход
- тройной ход в повороте
- переменный шаг
- притопы
- шаг – каблук, шаркающий шаг, каблучный шаг
- моталочка
- припадания
- верёвочка
- припляс
- русский ключ.

2. «Каблучки»

(танец включает шаг с ударом, шаг – каблук, каблучный ход, хлопки, темп – умеренный);

3. «Сурские ритмы»;

(танец включает движение народных танцев, бытующих в Пензенской области: сурский ход, боковой ход, повороты и переходы, построенные на шаге с ударом и своеобразном выпаде накрест, композиция свободная, темп – умеренно быстрый);

4. «Сибирская полечка»

(танец включает характерные для Сибирских танцев движение: переменный ход, сибирская моталочка, покачивания, сибирский вальс. Темп – умеренно-быстрый);

5. «Туяна» (Бурятский танец)

(танец построен на элементах Бурятской народной хореографии: покачивание, соскоки, ход по диагонали, шаги с хлопками, шаг с каблука);

6. «Ятраночка» (Украинский танец)

(основные движения: ход по кругу, дорожка и повороты, расход, поворот в паре, припадания, тынок и хлопки, соло – поворот);

7. Вальс «В 3 па».

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

- усвоить специфические особенности танцевальных жанров;
- анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, размера.
- уметь координировать движения рук, ног, головы, корпуса.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

4 КЛАСС.

ЗАДАЧИ: расширить представление о танцевальных жанрах (определение темпа, характера музыки, определение на слух танцевального жанра).

Иметь представление о связи бального танца с народным.
Анализировать особенности современного бального танца.

ТАНЦЫ И ЭТЮДЫ.

1. Вальс по III позиции
(к изучению вальсовых поворотов рекомендуется подходить постепенно, подготавливая учащихся на других менее сложных вальсовых движениях: вальсовая дорожка, балансе (вправо, влево, вперёд, назад), вальсовый поворот, связующий поворот);
2. «Славутичка»
(на основе Украинских народных движений, трансформированных в характере современной бальной хореографии: ход с вихельсом, бег с тройным притопом, винт и верёвочка с переступанием, ход – плетение, поворот в паре);
3. «Картули» (Грузинский танец)
(подчеркнуть внимание и почтение партнёра к партнёрше. В танце чередуются стремительные движения по кругу и движения на месте. Темп – быстрый);
4. «Рилё» (Литовский танец)
(для танца характерны пружинистость движений, подъёмы на полупальцы. По характеру напоминает «Польку». Темп – умеренно-быстрый);
5. "Квадратная румба" (основные положения рук, левый и правый поворот, соло поворот дамы, поступательный ход, разрыв, соло поворот под соединёнными руками, кубинский ход).
6. Комбинированные танцы.

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

- уметь свободно и естественно держать корпус, голову, легко и естественно переводить руки;
- формировать умение выразительно исполнять задор, учтивость, элегантность различных танцев, передавая контрастность их исполнения.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ. 5 КЛАСС.

ЗАДАЧИ: Освоить особенности бального танца (характер исполнения, манера, стиль танца).

7. «Хоп – троп» (Болгарский танец)
(шаги вперёд и назад, прыжок с отведением ног, шаг с подскоком и переступанием);
8. «Полонез» (Польский танец, при исполнении необходимо следить за подчёркнутой подтянутостью осанки, характерным положением корпуса, в Польских танцах используются: па де баск, голубец, голубец с шагом, па де бурре, па курю, па галя, па буате, ключи)
(в основе танца ритмичный и плавный шаг, исполняя который все участники следуют друг за другом. Ведущая – первая пара.
Используем: шаг – глиссад, шаг – купе, балансе – менуэт);
9. Повторение пройденных танцев (усложнённые комбинации);
10. Словацкий «Чардаш» (строится на шагах, которые в основном используются в 1 части; на прыжках и на поворотах во 2 части.
Основные движения: одинарный ход, двойной ход, повороты в паре, движения по прямой вперёд и назад, крижены, валашский прыжок, дробчена).
11. Современные танцы в ритме фокстрота и танго (подготовительные и основные движения по VI позиции).

К концу 4 года обучения учащиеся должны:

- формировать умение свободно ориентироваться в танцевальной музыке, анализировать её;
- грамотно исполнять программные танцы.

**5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.
6 КЛАСС.**

ЗАДАЧИ: краткая характеристика европейских бальных танцев и латино-американских бальных танцев.

6. «Венгерский бальный»

(1 часть м/р 4/4 темп – умеренный; 2 часть м/р 2/4 темп – быстрый.

Основные движения: ходы вперёд и назад, шаги с ударом, простой ключ, венгерский ключ, боковой ход, переменный ход в повороте, переменный ход с расходом);

2. Быстрый фокстрот (квик – степ).

3. Квадратная румба

(основные движения: квадраты правый и левый, разрыв, поворот (соло-поворот подсоединёнными руками), поступательный ход, кубинский ход);

4. Самба (основные движения).

К концу 5 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю возникновения изучаемых этюдов и танцев;
- основные движения пройденных этюдов и танцев;
- легко ориентироваться в смене музыкальных мелодий и стилей исполнения.

**6 ГОД ОБУЧЕНИЯ.
7 КЛАСС.**

1. Европейские бальные танцы:

- медленный вальс (вальс по VI позиции, характер музыки плавный, как бы растянутый. Исполнители должны постоянно исполнять замкнутую позицию. Шаги исполняются с каблука на всю ступню и на подушечку ступни, шаги вправо и влево можно выполнять на п/п без опускания, как и запуская на всю ступню);
- фокстрот;
- танго;
- джайв;

2. Латиноамериканские танцы:

- **самба** (быстрый танец, с чётко пульсирующей ритмикой, шаги исполняются с подушечки на всю ступню, с продвижением по л/т. Как исключение некоторые движения исполняются на месте);
- **румба** (отличается от квадратной румбы рисунком шагов и ритмом исполнения движений. Кубинская румба близка к ча-ча-ча, но исполняется в более спокойном темпе);
- **ча-ча-ча** (название танца подчеркивает характерный ритм напоминающий чёткий суховатый звук маракасов);
- **пасадобль** (исполняется со значительным исполнением по л/т, шаги в характере Испанского марша, подъёмы и опускания могут быть внезапные и постепенные);

3. Танцы в современных ритмах.

К концу 6 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- самостоятельно формировать композиции;
- самостоятельно грамотно и выразительно исполнять танцы различных стилей.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

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

- учащийся должен знать происхождение бального танца;
- овладение минимумом знаний, умений, навыков;
- овладение навыками импровизации простейших хореографических композиций;
- умение детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства;
- умение согласовывать движение с музыкой;
- правильная постановка корпуса, ног, рук, координация движений;

- умение ориентироваться в пространстве;
- знание элементарных музыкальных и хореографических теоретических сведений.
- умение применять знания во внеклассных мероприятиях;
- уметь работать в ансамбле.

На протяжении всех лет обучения педагог следит за формированием и развитием точности и лёгкости исполнения различных танцевальных комбинаций, характерностью и эмоциональностью исполнения. Переход от более лёгких танцевальных комбинаций к более сложным проходит постепенно, по мере усвоения пройденного материала.

Занятия проходят под фонограмму, а так же по мере необходимости под сопровождение аккомпаниатора.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1.Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы «Бальный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет и осуществляется в течение всего учебного года, оценки за четверть ставятся на основании текущих и контрольных уроков. В конце каждой четверти оценки выставляются в ведомость, по итогам выводятся оценки за год.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце каждой четверти в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамен в конце обучения не предусмотрен.

Итоговая оценка по предмету "Бальный танец" выводится по результатам учебного года, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

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

2. Критерии оценок

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке выставляется оценка по пятибальной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала.
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое.
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой.

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных обучающимися знаний, умений и навыков.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

Развитие пластики в современных танцевальных ритмах.

Данная методическая разработка предназначена для учащихся хореографического отделения. Комплекс данных упражнений способствует более полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата, укреплению мышц, связок, суставов для исполнения разнообразных элементов, комбинаций в современных танцах различных ритмов (рок, брейк, джаз, кантри, блюз, модерн и т. д.).

Упражнения составлены с учётом распределения нагрузки на различные части тела.

Упражнения:

- для позвоночника – помогут избежать многих болезней;
- для колена – способствуют укреплению связок, выработке эластичности и подвижности коленного сустава;
- для стопы – способствуют выворотности и укреплению мышц стопы;

Занятия следует проводить не менее 1 раза в неделю, постепенно увеличивая нагрузку и продолжительность каждого движения. В процессе обучения постепенно вводится музыкальное сопровождение, подбирается музыкальный материал. Учащимся надо давать возможность импровизировать на основе пройденного материала.

Упражнения для выработки позвоночника, укрепление мышц спины.

- Спираль (стопы стоят параллельно, корпус поворачивается от талии вправо и влево, бёдра неподвижны);
- Наклоны (начинаем с верхнего плечевого пояса – от головы до лопаток включительно, постепенно включаем средний отдел позвоночника – до талии, сгибаем нижний отдел спины вперёд – вниз; выпрямление в обратном порядке);

Упражнения для нижнего отдела позвоночника.

- Попеременно поднимаем правое и левое бедро, передавая тяжесть тела на каждую ногу;
- добавляем работу корпуса, не прекращая работы крестца («спираль» с работой рук попеременно поднимая их вверх; с работой головы; «спираль» руки параллельно полу; «спираль» руки попеременно вдаль-вниз).

КОНТРАКШН (упражнение выполняется сидя на полу).

Упражнения «наклоны» (сидя на полу, ноги разведены в сторону как можно шире. Колени, подъём и пальцы ног предельно натянуты. Наклоны производятся в различных направлениях).

Упражнения лёжа на полу (для позвоночника, коленей, стоп, для укрепления мышц ног).

Упражнения на животе (для укрепления мышц спины, живота и развития гибкости).

Упражнения сидя по IV позиции (необходимо следить чтобы бёдра плотно лежали на полу. В этом положении выполняется «спираль», наклоны).

Упражнение «Контракшн» в положении сидя, ноги под собой и ноги в стороны.

Упражнения на коленях.

Упражнения на середине зала стоя.

- различные повороты и наклоны головы
- оттяжки по переменно в правую и левую сторону
- plie (по IV и V позиции)
- battement tendu (со спуском на целую ногу вперёд в VI позицию, с demi plie)
- battement jete (с работой стопы и закрыванием ноги через колено выполняется не выворотню)
- battement fondu (с мягким броском через VI позицию)

Во время исполнения упражнений важно следить за тем, чтобы: опорная нога крепко держалась, стопа была плотно прижата к полу, стояла на 3 точках (мизинец, большой палец, пятка): верх опорной ноги был предельно напряжён; колено натянуто; корпус на опорной ноге держал «вертикаль»; бёдра и живот были подтянуты.

Прыжки (по всем позициям, в разном количестве).

Прыжки на одной ноге.

Широкий бег (корпус попеременно в «спираль», руки открываются в стороны на уровне плеч, плечи и лопатки разворачиваются вместе) чередуем с мелким бегом прямо и вокруг себя.

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

1. Пособие о современном бальном танце под редакцией В.М. Стриганова и В.И. Уральской ,Москва, 1978 год;
2. А.А. Телегин "Танцуем ждаив, рок-н-ролл, чечётку", самоучитель модных танцев Ростов-на- Дону "Феникс" 2004 г;
3. Л.В. Браиловская "Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв", Ростов-на Дону "Феникс" 2003 г.

Рассмотрено

Утверждаю

Методическим советом
МБОУ ДОД «НДШИ»
Протокол № _____ от _____

Директор В.А.Горчакова _____
Приказ № _____ от _____

Разработчик: Кокина Елена Васильевна, преподаватель первой квалификационной категории МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».

Рецензент: Никонова Екатерина Николаевна, преподаватель высшей квалификационной категории БОУ ДОД «Кичменгско-Городецкая детская школа искусств им. Н. Парушева».

Рецензент: Слепухина Татьяна Васильевна, преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДОД «Никольская детская школа искусств».