



Esperanza
школа бальных танцев

СБОРНИК ПРОГРАММ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ

Ориентировочная последовательность прохождения
программного материала в течение 5 лет

Санкт-Петербург
2015

УДК 793.3(073)
ББК 85.325.7
Б14

- Б14 **Сборник программ для обучения спортивным бальным танцам:** практическое пособие для тренеров. – СПб.: 2015. – 232 с.
ISBN 978-5-9903974-4-6

Авторы:

Р. С. Багаутдинов – руководитель танцевальной школы «Эсперанса»,
член Международной ассоциации учителей танца (IDTA),
член судейской коллегии СТСП, главный судья СТСП

Е. В. Багаутдинова – руководитель танцевальной школы «Эсперанса»,
член Международной ассоциации учителей танца (IDTA),
член судейской коллегии СТСП, главный судья СТСП

Практическое пособие разработано на основе 30-летнего опыта работы тренеров танцевальной школы «Эсперанса», с использованием методик традиционной английской танцевальной системы техники и принципов движения.

В сборнике предложена ориентировочная последовательность прохождения программного материала, а также некоторые методические указания по ведению урока.

Данное пособие рассчитано на начинающих тренеров, имеющих высокий класс танцевального мастерства, но не имеющих опыта преподавания.

ISBN 978-5-9903974-4-6

© Е. В. Багаутдинова, Р. С. Багаутдинов, 2015
© Северославянское бюро рекламы, 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представленный сборник программ ставит целью помочь тренерам и руководителям коллективов бального танца правильно организовать проведение уроков и объединяет в себе 5 программ: 1-й год обучения; 2-й год обучения; E класс; E–D класс; E, D–C класс.

В пособии дается ориентировочная последовательность прохождения программного материала на протяжении каждого учебного года по месяцам, начиная с сентября, а также некоторые методические указания по ведению урока и распределению его по времени. Кроме этого, есть рекомендации по планированию родительских собраний, открытых уроков, конкурсов.

Подробного описания каждой фигуры в пособии нет, т. к. оно не является учебником. Для краткости изложения методические указания, которые по своему содержанию могут быть общими для нескольких движений, написаны сокращённо. Для каждого года обучения указаны цели и задачи, соответствующие степени сложности фигур, техники, принципы движения с каждым последующим классом танцоров.

Пособие не является чем-то неизменным и неизменяемым. Каждый педагог в зависимости от своего опыта и творческих возможностей может, беря за основу материал данного пособия, изменять, дополнять и обогащать занятия с учащимися.

Комплексы по физической подготовке (аэробика, растяжки) каждый тренер выбирает по своему усмотрению, ориентируясь на конкретную группу учеников, постепенно увеличивая степень нагрузки на мускульную систему учащихся.

Так как авторы пособия основывались на принципах и технике Английской традиционной школы бального танца, то вынуждены были пользоваться такими выражениями, как *Settle*, *Drop*, *Drive* и т. п., поскольку они вошли в обиход танцевальных занятий. Замена этих выражений могла бы привести к неточному пониманию требований, предъявляемых при исполнении движений.

The background features a series of concentric circles that create a sense of depth and movement. A large, white, stylized letter 'F' is positioned in the center-right of the image, partially overlapping the circular patterns. The overall color palette is a range of grays, from light to dark, with the white 'F' providing a strong contrast.

ПРОГРАММА

Цели и задачи

Задачей учителя на первом году обучения является вовлечение учеников в занятия бальными танцами, формирование устойчивого интереса к тренировкам.

Для этого необходимо проводить занятия динамично, с энтузиазмом, четко объясняя и показывая каждый элемент танца, разминки. Обязательно уделять внимание каждому ученику, применяя индивидуальный подход, подбадривать начинающих танцоров, чтобы они почувствовали себя уверенно. Провести беседу с учениками о бальных танцах, истории их возникновения, о каждом танце в отдельности по мере изучения данного танца. Также ознакомить с конкурсами бального танца, объяснить значение упражнений.

Кроме этого, важнейшей задачей учителя является ознакомление учеников с опорной и шаговой ногой, формирование осанки (с самого начала обучения рекомендуется следить за тем, чтобы корпус учащихся стоял прямо, центр был подтянут, плечи опущены, лопатки расправлены). Уже на первом году обучения необходимо объяснить ученикам разницу между Европейской и Латиноамериканской программами, позиции ног, положение рамки.

Необходимо добиваться от учеников с самого начала обучения чёткого исполнения каждой фигуры, так чтобы каждая фигура имела точное очертание и была закончена до того, как начнётся следующая.

В младшем возрасте не стоит увлекаться обилием и сложностью композиций, так как это может привести к ухудшению качества технического исполнения, к неточности, что потом очень трудно исправить.

Важно уделить внимание качеству музыкального сопровождения уроков бального танца в младших возрастных группах, которое должно находиться на высоком уровне, так как именно здесь на уроках дети впервые знакомятся с музыкой в её связи с движением. Поэтому очень важно дать учащимся с самого начала правильное представление о принципах и закономерностях этой связи. Темп исполнения в этой группе постепенно ускоряется. Новые

программные движения надо вначале изучать в медленном темпе, внимательно прорабатывая каждый момент движения, а затем по мере усвоения постепенно ускорять темп.

Особое внимание необходимо уделить Игре! Играя, дети не замечают усталости, им интересно и весело, они сами фантазируют, придумывают новые движения и их названия. Игру необходимо использовать для развития физических и эмоциональных качеств, а также как средство творческого развития учеников. Каждый учитель может сам выбрать игры для своих уроков.

План

- **4 основных танца** (сентябрь – декабрь):
 - Медленный вальс – Waltz (W)
 - Модный Рок (MP)
 - Ча Ча Ча – Cha Cha Cha (Cha)
 - Полька (П)
- **Родительское собрание** – 1–2-я неделя сентября
- **Открытый урок** – конец октября
- **Конкурс ШБТ** – 2–3-я неделя декабря
- **4 дополнительных танца:**
 - Самба – Samba (Sa) – январь
 - Джайв – Jive (J) – февраль
 - Квикстеп – Quickstep (Q) – март
 - Венский вальс – Viennese Waltz (VW) – апрель (май)
- **Регулярное участие в городских конкурсах бального танца** – 2–3 раза в месяц
- **Родительское собрание** по поводу летних сборов и планов на следующий сезон – 1-я неделя марта

График разбивки уроков по месяцам

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1–8 урок	9–16 урок	17–24 урок
Декабрь	Январь	Февраль
25–32 урок	33–38 урок	39–46 урок
Март	Апрель	Май
47–54 урок	55–62 урок	63–68 урок

Если педагог не успевает пройти материал урока, можно данный урок провести за 2 раза.

Рекомендуется также, чтобы в неделю проводился 3-й урок, на котором необходимо закрепить материал 2 предыдущих уроков.

1. Знакомство**2. Построение в линии**

Рекомендуется в первую линию поставить тех, кто меньше ростом, и чередовать мальчиков с девочками

3. Разучить приветствие для мальчиков и девочек

Без музыкального сопровождения и под музыку (рекомендуется использовать одну и ту же мелодию Waltz)

4. Построение по кругу. Разучить разминку по кругу

Комплекс для разминки педагог может выбирать сам, главное, чтобы разминка была не очень сложной и правильно составлена

Пример разминки по кругу:

- ход на носках по ЛТ (руки на поясе, пальцы вместе, локти в стороны)
- ход на пятках (руки в замок за голову)
- перекат с пятки на носок (руки на поясе)
- ход с носка (руки на поясе)
- подскоки, бег с забрасыванием стопы назад, сгибая колено, и выносом ноги вперёд с ровным коленом: ноги по очереди вверх ровные – примерно 30 см над полом (во всех упражнениях – тянуть носки, руки на поясе)
- подскоки с высоким подъёмом колен (руки на уровне пояса)
- упражнение для рук: по 2 раза локти в стороны, по 2 раза ровные руки в стороны
- упражнение для рук: по 2 раза по очереди правая рука – вверх, левая рука – вниз (кисти-кулаки)
- прыжки вперёд, правым боком по кругу, левым боком по кругу (ноги вместе, руки на поясе)
- ходьба по кругу: руки работают как «дворники» у машины, затем как «ножницы»
- идем на 4 счёта вниз, на 4 счёта вверх (руки на поясе, спина ровная)
- прыжки в присядке вперёд, правым, левым боком (руки на поясе)
- упражнение для рук: ходьба по кругу со скрещиванием рук наверху
- галоп правым, левым боком по кругу + по 2 раза (руки на поясе)
- марш по кругу, построение в линии

Пример разминки в линиях:

- ИП: ноги вместе, руки на поясе, сгибание-разгибание колен с работой стопы
- а) «кнопочки» – это упражнение в игровой форме, дети работают коленями и стопой, а в руках как будто бы кнопки, которыми они прикрепляют что-то с самого верха до пола и обратно
- б) руки в стороны, вращаем руки вперёд 8 раз, назад 8 раз (при этом меняем положение ладоней: ладони вверх, вниз, кулачки вниз, вверх)
- ИП: ноги вместе, руки на поясе – 4 приседания (отрывая пятки, спина ровная, руки на поясе), 4 наклона (достаём руками носочки, возвращаясь – руки на пояс)
- ИП: ноги на ширине плеч, руками держим плечи. Плечи вращаем по одному вперёд 8 счётов, назад 8 счётов, так же 2 вперёд, 2 назад
- ИП: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Голову поворачиваем вправо-влево, наклоняем вниз-вверх, вращаем вправо-влево
- ИП: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны корпуса вправо, влево, меняя позицию рук: на поясе; в «замочке» за головой; одна на поясе; другая ровная наверху; обе ровные наверху
- ИП: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки: разножка; вперёд-назад по 2 раза
- ИП: ноги на ширине плеч. 2 наклона по очереди к ПН, к ЛН, касаясь руками носочков, 2 поворота вправо, влево; во время поворотов разводим руки в стороны (каждый раз возвращаемся в ИП)
- ИП: ноги вместе. Прыжки на ПН и на ЛН по очереди (одна рука на поясе, другая – держит носок согнутой ноги)
- марш

5. Перерыв 5 мин.

6. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (W)

1) Выучить 6-ю позицию стоп!

2) Квадрат перемены (схема)

ИП: ноги вместе, руки на поясе

ДОБИТЬСЯ: смены ноги (т. е. переноса веса на 3-м шаге):

– без музыки

– прослушать музыку W, выделить 3 удара, попросить учеников по отдельности просчитать ритм W

– протанцевать под музыку

7. МОДНЫЙ РОК (МР)

ИП: ноги вместе, руки на поясе

- ОД влево, вправо (шаг – приставка, шаг – *Тар*) – 1–8
- шаг в сторону, *Тар* вперёд накрест; шаг накрест – 1–8

ДОБИТЬСЯ: чтобы делали *Тар* на «4» и на «8», а не переносили вес и после «8» сначала шаг в сторону, а затем накрест

- без музыки
- прослушать музыку МР, попросить каждого ученика просчитать ритм МР
- протанцевать под музыку

8. Игра

Например:

- 1) «Сова и мыши»
- 2) Прыжки под музыку

ПРАВИЛА: дети прыгают под музыку произвольные прыжки. Остановить музыку. Дети должны остановиться (например, просто замереть); взять правой рукой себя за нос, левой – за ухо; присесть и дотронуться руками до пола и т. п.

9. Прощальный поклон

УРОК

02

1. Повторить поклон

2. Повторить разминку по кругу

3. Повторить разминку в линиях

4. WALTZ:

ИП: осанка, корпус вытянут, центр внутрь, стопы по 6-й позиции, руки на поясе

Квадрат перемены:

- с правой ноги: без музыки, под музыку
- с левой ноги: без музыки, под музыку

Перерыв 5 мин.

5. МОДНЫЙ РОК

ОД влево, вправо

– шаг, нога вперёд накрест

– без музыки

– под музыку

ДОБИТЬСЯ: аккуратности, чёткости ног

Осанка, руки на поясе

6. ИГРА

Прыжки

7. Прощальный поклон

УРОК

03

1. Повторить поклон

2. Повторить разминку по кругу

3. Повторить разминку в линиях

4. ПОЛЬКА

ИП: осанка, руки на поясе

1) Левая нога в сторону на пятку – «раз»

Впереди накрест на носок – «два»

В сторону на пятку – «три»

Рядом топнуть – «четыре»

2) 2 галопа влево – «пять», «и», «шесть» – «и», прыжок – ноги вместе – «семь», подскок – «восемь»

3) Повторить 1), но с правой ноги

4) Повторить 2), но влево

ДОБИТЬСЯ: – работа стопы, пятка – носок

– чёткий галоп

– ноги вместе во время прыжка

Сначала прослушать музыку и просчитать ритм по одному. Протанцевать без музыки, под музыку

5. WALTZ

Повторить квадрат перемены:

– с правой ноги вперёд

– с левой ноги вперёд

– без музыки, под музыку