

*Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе*

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»**

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАБУ СОШ №300 «Перспектива»
/С.Н. Сомов/
Приказ № 209 от 29.07.2025 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Художественной направленности**

Спортивные бальные танцы «ДВА КРЫЛА»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Плотникова Светлана Николаевна,

Педагог дополнительного образования

город Екатеринбург, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальные (спортивные) танцы являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм приобщения детей к основам классической, бытовой и спортивной хореографии. Современный бальный танец, связанный, как ни один жанр хореографии, с социальными явлениями своего времени, учитывая современные тенденции развития спортивных танцев под эгидой Международного олимпийского комитета, требует повышенной эстетической чуткости, физической и психологической выносливости, особого артистизма в исполнении.

Данная программа является долгосрочной комплексной программой спортивно-танцевального направления. Принципом построения программы является принцип отбора исполнителей, основанный на поэтапном усложнении пройденного материала.

Основная часть данной программы базируется на методических разработках Российской Государственной Академии Физической Культуры, а так же на перечне фигур, рекомендованных к исполнению, документах и положениях Федерации танцевального спорта России. В основу данной программы положена учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра (автор Коваленко А.А. Москва 1995 год). Вышеназванные материалы обобщают методики, касающиеся различных проблем обучения бальным танцам, начиная от рекомендованных видов хореографии до решения определенных физиологических и духовных проблем танцоров, их родителей и тренеров, и способов их решения в коллективе бальных танцев.

Хотя данная программа рассчитана на работу с детьми от 6 до 18 лет, она может быть легко адаптирована для работы с молодёжной группой 18-20 лет или со взрослой группой старше 20 лет.

В программе усиливается внимание к развитию познавательной деятельности обучающихся за счёт систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров телепередач о танце, посещения концертов, конкурсов.

При разработке учебной программы учитывались такие факторы, как:

- особенности набора (это свободный набор, в коллектив приходят дети с разными способностями);
 - групповой характер обучения;
 - недостаточное количество часов для индивидуального и разноуровневого обучения;
 - современный бальный танец практически стал видом спорта
- и в этом виде недоступен широким массам детей и подростков.

Специфика обучения танцоров бальным танцам обусловлена, в первую очередь, возросшими требованиями самих исполнителей и их родителей к профилю подготовки. Если ранее бальные танцы более относились к хореографическому искусству, то теперь это олимпийский вид спорта с жесткими нормативами и требованиями. Поэтому невозможно преподавать бальные танцы в отвлечении от спортивных мероприятий и не потерять большинство коллектива обучающихся, особенно на высоких стадиях развития танцоров.

Таким образом, Единая всероссийская спортивная классификация (латиноамериканская и европейская программы) определяет порядок и методику обучения бальным танцам, а также структуру студии бальных танцев, что и учитывается в данной программе.

Цель программы

Приобщение обучающихся к искусству бального танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, достижение высокого уровня исполнительского мастерства каждого танцора и танцевально-спортивных пар, развитие творческой активности, артистизма и музыкальности, формирование личностных качеств исполнителя.

Задачи программы

обучающие:

- сформировать у обучающихся в танцевальные знания, умения, навыки;
- развить координацию и пластику;
- обучить детей основам спортивной бальной хореографии;
- научить обучающихся свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком;
- повысить индивидуальный уровень исполнительского мастерства;
- дать детям основные теоретические знания в области спортивного бального танца;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма и взаимовыручки;
- привить навыки хорошего тона и правил поведения;
- привить любовь к бальным танцам;
- привить навыки здорового образа жизни;
- привить навыки сценической культуры поведения.

Развивающие:

- помочь детям раскрыть их потенциальные возможности;
- развить познавательную деятельность обучающихся ;
- способствовать развитию творческой активности и артистизма на основе полученных знаний;
- помочь развитию личностных качеств (самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.д.)

Методическое обеспечение программы

При работе с детьми педагог применяет следующие **методы**:

Метод многократного повторения в разных вариантах используется на любом занятии.

Метод использования слова – универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и другие задачи. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слов в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Метод наглядного восприятия способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы балетного танца, повышает интерес к изученным движениям. Это показ движений, демонстрация плакатов, видеоматериалов, прослушивание ритма и темпа движения музыки, которая помогает закрепить мышечное чувство и запомнить движение в связи со звучанием музыкальных произведений. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Игровой метод обучения необходим при проведении занятий, позволяет повысить эмоциональность обучения и результативность процесса, использование элементов соперничества повышает ответственность каждого для достижения определенного результата.

Комбинированный метод позволяет избежать монотонности упражнений, усиливает эмоциональность.

Метод целостного освоения движений широко применяется в курсе обучения, что объясняется относительно доступным вариантом движений. Следует учитывать, что использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят элементарные двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Метод ступенчатый может широко использоваться для освоения самых разных упражнений и движений. Практически каждое упражнение курса можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движения и т.д.

Кроме того, этот метод может использоваться при изучении более сложных движений.

Метод варьирования темпа исполнения позволяет развить координацию и пластику движений, поскольку заставляет обучающихся применять различные динамические усилия для выполнения движений.

Прогнозируемые результаты

В процессе занятий по данной программе обучающиеся должны приобрести следующие

знания:

- основ спортивной бальной хореографии;
- теоретические знания в области спортивного бального танца;
- техники исполнения латиноамериканских и европейских танцев;
- правил сценической культуры;
- правил хорошего тона и поведения в паре, коллективе и обществе.

умения:

- свободно двигаться в соответствии с предлагаемой музыкой;
- применять технику исполнения латиноамериканских и европейских танцев;
- ориентироваться в традициях хореографического искусства;
- адаптироваться и общаться в коллективе;
- правильно вести себя в паре, коллективе, обществе;
- правильно вести себя в танцевальном зале, на сценической площадке;

- вести здоровый образ жизни.

В результате занятий по данной программе у детей развиваются следующие

качества:

- ответственность, - техничность и артистизм танцевания,
- творческая активность, - умение быстро принимать решения,
- собранность, - чувство собственного достоинства,
- аккуратность, - коммуникабельность,
- уверенность, - отзывчивость,
- физическая выносливость, - стремление помочь,
- воля к победе, - сопереживание.

Одним из возможных итогов занятий может быть поступление обучающихся коллектива в различные высшие и средне-специальные образовательные учреждения по профилю бальной хореографии.

Благодаря систематическому танцевальному образованию и воспитанию дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства бального танца.

Лучшим результатом работы по данной программе является создание дружного сплоченного коллектива.

Принципы построения обучения.

Главной целью педагога является не только формирование у детей практических умений и навыков, но и создание возможностей творческого развития, и в результате этого формирование эстетической, нравственной и танцевальной культуры.

Всё это возможно на основе реализации следующих принципов.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей.

Принцип доступности учебного материала требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постоянного повышения трудности учебного материала и соблюдения правила: от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой и осмысленного отношения к ним.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений, прослушивание музыки создаёт у ребят представление о её содержании и средствах музыкальной выразительности.

Принцип учета индивидуальных особенностей восприятия требует точного и доступного формулирования музыкально-двигательных задач, учитывая особенности обучаемых.

Принцип учета специфических особенностей организации обучения помогает построить учебный процесс с наибольшей эффективностью для каждой группы обучающихся.

Принцип обучения на основе общепринятых эстетических и этических ценностей позволяет воспитать гармонически развитую личность.

Принцип актуальности обучения требует использования в работе современных методик, форм работы с детьми, технических средств.

Принцип результативности обучения требует постановки реальных целей и задач перед обучающимися и сверки достигнутых результатов с поставленными.

Контрольно-диагностический блок

1. Формы и методы контроля усвоения программы.
2. Способы, методы определения динамики развития личности.
3. Показатели результативности образовательного процесса.

По всем трем направлениям проводятся входящая, промежуточная и итоговая диагностика.

Формы и методы контроля.

- контрольные занятия,
- открытые занятия,
- зачетные занятия,
- текущие наблюдения,
- анкетирование,
- устный контроль(индивидуальный опрос, устный зачет, фронтальный опрос, оценка и взаимооценка),
- смотры(текущие, районные, городские, областные),
- концерты(в течение учебного года, отчетный),
- соревнования(медальные, городские, чемпионат области, межрегиональные, выездные),
- диагностическая карта,
- классификационные книжки танцоров,
- рейтинг пар и коллективов.

Контрольные занятия проводятся два раза в течение каждого полугодия, на них проверяется уровень освоения пройденного материала за предыдущий период.

Открытые занятия проводятся в конце каждого полугодия, на них приглашаются родители. Обучающиеся демонстрируют свои достижения за первое и второе полугодие.

Зачетные занятия проводятся после изучения одной темы для оценивания уровня усвоения материала.

Текущие наблюдения осуществляются педагогом постоянно в течение занятия.

Анкетирование проводится в начале, середине и конце учебного года.

Устный контроль включает в себя индивидуальный опрос по отдельным теоретическим вопросам, фронтальный опрос, устный зачет по этим вопросам, оценка обучающимися самих себя и друг друга.

Участие обучающихся в **концертах** позволяет оценить достижения обучающихся.

Участие обучающихся в **соревнованиях**, получение ими призовых мест, позволяет оценить результативность занятий.

Классификационные книжки танцоров содержат информацию об участии танцоров в конкурсах(уровень конкурса, группа, сколько участников, какое место).

Рейтинг пар и коллективов подводится секретарем Федерации танцевального спорта по следующим критериям: посещаемость соревнований, занятые места.

В начале учебного года проводится анкетирование. Выясняется, почему и для чего ребенок пришел в танцевальный коллектив, чего ждут родители от занятий в танцевально – спортивном клубе.

Для определения первоначальных знаний, умений и навыков по каждому из программных блоков проводятся устные опросы, наблюдения за выполнением упражнений. На основании данных входящей диагностики

можно составить представление о ребенке, определить его место в коллективе, выбрать тактику дальнейшей работы.

В середине учебного года проводится диагностика мотивации участия обучающихся в деятельности объединения, отслеживается успеваемость ребенка на каждом занятии, его поведение, посещаемость.

В конце учебного года проводится аттестация каждого обучающегося. При аттестации учитываются результаты зачетных и контрольных занятий, опросов, участие в концертах и соревнованиях. По итогам аттестации педагог делает вывод о переводе на следующую ступень, рекомендует повторить обучение на прежней ступени, некоторым обучающимся, наиболее полно усвоившим программный курс, предлагается работать по индивидуальной программе. В конце учебного года делается вывод об изменении мотивации участия обучающихся в деятельности объединения. Для определения степени удовлетворенности обучающихся жизнью в коллективе проводится опрос.

В неделю проводится следующее количество занятий:

1, 2, 3 год обучения 2 занятия по 1 часу (45 – 60 мин) и

1 занятие индивидуальное (45 мин)

4,5 год обучения 2 занятия по 1 часу (45 – 60 мин) и

2 занятия (индивидуальное) (45 мин)

Общее количество часов по годам обучения:

1, 2, 3 год обучения 126 часов

4,5 год обучения 168 часов

Структура программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения по двум основным разделам:

- латиноамериканские танцы
- стандартные(европейские) танцы

По степени сложности материал разделен на 3 ступени:

1 ступень - подготовительная(1-ый, 2-ой год обучения);

2 ступень - основная (3-ий, 4-ый год обучения);

3 ступень - мастера(5-ый год обучения).

Разделы программы изучаются на каждой ступени с усложнением материала от года к году.

1 ступень (подготовительная) рассчитана в основном на детей от 6 до 8 лет. Дети изучают программный материал в течение двух лет. Ребенок более старшего возраста может освоить материал за один год и приступить к изучению материала второй ступени. Чем меньше возраст ребенка тем, как правило, большее время ему требуется для освоения материала ступени. И поэтому нахождение на первой ступени может продлеваться по целесообразности.

2 ступень (основная) рассчитана на детей от 8 до 12 лет, усвоивших материал 1 ступени и пожелавших обучаться на 2 ступени.

Она включает в себя занятия с танцевальными парами, прошедшими обучение в массовой подготовительной и имеющими достаточный опыт выступлений на различных концертах и соревнованиях, с целью создания наиболее благоприятных условий для повышения их исполнительского мастерства и результативности, художественного уровня, творческой активности. В течение каждого последующего года обучения увеличивается количество изучаемых танцев и объём фигур по каждому из них в соответствии с классом исполнения (программой сложности).

3 ступень (мастера) рассчитана на детей от 13 до 18 лет, овладевших материалом 1-ой и 2-ой ступени, проявивших способности и интерес к искусству бального танца, а так же на одаренных детей.

Обучение в студии бальных танцев предполагает использование комплексного подхода в подготовке танцевальных пар, что требует изучение основных и смежных дисциплин, которые могут преподаваться как несколькими педагогами-специалистами, так и одним педагогом. Занятия по смежным предметам могут вестись раздельно друг от друга либо совместно в ходе одного занятия, взаимно друг друга дополняя.

Целостное построение ступеней(изучение материала двух разделов) позволяет дифференцировать обучение. Успешное овладение содержанием программы позволяет сократить время прохождения ступени, т.к. программа динамична.

Первый год обучения

Одним из наиболее сложных этапов обучения является первый год. На этом этапе у детей почти отсутствует координация, нет никаких практических навыков. Этот этап обучения весь построен на ритмике-важном звене танцевальной программы. Занятия ритмикой содействуют выработке внимания у детей, умения сосредоточиться на необходимом объекте в любых условиях, умения одновременно выполнять несколько самостоятельных движений - головой, ногами, руками, выработке навыков ориентироваться в пространстве сценической площадки.

Занятия проводятся только групповые. В целях равномерного развития уровня исполнительского мастерства танцоров в группе возможно проведение индивидуальных занятий с танцорами.

Преподавание ведется в рамках четырёх циклов обучения:

1. цикл (ознакомительный) сентябрь-октябрь,
2. цикл (начального обучения) ноябрь-декабрь,
- 3- цикл (тренировочный) январь-апрель,
- 4- цикл (постановочный) май.

В первом цикле предполагается приём детей в студию бальных танцев, где закладывается этика поведения, физическая подготовка, развитие ритмических способностей, танцевальной пластики, даются общие принципы движения, ознакомление с ритмами латиноамериканских и европейских танцев, элементарные основы танцевальной техники.

Второй цикл обучения предполагает формирование танцевальных пар и изучение с ними основных ходов и начальной техники бальных танцев. К концу второго цикла обучающиеся должны знать основные ходы и распределение их в ритмическом рисунке такта в соответствии с принятой классификации. Проходит начальная конкурсная подготовка по рекомендации педагога и в соответствии с желанием обучающиеся и их родителей.

Третий цикл обучения предполагает дальнейшее изучение танцев программы класса „начинающие”, усложнение ритмов и фигур этих танцев. Пары начинают активно участвовать в соревнованиях в соответствии со своим классом и возрастом.

Четвертый цикл заключается в формировании группы исполнителей, способных продолжить своё обучение, для чего проводится ряд постановочных занятий, заканчивающихся концертным выступлением.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Раздел и тема	Количество часов
---	---------------	------------------

		о всег	я теори	а практик
1	Организационное занятие	2	1	1
2	Комплекс общеразвивающих упражнений	16	2	14
3	Основы музыкальных ритмов	8	2	6
4	Общетанцевальная подготовка	8	2	6
5	Европейская программа	16	3	13
6	Латиноамериканска я программа	16	3	13
7	Беседа об общей и спортивной этике	2	2	-
8	Подготовка к концертам, соревнованиям	9	1	8
9	Участие в соревнования	4	-	4
10	Контрольные занятия	4	-	4
11	Открытые занятия	2	-	2
12	Индивидуальные занятия	39	3	36

	Итого	126	19	107
--	-------	-----	----	-----

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организационное занятие

В группах проходит анкетирование, знакомство с расписанием, инструктаж по технике безопасности, собеседование с родителями.

2. Комплекс общеразвивающих физических упражнений включает в себя азбуку музыкального движения, подготовительные, тренировочные и специальные упражнения.

Азбука музыкального движения

Движение в характере и темпе музыки.

Передача в движении характера музыки и её ритмического рисунка.

Работа над основными движениями: танцевальный шаг, легкий бег на полупальцах, шаг с подскоком, галоп.

Танцевальные шаги и бег в образе лисы, кошки, мышки, медведя.

Поклон у мальчика, книксен у девочки.

Тактовые и затактовые вступления в танец.

Музыкальные игры.

Подготовительные упражнения воспитывают у детей навыки, которые помогут избежать возможных ошибок при выполнении движений на занятиях, это овладение школой движения служит для формирования правильной осанки. Эти упражнения учат детей принимать исходное положение, осознавать работу двигательного аппарата, воспитывают навыки построения и перестроения детского коллектива.

Тренировочные упражнения:

а) упражнения для рук:

- отведение рук рывком вниз, вверх, в стороны, «ножницы»,
- вращение кистей, предплечий, всей руки в различных плоскостях.

б) упражнения для шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны,
- повороты головы в стороны,
- смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах,
- вращательные движения головы.

в) упражнения для плеч:

- поднимание, опускание,
- выдвижение вперед, назад,
- вращательные движения.

г) упражнения для корпуса:

- повороты в стороны,
- наклоны вперед, назад, в стороны,
- вращательные движения,
- волнообразные движения.

д) упражнения для бедер:

- смещение бедер вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе,
- вращательные движения.

е) упражнения для ног:

- полуприседания, приседания,
- поднимание согнутой в колене ноги,
- круговые движения коленей.
- сгибание и разгибание ноги в подъёме,
- вращательные движения ступней.

ж) прыжки:

- на одной ноге,
- на двух ногах,
- прыжки типа «ножницы»

Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращение и баланс, упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца.

Комплекс общеразвивающих упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления. С 3-го месяца обучения разминка проводится самими воспитанниками и дополняется педагогом.

3. Основы музыкальных ритмов

Даются основные понятия музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, ритм, такт, предложение, музыкальная фраза. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протоптыванием.

4. Общетанцевальная подготовка

К теоретической части относятся общие принципы построения композиций, ориентация в хореографическом зале, на сцене, на танцевальном паркете, позиции рук и ног, танцевальные позиции в паре.

Практическая часть включает в себя упражнения из классической хореографии, джаз-танца и служит для расстановки обучающихся или подготовки к изучению нового материала на основе ранее освоенных движений.

5. Европейская программа

Европейская программа для групп первого года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из танца медленный вальс. Танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами воспитанников.

Медленный вальс

Правый квадрат. Правый поворот.

Перемены вперед. Четвертной квадрат.

Перемены назад.

6. Латиноамериканская программа

Латиноамериканская программа для групп первого года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из двух танцев: самба и ча-ча-ча. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами воспитанников.

Самба

Основное движение. Виск вправо и влево.

Самба-ход на месте. Ботафого вперед.

Ча-ча-ча

Основное движение. Поворот под рукой.

Нью-йорк вправо и влево.

7. Беседа об общей и спортивной этике

В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и между соперниками, правилах поведения на танцевальном паркете и концертных площадках, о взаимоотношениях в коллективе, с ровесниками и взрослыми.

8. Подготовка к концертам и соревнованиям

Танцоры изучают и отрабатывают индивидуальные и ансамблевые показательные номера, конкурсные композиции, учатся танцевальному артистизму, коллективной работе.

9. Участие в концертах и соревнованиях

Обучающиеся участвуют в новогоднем празднике и в итоговом празднике-концерте, учатся взаимодействовать со зрителем, получают основы коллективной работы. Обучающиеся студии принимают участие в медальных соревнованиях. Танцоры не только сами принимают участие, но и наблюдают за выступлениями других.

10. Контрольные занятия

Проводится два занятия в первом полугодие и два во втором. Первое занятие проводится в конце октября, на нем проверяется освоение программы за первые два месяца, следующее-в конце декабря, проверяются результаты за полгода. Во втором полугодие одно занятие проводится в конце марта, одно в конце мая.

11. Открытые занятия

Открытые занятия проводятся два раза в год, в конце первого и второго полугодия, на них приглашаются родители. В конце года проводится итоговый праздник-концерт, на который приглашаются родители. На нем обучающиеся показывают результаты своей работы за год, как в парах, так и в коллективных танцах. На основании результатов обучения танцоров в течение танцевального сезона, рассматривается вопрос о переводе пар на следующий год обучения, даются рекомендации.

12. Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия проводятся раз в неделю с обучающимися, показывающими высокий уровень освоения программы. На занятиях обучающиеся имеют возможность освоить расширенный материал, отработать танцевальные композиции. Данные занятия способствуют повышению результативности выступления танцоров на соревнованиях, конкурсах и фестивалях различного уровня.

Прогнозируемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся должны **знать:**

- основные фигуры танцев медленный вальс, самба, ча-ча-ча;
- свою танцевальную композицию;
- различать европейские и латиноамериканские танцы;
- как стоять в паре;
- как сделать поклон;
- как вести себя на занятии;
- как ориентироваться в пространстве танцевального зала.

уметь:

- сосредоточиться на необходимом объекте в любых условиях;
- одновременно выполнить несколько самостоятельных движений: головой, руками, ногами;
- держать правильную осанку;
- выполнить основные фигуры танцев;
- запомнить и повторить танцевальную композицию;
- определить на слух и правильно узнать сильную долю в

музыке;

- активно эмоционально реагировать на музыку;
- адаптироваться и общаться в коллективе;
- уважительно относится друг к другу.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

(2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Раздел и тема	Количество часов		
		всего	теории	практик
1	Организационное занятие	2	1	1
2	Комплекс общеразвивающих упражнений	16	2	14
3	Основы музыкальных ритмов	8	2	6
4	Общетанцевальная подготовка	8	2	6
5	Европейская программа	16	3	13
6	Латиноамериканская программа	16	3	13
7	Беседа об общей и спортивной этике	2	2	-

8	Подготовка к концертам, соревнованиям	9	1	8
9	Участие в соревнованиях	4	-	4
10	Контрольные занятия	4	-	4
11	Открытые занятия	2	-	2
12	Индивидуальные занятия	39	3	36
	Итого	126	19	107

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организационное занятие

В группах проходит анкетирование, знакомство с расписанием, инструктаж по технике безопасности, собеседование с родителями.

2. Комплекс общеразвивающих физических упражнений включает в себя подготовительные, специальные и тренировочные упражнения.

Подготовительные упражнения воспитывают у детей навыки, которые помогут избежать возможных ошибок при выполнении движений на занятиях, это овладение школой движения служит для формирования правильной осанки. Эти упражнения учат детей принимать исходное положение, осознавать работу двигательного аппарата, воспитывают навыки построения и перестроения детского коллектива.

Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращение и баланс,

упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца.

Комплекс общеразвивающих упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления. Разминка проводится самими обучающимися и дополняется педагогом.

Тренировочные упражнения:

а) упражнения для рук:

- отведение рук рывком вниз, вверх, в стороны, «ножницы»,
- вращение кистей, предплечий, всей руки в различных плоскостях.

б) упражнения для шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны,
- повороты головы в стороны,
- смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах,
- вращательные движения головы.

в) упражнения для плеч:

- поднимание, опускание,
- выдвижение вперед, назад,
- вращательные движения.

г) упражнения для корпуса:

- повороты в стороны,
- наклоны вперед, назад, в стороны,
- вращательные движения,
- волнообразные движения.

д) упражнения для торса:

- смещение торса вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе,
- круговые движения,
- движения по «восьмёрке».

е) упражнения для бедер:

- смещение бедер вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе,
- вращательные движения.

ж) упражнения для ног:

- полуприседания, приседания,
- поднимание согнутой в колене ноги,
- круговые движения коленей.
- сгибание и разгибание ноги в подъёме,
- вращательные движения ступней.

з) прыжки:

- на одной ноге,
- на двух ногах,
- прыжки типа «ножницы»

3. Музыкальные ритмы

Предполагается, что на данном этапе обучения обучающиеся уже имеют представление об основных понятиях музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, ритм, такт, предложение, музыкальная фраза, основах музыкальных ритмов. Поэтому данная тема рассматривается в качестве повторения и усложнения на групповых занятиях с танцорами, отдельно по каждому из исполняемых

танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка(выделения основных и промежуточных музыкальных акцентов) для конкретного сочетания фигур, используемых танцорами в своих композициях.

4. Общетанцевальная подготовка

К теоретической части относятся общие принципы построения композиций, ориентация в хореографическом зале, на сцене, на танцевальном паркете, позиции рук и ног, танцевальные позиции в паре.

Практическая часть включает в себя упражнения из классической хореографии, джаз - танца и служит для расстановки обучающихся или подготовки к изучению нового материала на основе ранее освоенных движений.

5. Европейская программа

Европейская программа для групп второго года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из двух танцев: медленный вальс и квикстеп. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами обучающихся.

Медленный вальс

Перемена виск.

Прогрессивное шассе. Проходящая перемена.

Квикстеп

Четвертной поворот.

6. Латиноамериканская программа

Латиноамериканская программа для групп второго года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из трех танцев: самба, ча-ча-ча и джайв. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и

стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами обучающихся.

Самба

Шаги самбы в променадной позиции.

Ботафого назад. Вольта.

Ча-ча-ча

Лок-степ вперед.

Лок-степ назад.

Сольные повороты на месте вправо и влево.

Джайв

Основной на месте.

7. Беседа об общей и спортивной этике

В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и между соперниками, правилах поведения на танцевальном паркете и концертных площадках.

8. Подготовка к концертам и соревнованиям

Танцоры изучают и отрабатывают индивидуальные и ансамблевые показательные номера, конкурсные композиции, учатся танцевальному артистизму, коллективной работе.

9. Участие в концертах и соревнованиях

Обучающиеся участвуют в мероприятиях, учатся взаимодействовать со зрителем, получают основы коллективной работы. Танцоры не только сами принимают участие, но и наблюдают за выступлениями других.

10. Контрольные занятия

Проводится два занятия в первом полугодие и два во втором. Первое занятие проводится в конце октября, на нем проверяется освоение программы за первые два месяца, следующее - в конце декабря, проверяются

результаты за полгода. Во втором полугодие одно занятие проводится в конце марта, одно в конце мая.

11. Открытые занятия

Открытые занятия проводятся два раза в год, в конце первого и второго полугодия, на них приглашаются родители. В конце года проводится итоговый праздник-концерт, на который приглашаются родители. На нем обучающиеся показывают результаты своей работы за год, как в парах, так и в коллективных танцах. На основании результатов обучения танцоров в течение танцевального сезона, рассматривается вопрос о переводе пар на следующий год обучения, даются рекомендации.

12. Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия проводятся раз в неделю с обучающимися, показывающими высокий уровень освоения программы. На занятиях обучающиеся имеют возможность освоить расширенный материал, отработать танцевальные композиции. Данные занятия способствуют повышению результативности выступления танцоров на соревнованиях, конкурсах и фестивалях различного уровня.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После освоения программы второго года обучения обучающиеся должны

знать:

- фигуры танцев медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв согласно программе второго года обучения,
- технику исполнения данных фигур,
- латиноамериканскую и европейскую поддержки,

- как двигаться в зале по линии танца (по кругу, против часовой стрелки),
- свою танцевальную композицию,
- ритмическое деление музыки,
- правила поведения в паре, на танцевальном паркете и концертной площадке.

уметь:

- выполнить правильно латиноамериканскую и европейскую поддержки,
- выполнить фигуры танцев согласно программе второго года обучения,
- выполнить технику исполнения фигур,
- повторить и запомнить усложненную композицию, согласно программе второго года обучения,
- танцевать в нужном ритме,
- выполнить правила поведения в паре, на танцевальном паркете и концертной площадке,
- артистично выполнить свои композиции,
- дружно общаться в коллективе.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
(3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№	Раздел и тема	Количество часов
---	---------------	------------------

		о всег	я теори	а практик
1	Организационное занятие	2	1	1
2	Комплекс общеразвивающих упражнений	14	1	13
3	Музыкальные ритмы	5	1	4
4	Общетанцевальная подготовка	18	2	16
5	Европейская программа	18	3	15
6	Латиноамериканска я программа	18	3	15
7	Беседа об общей и спортивной этике	2	2	-
8	Индивидуальные занятия	39	3	36
9	Участие в соревнованиях	4	-	4
0	1 Контрольные занятия	4	-	4
1	1 Открытые занятия	2	-	2
	Итого	126	16	110

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организационное занятие

В группах проходит анкетирование, знакомство с расписанием, инструктаж по технике безопасности, собеседование с родителями.

2. Комплекс общеразвивающих физических упражнений включает в себя подготовительные, специальные и тренировочные упражнения.

Подготовительные упражнения воспитывают у детей навыки, которые помогут избежать возможных ошибок при выполнении движений на занятиях, это овладение школой движения служит для формирования правильной осанки. Эти упражнения учат детей принимать исходное положение, осознавать работу двигательного аппарата, воспитывают навыки построения и перестроения детского коллектива.

Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращение и баланс, упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца.

Комплекс общеразвивающих упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления. Разминка проводится самими обучающимися и дополняется педагогом.

Тренировочные упражнения:

а) упражнения для рук:

- отведение рук рывком вниз, вверх, в стороны, «ножницы»,
- вращение кистей, предплечий, всей руки в различных плоскостях.

б) упражнения для шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны,

- повороты головы в стороны,
- смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах,
- вращательные движения головы.

в) упражнения для плеч:

- поднимание, опускание,
- выдвижение вперед, назад,
- вращательные движения.

г) упражнения для корпуса:

- повороты в стороны,
- наклоны вперед, назад, в стороны,
- вращательные движения,
- волнообразные движения.

д) упражнения для торса:

- смещение торса вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе,
- круговые движения,
- движения по «восьмёрке».

е) упражнения для бедер:

- смещение бедер вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе,
- вращательные движения.

ж) упражнения для ног:

- полуприседания, приседания,
- поднимание согнутой в колене ноги,

- круговые движения коленей.
- сгибание и разгибание ноги в подъёме,
- вращательные движения ступней.

з) прыжки:

- на одной ноге,
- на двух ногах,
- прыжки типа «ножницы»

и) упражнения для развития выворотности стопы:

- батман тандю вперед, назад, в сторону,
- батман тандю комбинированное вперед, назад.

3. Музыкальные ритмы

Предполагается, что на данном этапе обучения обучающиеся уже имеют представление об основных понятиях музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, ритм, такт, предложение, музыкальная фраза, основах музыкальных ритмов. Поэтому данная тема рассматривается в качестве повторения на групповых занятиях с танцорами, отдельно по каждому из исполняемых танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка (выделения основных и промежуточных музыкальных акцентов) для конкретного сочетания фигур, используемых танцорами в своих композициях. Изучая более сложные фигуры, танцоры осваивают более сложные ритмы.

4. Общетанцевальная подготовка

К теоретической части относятся общие принципы построения композиций, ориентация в хореографическом зале, на сцене, на танцевальном паркете, позиции рук и ног, танцевальные позиции в паре.

Практическая часть включает в себя упражнения из классической хореографии, джаз-танца и служит для расстановки обучающихся или

подготовки к изучению нового материала на основе ранее освоенных движений.

5. Европейская программа

Европейская программа для групп третьего года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из трех танцев: медленный вальс, венский вальс и квикстеп. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами обучающихся.

Медленный вальс

Левый квадрат. Левый поворот.

Волна.

Венский вальс

Правый поворот.

Квикстеп

Лок-степ вперед.

Лок-степ назад. Типл шассе.

6. Латиноамериканская программа

Латиноамериканская программа для групп третьего года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из трех танцев: самба, ча-ча-ча и джайв. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами обучающихся.

Самба

Левый поворот. Повороты на вольтах.

Корта джака.

Ча-ча-ча

Рука в руке. Три ча-ча-ча.

Плечо к плечу.

Джайв

Основной на месте.

Смена мест справа налево.

Смена мест слева направо.

7. Беседа об общей и спортивной этике

В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и между соперниками, правилах поведения на танцевальном паркете и концертных площадках. Простейший способ произвести впечатление — цена твоей улыбки.

8. Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия проводятся раз в неделю с обучающимися, показывающими высокий уровень освоения программы. На занятиях обучающиеся имеют возможность освоить расширенный материал, отработать танцевальные композиции. Данные занятия способствуют повышению результативности выступления танцоров на соревнованиях, конкурсах и фестивалях различного уровня.

9. Участие в концертах и соревнованиях

Обучающиеся участвуют в смотрах самодеятельности, фестивалях танцевальных коллективов, учатся взаимодействовать со зрителем, получают основы коллективной работы. Обучающиеся клуба принимают участие в соревнованиях разного уровня. Танцоры не только сами принимают участие, но и наблюдают за выступлениями других.

10. Контрольные занятия

Проводится два занятия в первом полугодие и два во втором. Первое занятие проводится в конце октября, на нем проверяется освоение программы за первые два месяца, следующее-в конце декабря, проверяются результаты за полгода. Во втором полугодие одно занятие проводится в конце марта, одно в конце мая.

11. Открытые занятия

Открытые занятия проводятся два раза в год, в конце первого и второго полугодия, на них приглашаются родители. В конце года проводится итоговый праздник-концерт, на который приглашаются родители. На нем обучающиеся показывают результаты своей работы за год, как в парах, так и в коллективных танцах. На основании результатов обучения танцоров в течение танцевального сезона, рассматривается вопрос о переводе пар на следующий год обучения, даются рекомендации.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После освоения программы третьего года обучения обучающиеся должны

знать:

- фигуры танцев медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв согласно программе третьего года обучения,
- технику исполнения данных фигур,
- свою танцевальную композицию,
- ритмическое деление усложненной музыки,
- свои движения в концертных номерах,
- правила поведения на концертной площадке и соревнованиях.

уметь:

- выполнить фигуры танцев согласно программе третьего года

обучения,

- выполнить технику исполнения данных фигур,
- повторить и запомнить усложненную композицию, согласно программе третьего года обучения,
- танцевать в нужном, усложненном ритме,
- выполнить концертный номер,
- выполнить правила поведения на концертной площадке и соревнованиях,
- артистично выполнить свои композиции и концертные номера,
- дружно общаться в коллективе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

(4 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Раздел и тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Организационное занятие	1	1	-
2	Комплекс общеразвивающих упражнений	12	1	11
3	Музыкальные ритмы	5	1	4

4	Общетанцевальная подготовка	18	2	16
5	Европейская программа	20	2	18
6	Латиноамериканская программа	20	2	18
7	Беседа об общей и спортивной этике	2	2	-
8	Индивидуальные занятия	80	4	76
9	Участие в соревнованиях	6	-	6
10	Контрольные занятия	2	-	2
11	Открытые занятия	2	-	2
	Итого	168	15	153

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организационное занятие

В группах проходит анкетирование, знакомство с расписанием, инструктаж по технике безопасности, собеседование с родителями.

2. Комплекс общеразвивающих физических упражнений включает в себя подготовительные, специальные и тренировочные упражнения.

Подготовительные упражнения воспитывают у детей навыки, которые помогут избежать возможных ошибок при выполнении движений на занятиях, это овладение школой движения служит для формирования правильной осанки. Эти упражнения учат детей принимать исходное положение, осознавать работу двигательного аппарата, воспитывают навыки построения и перестроения детского коллектива.

Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращение и баланс, упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца.

Комплекс общеразвивающих упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления. Разминка проводится самими обучающимися и дополняется педагогом.

Тренировочные упражнения:

а) упражнения для рук:

- отведение рук рывком вниз, вверх, в стороны, «ножницы»,
- вращение кистей, предплечий, всей руки в различных плоскостях.

б) упражнения для шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны,
- повороты головы в стороны,
- смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах,
- вращательные движения головы.

в) упражнения для плеч:

- поднимание, опускание,
- выдвижение вперед, назад,

- вращательные движения.

г) упражнения для корпуса:

- повороты в стороны,
- наклоны вперед, назад, в стороны,
- вращательные движения,
- волнообразные движения.

д) упражнения для торса:

- смещение торса вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе,
- круговые движения,
- движения по «восьмёрке».

е) упражнения для бедер:

- смещение бедер вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе,
- вращательные движения.

ж) упражнения для ног:

- полуприседания, приседания,
- поднимание согнутой в колене ноги,
- круговые движения коленей.
- сгибание и разгибание ноги в подъёме,
- вращательные движения ступней.

з) прыжки:

- на одной ноге,
- на двух ногах,
- прыжки типа «ножницы»

и) упражнения для развития выворотности стопы:

- батман тандю вперед, назад, в сторону,
- батман тандю комбинированное вперед, назад.

3. Музыкальные ритмы

Предполагается, что на данном этапе обучения обучающиеся уже имеют представление об основных понятиях музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, ритм, такт, предложение, музыкальная фраза, основах музыкальных ритмов. Поэтому данная тема рассматривается в качестве повторения на групповых занятиях с танцорами, отдельно по каждому из исполняемых танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка (выделения основных и промежуточных музыкальных акцентов) для конкретного сочетания фигур, используемых танцорами в своих композициях. Танцоры изучают более сложные фигуры с более сложным ритмом.

4. Общетанцевальная подготовка

К теоретической части относятся общие принципы построения композиций, ориентация в хореографическом зале, на сцене, на танцевальном паркете, позиции рук и ног, танцевальные позиции в паре.

Практическая часть включает в себя упражнения из классической хореографии, джаз-танца и служит для расстановки обучающихся или подготовки к изучению нового материала на основе ранее освоенных движений.

5. Европейская программа

Европейская программа для групп четвертого года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из трех танцев: медленный вальс, венский вальс и квикстеп. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени

сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами обучающихся.

Медленный вальс

Правый спин поворот. Задержанная перемена.

Корте. Синкопированное шассе.

Венский вальс

Левый поворот.

Квикстеп

Правый поворот. Поступательное шассе.

Правый спин поворот. Левое поворотное шассе.

6. Латиноамериканская программа

Латиноамериканская программа для групп четвертого года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из трех танцев: самба, ча-ча-ча и джайв. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами обучающихся.

Самба

Раскручивание с руки. Контра ботафоги.

Роки.

Ча-ча-ча

Хип-твист. Ронд.

Тайм-степ. Выход в веер.

Брейки. Ключка.

Джайв

Смена рук за спиной. Американский спин.

Стоп энд гоу. Променадные шаги.

Обыкновенный спин поворот.

7. Беседа об общей и спортивной этике

В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и между соперниками, правилах поведения на танцевальном паркете и концертных площадках.

8. Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия проводятся раз в неделю с обучающимися, показывающими высокий уровень освоения программы. На занятиях обучающиеся имеют возможность освоить расширенный материал, отработать танцевальные композиции. Данные занятия способствуют повышению результативности выступления танцоров на соревнованиях, конкурсах и фестивалях различного уровня.

9. Участие в концертах и соревнованиях

Обучающиеся участвуют в смотрах самодеятельности, фестивалях танцевальных коллективов, учатся взаимодействовать со зрителем, получают основы коллективной работы. Обучающиеся студии принимают участие в соревнованиях разного уровня. Танцоры не только сами принимают участие, но и наблюдают за выступлениями других.

10. Контрольные занятия

Проводится два занятия в первом полугодие и два во втором. Первое занятие проводится в конце октября, на нем проверяется освоение программы за первые два месяца, следующее-в конце декабря, проверяются результаты за полгода. Во втором полугодие одно занятие проводится в конце марта, одно в конце мая.

11. Открытые занятия

Открытые занятия проводятся два раза в год, в конце первого и второго полугодия, на них приглашаются родители. В конце года проводится итоговый праздник-концерт, на который приглашаются родители. На нем воспитанники показывают результаты своей работы за год, как в парах, так и в коллективных танцах. На основании результатов обучения танцоров в течение танцевального сезона, рассматривается вопрос о переводе пар на следующий год обучения, даются рекомендации.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После освоения программы четвертого года обучения обучающиеся должны

знать:

- фигуры танцев медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв согласно программе четвертого года обучения,
- технику исполнения данных фигур,
- свою танцевальную композицию,
- ритмическое деление усложненной музыки,
- свои движения в концертных номерах,
- правила поведения на концертной площадке и соревнованиях.

уметь:

- выполнить фигуры танцев согласно программе четвертого года обучения,
- выполнить технику исполнения данных фигур,
- повторить и запомнить усложненную композицию, согласно программе четвертого года обучения,
- танцевать в нужном, усложненном ритме,

- выполнить концертный номер,
- выполнить правила поведения на концертной площадке и соревнованиях,
- артистично выполнить свои композиции и концертные номера,
- дружно общаться в коллективе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

(5 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Раздел и тема	Количество часов		
		всего	теории	практик
1	Организационное занятие	1	1	-
2	Комплекс общеразвивающих упражнений	12	1	11
3	Музыкальные ритмы	5	1	4
4	Общетанцевальная подготовка	18	2	16
5	Европейская программа	20	2	18
6	Латиноамериканская программа	20	2	18
7	Беседа об общей и спортивной этике	2	2	-
8	Индивидуальные занятия	80	4	76

9	Участие в соревнованиях	6	-	6
10	Контрольные занятия	2	-	2
11	Открытые занятия	2	-	2
	Итого	168	15	153

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организационное занятие

В группах проходит анкетирование, знакомство с расписанием, инструктаж по технике безопасности, собеседование с родителями.

2. Комплекс общеразвивающих физических упражнений включает в себя подготовительные, специальные и тренировочные упражнения.

Подготовительные упражнения воспитывают у детей навыки, которые помогут избежать возможных ошибок при выполнении движений на занятиях, это овладение школой движения служит для формирования правильной осанки. Эти упражнения учат детей принимать исходное положение, осознавать работу двигательного аппарата, воспитывают навыки построения и перестроения детского коллектива.

Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращение и баланс, упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца.

Комплекс общеразвивающих упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего

укрепления. Разминка проводится самими обучающимися и дополняется педагогом.

Тренировочные упражнения:

а) упражнения для рук:

- отведение рук рывком вниз, вверх, в стороны, «ножницы»,
- вращение кистей, предплечий, всей руки в различных плоскостях.

б) упражнения для шеи:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны,
- повороты головы в стороны,
- смещение головы вперед, назад, в стороны при неподвижных плечах,
- вращательные движения головы.

в) упражнения для плеч:

- поднимание, опускание,
- выдвижение вперед, назад,
- вращательные движения.

г) упражнения для корпуса:

- повороты в стороны,
- наклоны вперед, назад, в стороны,
- вращательные движения,
- волнообразные движения.

д) упражнения для торса:

- смещение торса вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе,
- круговые движения,
- движения по «восьмёрке».

е) упражнения для бедер:

- смещение бедер вперед, назад, в стороны при неподвижном корпусе,
- вращательные движения.

ж) упражнения для ног:

- полуприседания, приседания,
- поднимание согнутой в колене ноги,
- круговые движения коленей.
- сгибание и разгибание ноги в подъёме,
- вращательные движения ступней.

з) прыжки:

- на одной ноге,
- на двух ногах,
- прыжки типа «ножницы»

и) упражнения для развития выворотности стопы:

- батман тандю вперед, назад, в сторону,
- батман тандю комбинированное вперед, назад.

3. Музыкальные ритмы

Предполагается, что на данном этапе обучения обучающиеся уже имеют представление об основных понятиях музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, ритм, такт, предложение, музыкальная фраза, основах музыкальных ритмов. Поэтому данная тема рассматривается в качестве повторения на групповых занятиях с танцорами, отдельно по каждому из исполняемых танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка (выделения основных и промежуточных музыкальных акцентов) для конкретного сочетания фигур,

используемых танцорами в своих композициях. Изучая более сложные фигуры, танцоры изучают усложненные ритмы.

4. Общетанцевальная подготовка

К теоретической части относятся общие принципы построения композиций, ориентация в хореографическом зале, на сцене, на танцевальном паркете, позиции рук и ног, танцевальные позиции в паре.

Практическая часть включает в себя упражнения из классической хореографии, джаз-танца и служит для расстановки обучающихся или подготовки к изучению нового материала на основе ранее освоенных движений.

5. Европейская программа

Европейская программа для групп пятого года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из четырех танцев: медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами обучающихся.

Медленный вальс

Импетус поворот. Плетение.

Пивоты. Поступательное шассе вправо.

Танго

Левый квадрат. Левый поворот.

Левый проходящий поворот. Звено.

Форстеп. Роки.

Венский вальс

Левый поворот. Перемены с правого поворота на левый и обратно.

Квикстеп

Бегущее окончание. Бегущий поворот.

Импетус поворот.

6. Латиноамериканская программа

Латиноамериканская программа для групп пятого года обучения в соответствии с принятой классификацией состоит из четырех танцев: самба, ча-ча-ча, румба и джайв. Каждый танец строится из специально подобранных фигур и стандартных вариаций, составляющих танцевальную композицию. Фигуры и стандартные вариации разделены по степени сложности и выбираются преподавателем в соответствии с возрастом и успехами обучающихся.

Самба

Поворот на трех шагах. Бегущие.

Самба локи.

Ча-ча-ча

Поворот под рукой влево. Алемана.

Турецкое полотенце. Смены ног.

Перекрученные локи.

Румба

Основное движение. Нью-йорк.

Выход в веер. Кукарача.

Алемана. Сольные повороты на месте.

Рука в руке.

Джайв

Кики.

7. Беседа об общей и спортивной этике

В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и между соперниками, правилах

поведения на танцевальном паркете и концертных площадках. Даются понятия о деловом этикете.

8. Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия проводятся раз в неделю с обучающимися, показывающими высокий уровень освоения программы. На занятиях обучающиеся имеют возможность освоить расширенный материал, отработать танцевальные композиции. Данные занятия способствуют повышению результативности выступления танцоров на соревнованиях, конкурсах и фестивалях различного уровня.

9. Участие в концертах и соревнованиях.

Обучающиеся участвуют в смотрах самодеятельности, фестивалях танцевальных коллективов, учатся взаимодействовать со зрителем, получают основы коллективной работы. Обучающиеся студии принимают участие в соревнованиях разного уровня. Танцоры не только сами принимают участие, но и наблюдают за выступлениями других.

11. Контрольные занятия

Проводится два занятия в первом полугодие и два во втором. Первое занятие проводится в конце октября, на нем проверяется освоение программы за первые два месяца, следующее-в конце декабря, проверяются результаты за полгода. Во втором полугодие одно занятие проводится в конце марта, одно в конце мая.

12. Открытые занятия

Открытые занятия проводятся два раза в год, в конце первого и второго полугодия, на них приглашаются родители. В конце года проводится итоговый праздник-концерт, на который приглашаются родители. На нем воспитанники показывают результаты своей работы за год, как в парах, так и в коллективных танцах. На основании результатов обучения танцоров в течение танцевального сезона, рассматривается вопрос о переводе пар на следующий год обучения, даются рекомендации.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После освоения программы пятого года обучения обучающиеся должны

знать:

- фигуры танцев медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, румба, джайв согласно программе пятого года обучения,
- технику исполнения данных фигур,
- свою танцевальную композицию,
- ритмическое деление усложненной музыки,
- свои движения в концертных номерах,
- правила поведения на концертной площадке и соревнованиях.

уметь:

- выполнить фигуры танцев согласно программе пятого года обучения,
- выполнить технику исполнения данных фигур,
- повторить и запомнить усложненную композицию, согласно программе пятого года обучения,
- танцевать в нужном, усложненном ритме,
- выполнить концертный номер,
- выполнить правила поведения на концертной площадке и соревнованиях,
- артистично выполнить свои композиции и концертные номера,
- дружно общаться в коллективе.

Методическое обеспечение программы

При работе с детьми педагог применяет следующие **методы**:

Метод многократного повторения в разных вариантах используется на любом занятии.

Метод использования слова – универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и другие задачи. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слов в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Метод наглядного восприятия способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы бального танца, повышает интерес к изученным движениям. Это показ движений, демонстрация плакатов, видеоматериалов, прослушивание ритма и темпа движения музыки, которая помогает закрепить мышечное чувство и запомнить движение в связи со звучанием музыкальных произведений. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Игровой метод обучения необходим при проведении занятий, позволяет повысить эмоциональность обучения и результативность процесса, использование элементов соперничества повышает ответственность каждого для достижения определенного результата.

Комбинированный метод позволяет избежать монотонности упражнений, усиливает эмоциональность.

Метод целостного освоения движений широко применяется в курсе обучения, что объясняется относительно доступным вариантом движений. Следует учитывать, что использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят элементарные двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Метод ступенчатый может широко использоваться для освоения самых разных упражнений и движений. Практически каждое упражнение

курса можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движения и т.д.

Кроме того, этот метод может использоваться при изучении более сложных движений.

Метод варьирования темпа исполнения позволяет развить координацию и пластику движений, поскольку заставляет воспитанников применять различные динамические усилия для выполнения движений.

В методическое обеспечение программы входят разработки конспектов занятий, сценарии воспитательных мероприятий, анкеты, диагностические карты.

Принципы построения обучения.

Главной целью педагога является не только формирование у детей практических умений и навыков, но и создание возможностей творческого развития, и в результате этого формирование эстетической, нравственной и танцевальной культуры.

Всё это возможно на основе реализации следующих принципов.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально-двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей.

Принцип доступности учебного материала требует постановки перед воспитанниками задач, соответствующих их силам, постоянного повышения трудности учебного материала и соблюдения правила: от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности

в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой и осмысленного отношения к ним.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений, прослушивание музыки создаёт у ребят представление о её содержании и средствах музыкальной выразительности.

Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей восприятия требует точного и доступного формулирования музыкально-двигательных задач, учитывая особенности обучаемых, помогает построить учебный процесс с наибольшей эффективностью для каждой группы воспитанников.

Принцип обучения на основе общепринятых эстетических и этических ценностей позволяет воспитать гармонически развитую личность.

Принцип актуальности обучения требует использования в работе современных методик, форм работы с детьми, технических средств.

Принцип результативности обучения требует постановки реальных целей и задач перед воспитанниками и сверки достигнутых результатов с поставленными.

Условия реализации программы

Для эффективной деятельности по программе необходимы:

1. Помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, обеспеченное тепло и электроснабжением в пределах общего режима здания, имеющее паркетный пол, зеркала, станок, хорошо проветриваемое, отвечающее акустическим требованиям для работы с музыкальной аппаратурой. Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, а также комната отдыха

педагогов с местом хранения аппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе.

2. Музыкальная аппаратура.
3. Таймер, секундомер.
4. Силуэты танцевальных пар, плакаты.
5. Журналы федерации танцевального спорта.

6. Одним из необходимых условий реализации программы является тесное взаимодействие с родителями воспитанников. Участие детей во всех концертах, соревнованиях происходит при помощи родителей. Пошив костюмов, проведение семейных мероприятий невозможно без участия родителей. Необходимы регулярные родительские собрания, постоянные беседы с родителями по разъяснению работы коллектива.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. А. А.Коваленко. Учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра. Москва, 1995г.
2. Бальные танцы. Сб. Сост. А.Н.Беликова. Москва,1984г.
3. В.Н. Светинская, Л.А. Ладыгин. Современный бальный танец. Учебное пособие. Сост.А.Н. Беликова. Москва,1976г.
4. Дени Ги, Дассвиль Люк. Все танцы. Сокр. Пер. с фр. Г. Богдановой, Г. Ивченко. Киев, 1983г.
5. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество любителей танца. Лондон. Пер. Г. Елинек.

6. Пересмотренная техника стандартных танцев. Имперское общество любителей танца. Лондон. Пер. Г. Елинек.
7. С. Руднева, Э. Фиш. Музыкальное движение. Методическое пособие. Москва, 1972г.
8. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности. РГАФК, Москва, 1996г.
9. Ю. Е. Соколовский. Основы педагогики бальной хореографии. Учебное пособие. Москва, 1976г.
10. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Алекс Мур. Бальные танцы. Лондон. 9-е издание.
2. В. И. Уральская. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. Москва, 1973г.
3. С. И. Гусев. Детские бытовые массовые танцы. Москва, 1985г.
4. Современный бальный танец. Под ред. В. М. Стриганова, В. И. Уральской. Москва, 1978г.
5. Т. Барышникова. Азбука хореографии. Айрис-пресс., 2001г.