

**Департамент культуры города Москвы
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств «Родник»
(ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»)**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
ГБУДО г. Москвы
ДШИ «Родник»
Протокол № 6
от «29» мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного
бюджетного учреждения
дополнительного образования города
Москвы
«Детская школа искусств «Родник»
от 23 июня 2026 г. № 11-ОД

Направленность: художественная

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Европейские танцы»
(Платные образовательные услуги)

Срок реализации: 1 года

Возраст учащихся: от 7 до 18 лет

МОСКВА 2026

Составитель программы: преподаватель ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»

Закоптелова Е.К.

Структура программы

1. Пояснительная записка

- Актуальность программы
- Цели и задачи

2. Содержание программы

- Содержание тем
- Критерии оценки

3. Учебно-тематический план

4. Методическое обеспечение

5. Список литературы

- Список литературы
- приложение

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа адресована учащимся отделения спортивно-бального танца ГБУДО ДШИ «Родник» в возрасте от 7 до 18 лет.

Индивидуальные занятия проводятся с танцевальной парой (2 человека) или с одним учеником.

Занятия – 1 раз в неделю – 1 час (60 минут).В год – 36 часов.

Актуальность разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений Программы деятельности ГБУДО ДШИ «Родник».

Целью программы является работа над индивидуальностью танцевальной пары, постановка индивидуальных композиций по всем танцам, разработка имиджа пары, учитывая индивидуальные особенности детей, повышения их профессионального уровня.

Задачи:

1. Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие.

2. Обучающие-

- Изучение основ и основных фигур, постановка учебных и конкурсных композиций Европейских и Латиноамериканских танцев.
- Постановка корпуса, линии корпуса, баланс статистический и динамический;
- Музыкальность, ритм, темп, тайминг.

3. Развитие и укрепление физических возможностей

- укрепления общего физического состояния организма;
- освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.
- развитие гибкости, баланса и координации, необходимых для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий.

4. Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

- волевая активность;
- вера в свои силы;
- дисциплинированность, ответственность, выносливость.
- грация и стиль.

1. Основной ритм и темп танцевального движения.

Основной ритм движения – означает исполнение танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных шагов и элементов , характерных для данного танца.

Соблюдение основной ритмической структуры означает, что шаг и движение корпуса в базисных фигурах и элементах делаются на соответствующие удары такта и выполняются с определенной длительностью: на целый ударили несколько ударов, на $\frac{3}{4}$ удара, на $\frac{1}{2}$ удара или на $\frac{1}{4}$ удара. При этом окончание шага, движения корпуса предполагают подготовку к началу следующего шага, движения корпуса.

Темп – означает степень быстроты шагов и движения корпуса для наиболее глубокого, характерного для данного танца заполнения музыкальной структуры такта (сильных и слабых долей, акцентирования, дробления, синкопирования).

Усложнения ритмической структуры фигур, элементов и технических действий, должно проходить в сочетании с основной ритмической структурой шагов, движения корпуса. Оно должно усиливать отражение музыкальной структуры такта и характера исполняемого танца.

2. Техника работы ног и стопы.

Техника работы ног и стопы включает в себя следующие составляющие: позиции стоп; распределение веса на опорной стопе; направление движения ног по отношению к корпусу в соответствии с рисунком с исполняемой фигуры, элемента; позиции противодвижение корпуса; контроль движения стопой маховой ногой; постановка стопы на носок, подушечку, каблук, плоско и т.п., в соответствии с описанием фигур, элементов и технических действий; работа ног на подъем корпуса без подъема в стопе, с подъемом в стопе; состояние маховой и опорной ноги (прямая, согнутая и т.п.), а также стоп в процессе движения согласно технике исполняемого танца.

3. Линии корпуса.

Под линиями корпуса подразумеваются элегантные, естественные линии пары, соответствующие хореографии стилизованных балльных, спортивных танцев.

К ним относятся: линии позвоночника; линии бедер(положение таза); линии плеч: линии шеи и позиции головы; позиции рук; боковые линии корпуса; положение корпуса, характерное для исполняемого танца.

4. Динамика.

Динамика движения пары означает баланс (статистический, нейтральный, центральный, динамический, экстремальный), взаимодействие, ведение, контакт, амплитуду и объем движения, соответствующие основной ритмической структуре фигур, элементов и технических действий, характеру исполняемого танца.

5. Музыкальность.

Музыкальность – эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность танца, раскрытие настроения и характер звучащей мелодии.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативный документ СТССР «Перечень допустимых фигур, согласно классу танцевания» (Приложение)

1. Европейская программа танцев. Теория. История становления европейской программы спортивных танцев, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивного балльного танца. **Практика.** Разучивание программы танцев в соответствии с классификацией фигур, принятой

ФТСР : Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстэп. (см.: Список литературы, Приложение).

2. Музыкальный материал Теория. Прослушивание и разбор танцевальных мелодий. Выявление ацентов и музыкальных фраз. *Практика.* Разучивание и разбор основных танцевальных фигур и шагов в соответствии с музыкальным материалом.

3. Разучивание основных движений, шагов и фигур. Теория. Разбор техники исполнения основных движений и шагов. *Практика.* Исполнение основных танцевальных фигур, разбор направлений и линий, работа стоп и корпуса.

4. Постановка конкурсных композиций. Теория. Разбор правил постановки конкурсных танцевальных композиций. *Практика.* Разучивание и исполнение, отработка конкурсных танцевальных композиций.

5. Конкурсная подготовка. Теория. Принципы подготовки к соревнованиям, психологическая и физическая настройка. Поведение в паре. *Практика.* Раазминка перед турниром общая. Общий тренаж, психологический тренинг.

6. Силовой прогон. Теория Распределение сил, регулирование дыхания, восстановление сил после исполнения танца. *Практика.* Протанцовывание всей программы, каждый танец в полную силу по 2 минуты.

7. Отработка конкурсных схем. Теория. Умение работать над танцевальными схемами по 32 такта. *Практика.* Исполнения каждого танца по 32 такта, затем целиком по 2 минуты 3-4 раза.

Дисциплина «Европейские танцы» включает в себя изучение пяти конкурсных танцев – Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Медленный фокстрот.

Критерии оценки.

1. Основной ритм и темп танцевального движения;
2. Техника работы ног и стопы;
3. Линии корпуса;
4. Динамика;
5. Музыкальность.

. Оценка «5» -

1. Знает композицию исполняемого танца.
2. Основной ритм танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных шагов и элементов , характерных для данного танца.
3. позиции стоп; распределение веса на опорной стопе; направление движения ног по отношению к корпусу в соответствии с рисунком с иполняемой фигуры, элемента;
4. Линии позвоночника и рук правильное, чистое, положение головы – правильное.
5. Пара показывает статистический, нейтральный, и динамический баланс.

Оценка «4» -

1. Не знает композицию исполняемого танца(забывает 1-2 фигуры).
2. Основной ритм танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных шагов и элементов , характерных для данного танца.

3. не соблюдает чистоту исполнения позиции стоп; распределение веса на опорной стопе; направление движения ног по отношению к корпусу в соответствии с рисунком с исполняемой фигуры, элемента;
4. Линии позвоночника и рук правильное, чистое, положение головы – не правильное.
5. Пара не показывает статистический, нейтральный, и динамический баланс.

Оценка «3»-

1. Не знает композицию исполняемого танца(забывает 3-4 фигуры).
2. Не танцует основной ритм танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных шагов и элементов , характерных для данного танца.
3. не соблюдает чистоту исполнения позиции стоп;не распределяет вес на опорной стопе; направление движения ног по отношению к корпусу не в соответствии с рисунком с исполняемой фигуры, элемента;
4. Линии позвоночника и рук не правильное, чистое, положение головы – не правильное.
5. Пара не показывает статистический, нейтральный, и динамический баланс.

Оценка «2» -

1. Не знает композицию исполняемого танца.
2. Не танцует основной ритм танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных шагов и элементов , характерных для данного танца.
3. не соблюдает чистоту исполнения позиции стоп; не распределяет вес на опорной стопе; направление движения ног по отношению к корпусу не в соответствии с рисунком с исполняемой фигуры, элемента;
4. Линии позвоночника и рук не правильное, чистое, положение головы – не правильное.
5. Пара не показывает статистический, нейтральный, и динамический баланс.

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Теория	Практика	Всего
1	Музыкальный материал	1	1	2
2	Разучивание основных движений, шагов и фигур Баланс, работа стоп и колен, спуски и подъемы, ритм, тайминг.	1	5	6
3	Постановка конкурсных композиций	1	7	8
4	Танцы			

4.1	Медленный вальс 1. Закрыты переменные с ПН из «Правого поворота» в «Левый поворот» 2. Закрытая переменная с ЛН из «Левого поворота» в «Правый поворот» 3. Правый поворот 4. Левый поворот 5. Виск	1	4	5
	Венский вальс	1	2	3
4.4	Квикстеп 1. Четвертные повороты 2. Лок стэп вперед 3. Лок стэп назад 4. Типль шассе вправо и влево 5. Спин поворот	1	5	6
5	Организационные и итоговые мероприятия	-	6	6
	Итого	6	30	36

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи начального и дальнейшего танцевального обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. В основе программы лежит комплексный подход к обучению спортивным танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки, пластики и физического воспитания.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и к ещё более сложному.

Другой, не менее важной частью педагогического процесса является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в танцевальном коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица – в общем, «и лицо, и одежда, и душа, и мысли», а также, пожалуй, и настроение, как педагога, так и группы в целом, подбор музыки, – всё должно находиться в гармоническом соответствии поставленным задач и используемых средств обучения. Вечное

стремление к идеалу, самосовершенствование, использование новых техник и стратегий позволяет самому педагогу подниматься на более высокую ступень мастерства, а значит, и коллектив, как светящийся хвост кометы, будет следовать за своим центром.

В этот период обучения и в дальнейшем танцоры сталкиваются с таким явлением, как конкуренция. В этот здоровый процесс соревновательности включаются не только сами ученики, педагоги, но и родители детей. Конечно же, все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребёнку: родных, друзей. Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив является одним из главных методических приёмов обучения в студии.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах.

Когда ребята начинают танцевать, свободно двигаться, танец становится путеводной нитью в область нереализованных ценностей, желаний, чувств, тропой к раскрытию творческого потенциала человека.

Осознание ребятами своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевую активность, укрепляет веру в свои силы.

Материально-техническая база –

1. Зал площадью не менее 200м х200м;
2. Зеркала на стене высотой не менее 160см, шириной не менее 300 см;
3. Кондиционирование;
4. Музыкальный центр с системой звуковых усилителей, и с обязательной функцией изменения темпа, (CD);
5. Видеозаписывающая аппаратура, видеопросматривающая аппаратура;
6. CD и DVD фонотека.

5.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 1996-2000.
2. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1993.
3. Информационный бюллетень. – М.: РГАФК, 1996-1998.
4. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – СПб., 1993.
5. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М., 1976.
6. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.

7. Imperial Society of teachers of dancing. The revised technique of Latin American dancing. – L., WIN 4AY.

8. Moore A. The revised technique of ballroom dancing. – L., WCIH 8BE.

9. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев» Артист Москва 2003 г. 1 и 2 части.

Приложение

Танцевальная программа ST

«E» класс

Медленный вальс

2. Закрыты переменные

Закрытая переменная с ПН из «Правого поворота» в «Левый поворот»

Закрытая переменная с ЛН из «Левого поворота» в «Правый поворот»

3. Правый поворот

4. Левый поворот

5. Наружная перемена

6. Правый спин поворот

7. Перемена «Хэзитэйшн»

8. Виск

9. Шассе из променадной позиции

Венский вальс

1. Правый поворот

Квикстеп

1. Четвертные повороты

2. Правый поворот

3. Правый пивот поворот

4. Поступательное шассе

5. Правый спин поворот

6. Лок стэп вперед

7. Локк стэп назад

8. Типпль шассе вперед

9. Зигзаг

10. Бегущее окончание

11. Кросс шассе

«D» класс

Медленный вальс

К фигурам класса «E» прибавляются

1. Левое кортэ

2. Виск назад

3. Поступательное шассе ВП

4. Плетение из променадной позиции.

Танго

1. Поступательный боковой шаг
2. Поступательное звено
3. Открытый левый поворот, дама – в линию, с закрытым окончанием.
4. Открытый левый поворот, дама – сбоку, с открытым окончанием.
5. Закрытый променад
6. Рок назад на ПН, на ЛН
7. Фо стэп
8. Променадное звено
9. Файв стэп

Венский вальс

1. Левый поворот
2. Форвард перемена

Квикстеп

1. Смена направления
2. Двойной левый спин
3. Быстрый открытый левый поворот
4. Ви-6
5. Типси

«С» , «В» класс

Медленный вальс

1. Открытый телемарк
2. Кросс хэзитейшн
3. Открытый телемарк и крыло
4. Открытый импульс поворот и кросс хэзитейшн
5. Открытый импульс поворот и крыло
6. Наружный спин
7. Дрэг хэзитейшн
8. Поворотный лок
9. Левый пивот
10. Фоловей Виск
11. Контра чек
12. Закрытый винг
13. Двойной правый спин

Танго

1. Кортэ назад
2. Рок поворот
3. Правый твист поворот
4. Правый променадный поворот
5. Открытый променад назад
6. Фолловей променад
7. Браш тьэп
8. Фолловей фо стэп

9. Сверхнаклон
10. Чейс
11. Фо стэп чейндж
12. Наружный свивл

Медленный фокстрот

- 1.Перо шаг
2. Тройной шаг
3. Правый поворот
4. Левый поворот
5. Смена направлений
6. Левая волна
7. Импетус поворот
8. Плетение
9. Ховер перо
10. Ховер телемарк
11. Правый телемарк
12. Правый твист поворот
13. Правое плетение
14. Топ спин
15. Открытый телемарк, правый поворот в наружный свивл
16. Плетение из променадной позиции
- 17 Изогнутое перо
18. Левый фолловей
19. Правый зиззаг из ПП
- 20 Ховер кросс
21. Правый ховер телемарк

Квикстеп

1. Шесть быстрых бегущих после шагаЛН назад, дама – сбоку
2. Ховер кортэ
3. Румба кросс
4. Типси
5. Телемарк
6. Открытый телемарк
7. Импетус поворот
8. Открытый импетус поворот
9. Наружный спин