

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
09.01.2024 № 2

**Учебная программа факультативных занятий «Бальный танец»  
для II–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные  
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Бальный танец» (далее – учебная программа) предназначена для учащихся II–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 или 68 часов во II классе, 35 или 70 часов в III–IX классе (по 1 или 2 часа в неделю) – на усмотрение учащихся (их законных представителей).

Педагогический работник может корректировать объем изучаемого материала в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей учащихся.

3. Цель – формирование художественно-эстетической культуры учащихся средствами бального танца.

4. Задачи:

ознакомление с основными видами бальных танцев;

формирование исполнительских умений и навыков, необходимых для точного и выразительного исполнения бальных танцев;

формирование умения самостоятельно создавать композиции из базовых фигур;

формирование культуры общения и культуры поведения;

развитие хореографических и музыкальных способностей, физических данных.

5. Рекомендуемые формы и методы обучения и воспитания с учетом возрастных особенностей учащихся II–IX классов, содержательного и процессуального компонентов учебного материала:

основными формами обучения являются практические занятия. При этом акцент делается на индивидуальный подход. Объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы – основа практического усвоения материала при обязательной реализации принципов от простого к сложному, последовательности и поэтапности овладения техническими навыками исполнения и развития творческих способностей учащихся. Один раз в полугодие проводятся контрольные занятия. В конце года – занятия-концерты. В теоретической части подаются сведения об эпохе, костюме, нравах и этикете. В процессе обучения необходимо приобщить учащихся к посещению концертов лучших хореографических коллективов, работающих в других жанрах хореографии.

6. Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащегося будут сформированы:

6.1. представление особенностях бального танца в разных регионах;

6.2. знание специальной лексики; основных видов бальных танцев; базовых фигур бальных танцев;

6.3. умение точно и выразительно исполнять основные движения бального танца; артистично двигаться под музыку; создавать композиции из базовых фигур.

Соответствие результатов освоения учащимся содержания учебного материала в соответствии с основными требованиями к ним, установленными в настоящем пункте, определяются по результатам самостоятельного выполнения им заданий практического характера.

## **ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

II класс  
(34/68 часов)

Музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Ритмическая основа танца. Работа стоп, колен, рук, корпуса, движений опорной ноги.

### **Материал для изучения**

Европейские танцы:

Медленный вальс: перемена направления с правой и левой ног, правый поворот.

Латиноамериканские танцы:

Ча-ча-ча: основной шаг; натуральное раскрытие.

Социальные танцы:

Автостоп.

Серпантин «Шагай-шагай».

«Стирка белья».

Блюз – 1-й рисунок.

Рилио – основное движение.

Конькобежцы.

Кадриль.

Детская полька.

Итоговое занятие (возможно проведение в виде сдачи выученного материала на «золотую», «серебряную», «бронзовую» медали).

III класс  
(35/70 часов)

Звук как наименьший строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность.

Постановка в пару. Поддержки в европейских и латиноамериканских танцах. Сохранение баланса.

### **Материал для изучения**

Европейские танцы:

Медленный вальс: левый поворот, наружная перемена.

Квикстеп: локстеп вперед, локстеп назад, четвертные повороты.

Латиноамериканские танцы:

Ча-ча-ча: рука к руке, спот поворот влево и вправо, три ча-ча-ча.

Джайв: основное фоллзвэй движение, основной шаг на месте, смена мест слева направо, смена мест справа налево.

Социальные танцы:

Хали-гали.

Композиция диско.  
Блюз – 2, 3-й рисунки.  
Рилио – 2, 3, 4-й рисунки.  
Падеграс.

IV класс  
(35/70 часов)

Музыкальная фраза, предложение и тема. Расчлененность и связность музыкальной речи. Мелодический рисунок. Динамика как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамичный ритм». Мелодия и аккомпанемент.

Работа корпуса. Понятия «свинг», «свей». Социальные танцы.

Материал для изучения

Европейские танцы:

Медленный вальс: виск, правый спин поворот, шассе из променадной позиции.

Танго: поступательное звено, поступательный боковой шаг.

Венский вальс: правый поворот.

Квикстеп: левое шассе, поступательное шассе, правый поворот, типль-шассе вправо.

Латиноамериканские танцы:

Самба: боковой самба ход, виски вправо и влево, променадный самба ход, самба ход на месте, самба лок.

Ча-ча-ча: алемана, веер, закрытый хип-твист, Нью-Йорк, таймстеп, хоккейная клюшка.

Румба: основное движение, раскрытие, спот поворот влево и вправо.

Джайв: американский спин поворот, смена рук за спиной, шаги, хлыст.

Линейные танцы:

Травольта.

Спринт.

Социальные танцы:

Блюз – 4-й рисунок.

Сударушка.

Полька – новый вариант.

Итоговое занятие (возможно проведение в форме конкурса).

V класс  
(35/70 часов)

Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом в других. Одночастная и двухчастная формы. Джазовый квадрат, повтор и другие понятия как основные методы построения танцевальной музыки.

Работа стопы и колена в европейской программе. Понятие «ведущая сторона». Понятия «баунс», «контракция».

Материал для изучения

Европейские танцы:

Медленный вальс: двойной левой спин поворот, левое корте, перемена хезитейшн.

Танго: закрытый променад, левый поворот на поступательном боковом шаге, открытый левый поворот, дама – в линию с закрытым окончанием, открытый левый поворот, дама – сбоку с закрытым окончанием, открытый променад.

Венский вальс: правый поворот.

Медленный фокстрот: перо шаг, правый поворот, тройной шаг.

Квикстеп: бегущее окончание, зигзаг, правый поворот с задержкой, правый спин поворот.

Латиноамериканские танцы:

Самба: бота фога и контр, бота фога в продвижении, левый поворот.

Ча-ча-ча: аида, натуральный волчок, открытый хип твист, спираль.

Румба: алемана, закрытый хип твист, кукарача, рука к руке.

Джайв: обратный хлыст, стоп энд гоу, троувэй хлыст.

Линейные танцы:

В стиле рэп, диско, кантри.

Социальные танцы:

Блюз – полная композиция.

Мамбо.

Русский лирический.

Итоговое занятие (возможно проведение в форме конкурса).

#### VI класс (35/70 часов)

Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех- и четырехдольные метры – основные музыкальные размеры танцевальной музыки.

Положения корпуса при исполнении движений спиной по линии танца. Танцы народов мира.

#### Материал для изучения

Европейские танцы:

Медленный вальс: виск назад, внешний спин, крыло, открытый импитус поворот, правый пивот.

Танго: корте назад, рок назад на левую ногу, рок назад на правую ногу, рок поворот.

Венский вальс: левый поворот.

Медленный фокстрот: левая волна, левый поворот, плетение, смена направления.

Квикстеп: двойной левый спин, кросс шассе, левый пивот, смена направления.

Латиноамериканские танцы:

Самба: закрытые роки, корта джака, натуральный ролл, разновидности движения «вольта», теневые бота фога, ход крузадос.

Ча-ча-ча: обратный волчок, плечо к плечу, раскрытие из обратного волчка.

Румба: веер, поступательные шаги вперед и назад, правый волчок, сайд степ, хоккейная клюшка.

Джайв: болл чейндж, двойной закрещенный хлыст.

Пассодобль: апель, на месте, основное движение, променадное звено, шассе вправо и влево с подъемом и без подъема.

Социальные танцы:

Фигурный вальс.

Полонез.

Итоговое занятие (возможно проведение в форме конкурса).

#### VII класс (35/70 часов)

Понятие о метре (музыкальном размере). Двух-, трех- и четырехдольные метры – основные музыкальные размеры танцевальной музыки. Длительности: 1/2, 1/4, 1/8, 1/16; сильные и слабые доли.

Работа над положением корпуса. Эмоциональная окраска элементов. «Ведение» в паре. «Весовое» взаимодействие в паре.

#### Материал для изучения

Европейские танцы:

Медленный вальс: кросс хезитейшн, лок назад, наружный спин, открытый телемарк, поворотный лок.

Танго: открытый променад назад, правый променадный поворот, правый твист поворот, променадное звено, фо степ.

Венский вальс: правый и левый повороты.

Медленный фокстрот: импетус поворот, правое плетение, правый твист поворот, правый телемарк, телемарк, ховер перо, ховер телемарк.

Квикстеп: быстрый открытый левый поворот, кросс свивл, левый шассе поворот, поступательное шассе вправо, фиш тейл\*.

Латиноамериканские танцы:

Самба: аргентинские кроссы, открытые роки, променадный бег.

Ча-ча-ча: кросс бэйзик, кубинские брэйки, леска спиннинга, турецкое полотенце.

Румба: аида, левый волчок, спираль.

Джайв: ветряная мельница, испанские руки\*, раскручивание, цыплячий ход.

Пассодобль: атака, восемь, разлука, шестнадцать.

Социальные танцы:

Мазурка.

Итоговое занятие (возможно проведение в форме конкурса).

### VIII класс (35/70 часов)

Затакт. Синкопа. Темп, ритм, ритмический рисунок. Легато, стаккато. Инструментовка (оркестровка), аранжировка. Затакт. Синкопа. Темп, ритм, ритмический рисунок. Легато, стаккато.

Работа над положением корпуса. Эмоциональная окраска элементов. «Ведение» в паре. «Весовое» взаимодействие в паре.

### Материал для изучения

Европейские танцы:

Медленный вальс: дрэг хезитейшн, плетение, телемарк.

Танго: браш тэп, наружный свивл, основной левый поворот, фоллэвэй променад.

Венский вальс: левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот.

Медленный фокстрот: наружный свивл, открытый телемарк, плетение, топ спин.

Быстрый фокстрот: бегущий правый поворот, ви-6, левый пивот\*, четыре быстрых бегущих.

Латиноамериканские танцы:

Самба: контра бота фого, коса, мэйпоул (непрерывный вольтовый поворот), раскручивание, роки назад.

Ча-ча-ча: возлюбленная, следуй за лидером, смены ног, усложненные хип твисты.

Румба: альтернативное основное движение, кики вокс\*, открытый хип твист.

Пассодобль: большой круг, открытый променад, променады, проход, экар\*.

Джайв: кёлли вип\*, простой спин.

Социальные танцы:

Чарльстон.

Итоговое занятие (возможно проведение в форме конкурса).

### IX класс (35/70 часов)

Инструментовка (оркестровка), аранжировка. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальная тема и художественный образ.

Позировки в европейских танцах. Техника шагов исполняемых элементов. Понятие «игра с ритмом».

Материал для изучения

Европейские танцы:

Медленный вальс: закрытое крыло, изогнутое перо, изогнутый тройной шаг, левый виск, левый пивот, правая шпилька.

Танго: ландж, охота, перемена фо степ, фоллэвэй фо степ.

Венский вальс – перемены назад.

Медленный фокстрот: открытый импетус поворот, телемарк, левый фоллэвэй, слип пивот, правый ховер телемарк.

Быстрый фокстрот: импетус поворот, наружный спин, открытый импетус поворот, открытый телемарк, телемарк.

Латиноамериканские танцы:

Самба: пивоты, правый ролл.

Ча-ча-ча: тайм степ в ритме гуапача, следуя за лидером.

Румба: роуп спиннинг, скользящие дверцы, усложненный хип твист, фэнсинг.

Пассодобль: бандерильи, вращения в продвижении из променадной позиции\*, обратный фоллэвэй, синкопированная разлука, твисты, удар пики, шассе плащ.

Джайв: носок каблук, флики в брейк.

Социальные танцы.

Примерный перечень специальных упражнений, способствующих  
лучшему освоению техники бального танца

Для быстрого фокстрота:

шаг вперед с правой ноги с каблука, вернуть вес на левую ногу, подтягивая правую ногу каблуком;

то же с левой ноги;

вынос правой ноги назад от бедра, без переноса веса;

то же с левой ноги;

вынос правой ноги назад, с последующим переносом веса;

то же с левой ноги;

ход лицом по кругу по линии танца;

ход по кругу спиной;

ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной;

то же с контактом корпуса, не соединяя рук;

ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной;

брашстеп с правой ноги вперед и подставить левую ногу;

правый и левый повороты на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса;

каблучный поворот вправо;

боковое шассе налево;

то же направо с левой ноги;

локстеп вперед и назад, добавляя один шаг.

Для медленного вальса:

стоя в VI позиции, опускаться и подниматься;

шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2, 3, в конце – снижения);

то же с левой ноги;

шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом.

Наклон на 2, 3;

то же с левой ноги;

«Правый квадрат»;

«Левый квадрат»;

«Большой правый квадрат»;

«Большой левый квадрат».

Используются также упражнения 1–11 быстрого фокстрота.

Для танго:

ход вперед по маленькому кругу, поворачиваясь влево;  
«Левый квадрат» (корте вперед и назад);  
«Большой левый квадрат»;  
«Левый развернутый квадрат»;  
«Левый открытый развернутый квадрат»;  
«Левый развернутый квадрат назад»;  
«Левый открытый развернутый квадрат назад»;  
«Рок» (покачивание вперед и назад).

Для венского вальса:

«Правый развернутый квадрат»;  
«Левый развернутый квадрат с закреплением»;  
перемены с правой ноги и с левой ноги.

Для самбы:

небольшие приседания на 1 и 2 ударах, после подъема на «и» ноги вместе;  
основное движение с правой и с левой ног;  
виск направо и налево;  
ход на месте с правой и с левой ног;  
ход самбы по одному;  
променадный ход в парах;  
корта джака с правой ноги вперед и с левой ноги назад;  
поступательная бота фого лицом и спиной;  
вольта направо и налево.

Для ча-ча-ча:

перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад, делая тазом восьмерку;  
открытое шассе влево – вправо (таймстеп);  
основное движение без поворота и с поворотом влево;  
«Чек»;  
рука к руке;  
полный поворот направо и налево;  
локк шассе вперед и назад;  
ронд-шассе;  
хип твист шассе.

Для румбы:

перенос веса с ноги на ногу, с движением бедер из стороны в сторону;  
то же, но левая нога впереди, делая тазом «восьмерку»;  
основное движение без поворота и с поворотом;  
использование упражнения для ча-ча-ча;  
«Кукарача» направо и налево;  
«Кукарача» вперед и назад;  
Боковой ход влево и вправо;  
Ход вперед и назад.

Для джайва:

Открытое шассе направо и налево;  
Открытое шассе вперед и назад;  
То же делая вместо шассе локк;  
Два шассе вперед – два шассе назад;  
Болл чейндж;  
Свивлы с носка на каблук, держась за опору;  
«Тяни-толкай», держась за опору.

---

\* Фигуры, рассчитанные на более подготовленных учащихся.