

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «СОДРУЖЕСТВО»**

**Сборник занятий  
к разделу «Европейская программа» дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевально-  
спортивный клуб «Акцент»**

Подготовил педагог дополнительного образования  
Кириянов Сергей Александрович

Краснодар, 2021

## **Пояснительная записка**

В данной методической разработке показаны роль и значимость проведения практических занятий по бальным танцам для развития общей координации у детей. Представленная разработка – занятия для улучшения уровня танца европейской программы спортивных бальных танцев.

Пособие рекомендовано педагогам дополнительного образования, педагогам бальных танцев, родителям, обучающимся среднего и старшего звена.

### **Содержание**

1. Актуальность методической разработки
2. Понятие «уровень танца» в Европейской программе
3. Упражнения для улучшения компонента «Позиции в паре»
4. Упражнения для улучшения компонента «Баланса, координации»
5. Упражнения для улучшения компонента «Движения»
6. Занятия
7. Заключение
8. Список литературы

### **Актуальность методической разработки.**

Искусство танца - это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Разработка поможет расширить информационный багаж педагогов в преподавании танцев европейской программы. Её могут использовать не только педагоги спортивного бального танца, но и педагоги хореографы, так как основные принципы постановки корпуса и движения схожи. Также упражнения, помещённые в методической разработке, могут быть использованы самими учащимися для самостоятельного контроля над своими линиями и движением.

**Цель:** развитие опорно-двигательного аппарата, координационных и двигательных данных, овладеть правильным положением корпуса, головы, рук, ног, осанки.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. познакомить с понятиями и терминологией европейской программы танцев;
2. научить технически правильно исполнять упражнения;
3. обучить грамматике исполнения движений.

**Развивающие:**

1. развивать чувство ритма;
2. умение вести себя и ориентироваться на паркете;
3. содействовать развитию партнёрских навыков;

### **Воспитательные:**

1. воспитывать уважительное отношение друг к другу;
2. поддерживать дисциплину;
3. помогать обрести уверенность в себе;
4. воспитывать ответственность, взаимодействие в группе

### **Понятие «уровень танца» в Европейской программе**

Бальные танца это не только вид искусства, но ещё и вид спорта. Как и во всех видах спорта, танцевальные пары оцениваются судейской коллегией, а значит существуют свои критерии оценивания соревнующихся.

Судья всегда полагается на общее впечатление о паре, но опытный судья видит танец комплексно и может быстро оценить все факторы. В правила Всероссийской Федерации Танцевального спорта и Акробатического рок-н-ролла выделяется следующие компоненты критерии оценки танцевальных пар: TQ – техника исполнения, MM – музыкальность движения, PS – партнёрство, CP – хореография и презентация.

«Позиция в паре» (линии корпуса) – вертикальные и горизонтальные оси, под этим мы подразумеваем длину и растяжение тела от носка до головы, и от руки до руки. Правильно выполненные линии увеличивают объём пары и фигур. Изначально нужно выстраивать неподвижное положение рук. Линия рук партнёров должна быть прямой от локтя до локтя и образовывать своего рода овал, который при изменении растяжения рамы должен сохранять форму для того, чтобы партнёры оставались в правильной позиции по отношению друг к другу. Партнёры должны находиться в контакте, что придаст изящество и лёгкость в танце, улучшит баланс и облегчит ведение партнёрши. Партнёрша создаёт Шейп с помощью растяжения вверх и влево относительно партнёра, что позволяет показывать левый баланс и не находиться лицом друг к другу.

«Баланс, координация» - вес тела всегда должен находиться над ногой. Во время движения пара должно передвигать себя с ноги на ногу, для плавного перемещения корпуса существует понятие «центральный баланс». «Центральный баланс» - вес равномерно распределён между двух ног. В Европейской программе танцев движение осуществляется с помощью перехода с ноги на ногу через «центральный баланс».

«Движение» - непрерывное, амплитудное и плавное перемещение веса с ноги на ногу. Для каждого танца существуют конкретные правила. К качеству, технике движения относят работу стопы, колена – скользящее движение стопы даёт плавность в танцах Медленный вальс, Венский вальс, Медленный фокстрот и Быстрый фокстрот; намеренный подъём стопы в танце Танго подчёркивает ритм стаккато; натяжение носков позволяет увеличить длину линии. Для хорошего перемещения пары в пространстве опорная нога должна совершать «толчок» - быстрое выпрямление колена и стопы, что позволит добиться мощного и быстрого шага.

«Партнёрство» (ведение пары) – применяется для изменения направление движения, создания наклонов и вращательных элементов. Чаще всегда именно партнёр ведёт партнёршу, задаёт амплитуду шага, следит за перемещением других пар, чтобы избежать столкновений с другими парами.

При этом девочка должна быть лёгкой, двигаться сама. Достичь полного взаимопонимания между партнёрами на уровне ощущений, долгий и трудный процесс.

«Хореография и презентация» - это работа непосредственно педагога. Композиция – набор элементов и фигур танца, разрешённых для исполнения в той или иной возрастной категории. Композиция должна читаться на паркете и быть «современной» в реалиях турнирной деятельности.

### **Упражнения для улучшения компонента «Позиции в паре»**

Одним из самых важных умений в данном блоке является тренировка мышц и суставов для сохранения линий корпуса и рук:

Сидя на стуле в расслабленном состоянии – «горбато», на счёт «1» вытягиваем позвоночник, шею и голову вверх и фиксируем позицию на 10 секунд, на счёт «2» расслабляемся в исходное положение. Повторить 10 раз.

Руки вниз, партнёрша стоит перед лицом партнёра и держит его руки, на «1» партнёр поднимает руки в стороны через сопротивление которое создаёт партнерша. Важно чтобы руки поднимались без подъёма плечевого пояса. 10 раз. На счет «2» - исходное положения.

Сидя на коврик, спина прямая, руки в раме, отклоняемся назад на 45 градусов и удерживаем позицию 30 секунд. 3 повторения.

### **Упражнения для улучшения «Баланса, координации»**

Руки в стороны, поднимаемся на носок одной ноги и удерживаем позицию сколько это возможно. Далее переходим на другую ногу.

В паре встаём в позицию центрального баланса, на счёт «1» партнёр перемещается на переднюю ногу, партнёрша на заднюю, на счёт «2» партнёр через позицию центрального баланса перемещается на заднюю ногу, партнёрша на переднюю. Важно перемещать пару, чтобы каждый из партнёров не терял баланс и движение происходило синхронно.

Танцуем композицию танца Медленный вальс, на каждый счёта «2-3» пара должна остановиться и сохранить позицию следующий такт, следующий такт начинаем следующую фигуру и т.д.

### **Упражнения для улучшения «Движения»**

Свинг - это маятник, которое неразрывно связано с движением. Отсутствие свинга делает движение равномерным, максимально сглаженным. При свинговом характере движения скорость меняется по синусоиде от нулевого своего значения до максимума.

На счёт «И» сгибаем колено и начинаем движения веса по стопе, на «1» перемещаем вес через позицию центрального баланса и отталкиваемся от опорной ноги, что приводит вес на свободную ногу, на счёт «2» поднимаемся, выпрямляем колени. На счёт «3» собираем ноги вместе и начинаем повторять все действия на движении назад. Каждый раз должна быть попытка увеличить амплитуду шага.

Пара танцует композицию, используя свинговое действие, каждый раз пытаюсь оттолкнуться от опорной ноги с большей амплитудой.

### **Методы, используемые на занятии:**

1. Словесные – рассказ, беседа
2. Наглядные методы обучения
3. Практические обучения
4. Метод игры
5. Частично-поисковый и проблемно-поисковый методы
6. Методы контроля и самоконтроля
7. Креативные методы обучения.
8. Методы поощрения и создания ситуации успеха.

### **План занятия:**

Организационный момент – 5 минут

**Теоретическая часть - 5 минут**

**Практическая часть – 25 минут**

Подведение итогов урока- 5 минут

### **Занятие 1**

Тема: «Осанка, вертикальная и горизонтальная оси».

Год обучения: первый.

Возраст детей: 10-11 лет.

Цель занятия: формирование навыка правильного построения корпуса.

Задачи:

*Образовательная:* познакомить обучающихся с терминами.

*Личностная:* развитие физического аппарата обучающихся.

*Метапредметная:* формирование эмоционально-волевых качеств.

**Вид занятия:** учебно-практическое занятие.

#### **Оборудование:**

- танцевальный зал;
- музыкальный центр;
- стулья;
- часы с секундной стрелкой или телефон с секундомером.

**Применяемые технологии:** здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированного обучения.

### **Ход занятия:**

#### **I. Организационный этап.**

Ребята становятся в шахматном порядке – те, кто пониже, становятся вперед, те, кто повыше, уходят назад. Педагог здоровается с обучающимися, получая от них ответ.

#### **II. Подготовительный этап.**

Прежде, чем переходить к основному блоку упражнений, очень важно размять свое тело. Узнать, какими мышцами будет происходить работа. И особенность нашего организма в том, что это единый механизм, единая система. Нужно сделать разминку всех частей тела, мышц и суставов, чтобы избежать травм на занятии.

#### **III. Практическая часть.**

Обучающиеся садятся на стулья в расслабленном состоянии и делают первое упражнение на улучшение «Позиции в паре». Вытягивая позвоночник, шею и голову вверх, дети начинают ощущать вертикальную ось.

**Педагог:** Сейчас я попрошу вас полностью расслабить свой корпус, опустите голову вниз.

*(Обучающиеся сидят «горбато»).*

И сейчас я попрошу вас сделать спину ровной. Мы должны выровнять весь позвоночник и вытянуть его вверх будто струну гитары.

*(Обучающиеся выравнивают спину).*

Теперь поднимаем голову, смотрим вперёд. Макушкой пытаемся дотянуться до потолка. Этим действием мы делаем нашу шею очень длинной и презентабельной.

*(Обучающиеся выполняют задание).*

Хорошо, теперь расслабляемся. Важно помнить, что мышцы имеют память, её нужно тренировать. Не всегда получается выучить стихотворение с первого раза, также и чтобы поставить правильно ось, нужно тренировать своё тело.

*(Обучающиеся слушают).*

И сейчас из расслабленного положения мы будем вытягивать нашу спину и шею вверх, закрепляем мышцы и удерживаем позицию 10 секунд.

*(Обучающиеся выполняют задание, педагог поправляет).*

Для того чтобы наша шея выглядела длинной, одного растяжения вверх не хватит. Наша задача придавить наши плечи вниз, представить что они стали очень тяжёлыми. Выполняем упражнение 10 раз, на счёт «1» делаем спину ровной, вытягиваем шею и давим плечи вниз. На счёт «2» расслабляемся.

*(После упражнения ребята дают обратную связь и проговаривают, в каких местах почувствовали напряжение).*

Сейчас мы познакомились со второй осью, горизонтальной. Как вы думаете с помощью каких частей тела мы можем её показать?

*(Обучающиеся предлагают свои варианты).*

Когда на позицию Европейской программы смотрят со спины, зритель должен видеть крест. И конечно именно руки и плечевой пояс помогут нам создать этот образ. Наши руки должны уметь показывать ровную линию, от локтя до локтя. Но прежде чем мы поставим основную позицию, давайте сначала попробуем показать крест с помощью прямых рук.

*(Ребята ставят руки в стороны).*

*Эксперимент.*

И сейчас я предлагаю вам понаблюдать, как сильно различается сила мышц у разных людей. Разбейтесь на пары. Первый номер будет сейчас стоять держа руки в стороны, второй номер засекает через сколько времени руки начинают опускаться у номера 1.

*(Обучающиеся достают телефоны с секундомерами или часы с секундной стрелкой).*

После этого участники меняются номерами и повторяют эксперимент.

Познакомившись со своими мышцами, предложите варианты, для чего так важно развивать ставить оси правильно? Что это даст нам при движении?

Итак, красота. Силу мышц. И, конечно, баланс во время движения. Ведь если наше тело укреплено, то и перемещать его с ноги на ногу станет легче. И после этого нам важно с вами понять, насколько у вас сейчас хватает силы мышц для правильно Позиции в паре.

Теперь становимся друг напротив друга, номер 1 будет поднимать руки в стороны, номер 2 создают небольшое сопротивление своими руками. Дальше меняемся номерами и повторяем упражнение.

*(Ребята выполняют упражнение. И так три раза).*

Вы большие молодцы! И обязательно аплодируем себе! Сегодня у вас получилось столько! И это уже результат! Плюс ко всему – вы видите, куда можно расти!

*(Ребята аплодируют).*

#### **IV. Итоговая часть.**

Рефлексия деятельности:

- Что было сложно выполнить?
- Что понравилось?
- Что запомнилось больше всего?
- За что могут похвалить себя.

В конце занятия обучающиеся и педагог прощаются друг с другом и благодарят за встречу аплодисментами.

#### **Занятие 2.**

**Тема:** Баланс и координация во время движения.

**Год обучения:** первый.

**Возраст детей:** 10-11 лет.

**Цель занятия:** формирование навыка баланса.

**Задачи:**

*Образовательная:* познакомить обучающихся с верным процессом движения.

*Личностная:* развитие физического аппарата обучающихся.

*Метапредметная:* формирование эмоционально-волевых качеств.

**Вид занятия:** учебно-практическое занятие.

**Оборудование:**

- танцевальный зал;
- музыкальный центр.

**Применяемые технологии:** здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, развивающего обучения.

**Ход занятия:**

##### **I. Организационный этап.**

Ребята становятся в шахматном порядке – те, кто пониже, становятся вперед, те, кто повыше, уходят назад. Педагог здоровается с обучающимися, получая от них ответ.

##### **II. Подготовительный этап.**

Прежде, чем переходить к основному блоку упражнений, очень важно размять свое тело. Узнать, какими мышцами будет происходить работа. И особенность нашего организма в том, что это единый механизм, единая система. Нужно сделать разминку всех частей тела, мышц и суставов, чтобы избежать травм на занятии.

### **III. Практическая часть.**

Баланс начинается с самого простого – становимся на носки на двух ногах, руки в стороны. Стоим минуту не сдвигаясь с места.

*(Ребята выполняют и дают обратную связь).*

Только при правильной работе мышц, а именно вертикали, мы сможем двигаться уверенно без потери баланса. Во всех свинговых танцах, кроме танца Танго, у нас есть подъёмы на носки. Каждый партнёр должен уверенно стоять на ногах, чтобы в следствие пары было комфортно танцевать. Следующим упражнением поднимаемся на носок одной ноги и пытаемся зафиксировать позицию 10 секунд.

*(Ребята выполняют).*

Почему мы обращаем внимание именно на вертикальную ось? Конечно, если наш корпус не будет находиться в состоянии тонуса, и не будет ощущения единого целого, у нас не выйдет и работа на ноге во время подъёма. Повторяем упражнение на другой ноге.

*(Ребята дают обратную связь)*

Разбиваемся по парам, ставим стойку Европейской программы, поднимаемся на носки на двух ногах. По команде пара будет отрывать одну ногу и пытаться не потерять контакт. При работе в парах важно ощущать вес партнёра и не смещать его. Представьте что вы единый организм.

*(Ребята выполняют и дают обратную связь).*

Переходим к координации в движении. Частая потеря баланса происходит во время первого шага, когда мы переводим вес тела с ноги на ногу. Сейчас принимаем статичное положение центрального баланса, вес распределён равномерно между двух ног. На счёт 1 перемещаем вес на переднюю ногу, на счёт 2 возвращаемся в позицию центрального баланса, на счёт 3 переносим вес на заднюю ногу, на счёт 4 исходное положение.

*(Ребята выполняю, педагог помогает поддерживая вертикальную ось)*

И сейчас усложняем задачу! Делаем упражнение в контакте. При движении пары, партнёр и партнёрша обязаны двигаться вместе.

*(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).*

Переходим непосредственно к танцу Медленный вальс. Контролируем каждый шаг по координации и балансу. По окончанию фигуры пара должна остановиться на носках, и простоять один такт. С такими остановками танцуем всю композицию танца Медленный вальс.

*(Ребята танцуют и дают обратную связь).*

### **IV. Итоговая часть.**

Рефлексия деятельности:

- Что было сложно выполнить?
- Что запомнилось больше всего?
- За что могут похвалить себя?



- За что могу похвалить своего партнера.

В конце занятия обучающиеся и педагог прощаются друг с другом и благодарят за встречу аплодисментами.

### **Занятие 3.**

**Тема:** Амплитудное движение в свинговых танцах.

**Год обучения:** первый.

**Возраст детей:** 12-13 лет.

**Цель занятия:** формирование навыка длинного шага при движении.

**Задачи:**

*Образовательная:* познакомить обучающихся с верным процессом движения, контролем шага и удлинением при движении тела.

*Личностная:* развитие коммуникативных и организаторских способностей обучающихся.

*Метапредметная:* создание полноценного творческого коллектива.

**Вид занятия:** учебно-практическое занятие.

**Оборудование:**

- танцевальный зал;

- музыкальный центр.

**Применяемые технологии:** здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, группового обучения.

**Ход занятия:**

#### **I. Организационный этап.**

Ребята становятся в шахматном порядке – те, кто пониже, становятся вперед, те, кто повыше, уходят назад. Педагог здоровается с обучающимися, получая от них ответ.

#### **II. Подготовительный этап.**

Прежде, чем переходить к основному блоку упражнений, очень важно размять свое тело. Узнать, какими мышцами будет происходить работа. И особенность нашего организма в том, что это единый механизм, единая система. Нужно сделать разминку всех частей тела, мышц и суставов, чтобы избежать травм на занятии.

#### **III. Практическая часть.**

Начнем с правильной постановки рук и корпуса. Когда мы говорим о движении, мы должны понимать, что двигаем нашу ровную и красивую раму. В европейской программе танцев при работе ногами очень важно сохранять верхний блок в статичном состоянии.

*(Ребята слушают).*

И переходим к первому упражнению. Наши ноги выполняют роль пружины. Чем больше надавить на пружину, тем дальше она сможет вытолкнуть предмет. На счёт 3 сгибаем колени и приводим свой вес вниз, мы должны ощутить давление в опорную ногу. Далее переносим свою ось по стопе – с каблука на подушку, и начинаем движение. Свободная нога, глядя пол, удлиняет шаг насколько это возможно, опорная нога толкает вперед и

приходим в позицию центрального баланса. Далее задняя нога выталкивает полностью вес и освобождается, мы сделали полный перенос веса.

*(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).*

Повторяем упражнение с увеличением амплитуды. Опускаемся ниже, удлиняем свободную ногу дальше, толкаемся от опорной ноги сильнее. *(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь, сравнивают длину шага после первого раза и после второго).*

И для закрепления результата мы выполняем еще раз это упражнение. Танцуем одну минуту под музыку, пытаюсь увеличить движение с помощью работы ног.

*(Ребята проводят упражнение).*

Далее все действия делаем на шагах назад. Начинаем выполнять упражнение медленно, концентрируя внимание на стадиях шага. Потом под музыкальное сопровождение.

*(Обучающиеся проводят упражнение).*

Усложняем задачу. Распределяемся по парам. Важно двигаться синхронно, и поймать динамику движения тела друг друга.

*(Обучающиеся проводят упражнение).*

Итоговое задание – станцевать композиции свинговых танцев, с применением правильной работы ног и перемещением оси в пространстве под музыку.

*(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).*

#### **IV. Итоговая часть.**

Рефлексия деятельности:

- Что сегодня получилось лучше всего?
- За что могут похвалить себя?
- С чем, в каком состоянии, настроении ухожу.

В конце занятия обучающиеся и педагог прощаются друг с другом и благодарят за встречу аплодисментами.

#### **Заключение**

За последние годы усилиями педагогов танцевальной направленности преодолены многие трудности в воспитании правильной механики танца. То новое в системе и в методах работы, что развивает классическую педагогику в области бальных танцев, должно стать достоянием современного танцевального спорта и способствовать укреплению и развитию профессиональной культуры учащихся.

Наиболее важным представляется нам следующее обстоятельство. Педагоги по бальным танцам должны глубоко понимать сущность процесса обучения европейской программы танцев.

Танец сегодня направлен на технику владения телом еще и потому, что призван активно участвовать в развитии детей. В этой почетной и ответственной работе должен быть использован весь огромный запас знаний, накопленный современным педагогом.

## Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». - М.: Айрис Пресс, 1999.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». - М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Васильева Т. К. «Секрет танца».- С.-П.: Диамант, 1997.
4. Гала – Вальс. Ежемесячник - М., 2000 – 2010.
5. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». - М.: ВАКО, 2007.
6. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. - Волгоград: Учитель, 2008.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». - М.: ВАКО, 2009.
8. Лэрд Уолтер. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – М., 2000.
9. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг». - М.: Новая школа, 1998.
10. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». - М.: Просвещение, 1989.
11. Смит-Хэмпшир Г. Как воспитать чемпиона. - Томск, 2000.
12. Ховард Гью. Вопросы и ответы по технике исполнения стандартных танцев. – М., 2000.
13. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». - М., 2008.

## Интернет-ресурсы.

1. <http://vftsarr.ru/dance/>
1. <https://vftsarrkk.ru/>
2. <http://www.worlddancesport.org/>