

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Молодежный центр» города Сарова

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

№ 4 от 11.06.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Молодежного центра
/ Березкина В.В.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Основы спортивного бального танца»**

Направленность - художественная
составитель программы:
Брагин Д.Г., педагог
дополнительного образования
срок реализации: 5 лет
возраст обучающихся: от 6 лет

г. Саров,
2024 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность, новизна программы	3
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Отличительные особенности программы	4
1.4.	Адресат программы	5
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Срок реализации и формы обучения	6
4.	Ожидаемый результат	7
5.	Учебный план. Содержание учебного плана.	9
6.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	20
7.	Материально-техническое обеспечение	21
8.	Список используемой литературы	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Основы спортивного бального танца» (далее – Программа) направлена на усиление эстетического развития современного школьника и повышение его общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы спортивных (бальных) танцев. Бальный танец воспитывает у ребенка культуру общения. Своеобразие и оригинальность заключается в том, что спортивный (или бальный) танец с его высокой этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания всесторонне развитой, гармоничной личности.

1.1.Актуальность, новизна программы

Данный 5-летний курс освоения одного из самых элегантных видов танцевального искусства включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающий детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде. Занятия танцами развивают в человеке целеустремлённость, чувство собственного достоинства, уважение к другим, а также умение выражать в движении весь свой неповторимый внутренний мир. Специфика хореографии состоит в том, что она передаёт его мысли, чувства, переживания без помощи речи, посредством мимики и движения тела.

В процессе освоения международной программы спортивных танцев предполагается изучение и смежных хореографических дисциплин, таких как основы классического танца, современной пластики, музыкальной грамоты и истории хореографии.

Ритмическая свобода, мышечная раскрепощённость, эмоциональная выразительность, уверенность в себе, скоординированность движений, развитой мышечный аппарат - вот только некоторые из арсенала средств, которыми ребёнок овладевает в ходе освоения данной программы. Методика преподавания включает в себя регулярный тренаж, который служит средством подготовки костно-мышечного аппарата к изучению элементов танцевального репертуара. Программа построена таким образом, что информационные и физические нагрузки увеличиваются постепенно с использованием игровых форм и приёмов подачи материала.

По окончании полного курса дети имеют представление об основах музыкальной грамоты, могут свободно двигаться практически под любую музыку, обладают высокой культурой поведения и общения, получают полное представление о программе спортивных танцев. В качестве промежуточного финиша предлагается проведение зачётов внутри коллектива с приглашением специалистов, участие в концертах и фестивалях. Естественным итогом является участие детей в конкурсах по спортивным танцам.

Специфика спортивного бального танца предполагает возможность добора обучающихся в начале и в течение учебного года на первый и последующие годы обучения посредством диагностики физической и личностной готовности к занятиям бальными танцами.

1.2. Направленность программы

Программа «Основы спортивного бального танца» относится к программам художественной направленности.

Появление танца связано с осознанием ритма в качестве сопровождения определенной последовательности телодвижений. Он был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Он раскрывает творческие способности ребенка, воспитывает его художественный вкус и любовь к прекрасному.

1.3. Отличительные особенности программы

Данная программа открывает перед обучающимися мир бального танца, приобщает их к танцевальной культуре, создает базу для дальнейшего, более серьезного занятия спортивными бальными танцами в парах и достижения танцевального мастерства, участвуя в межклубных, рейтинговых турнирах и набирая очки для перехода из класса в класс по правилам СТСР.

Программа обеспечивает взаимосвязь и преемственность всех направлений деятельности, складывающихся в единую структуру: открытые уроки, итоговые зачетные конкурсы, постановка танцевальных номеров, общих концертных программ.

В рамках реализации программы используются различные формы работы обучающимися: проводятся теоретические занятия (объяснения, беседы, лекции, экскурсии), наглядные (видеопказы, показательные выступления профессиональных пар и коллективов), и практические (изучения движений, фигур, композиций; постановка концертных номеров, участие в конкурсах, зачётах, семинарах).

На первом году обучения обучающиеся получают базовые навыки, осваивают принципы красивого, грамотного, органичного движения, общения в паре, в коллективе, изучают историю бального танца.

В дальнейшем танцевальная лексика совершенствуется, по мере укрепления мышечного аппарата движения усложняются, общение и взаимодействие в паре выходит на новый уровень. Принцип обучения от простого к сложному является основополагающим при построении данной программы.

К концу 5 года обучения танцоры достигают конкурсного уровня.

Наряду с использованием приёмов массового обучения, на занятиях применяется дифференцированный подход к обучающимся, учитывая при этом и уровень физических данных, способности к восприятию. При этом, менее одарённые дети получают возможность показать свои результаты на зачётах, открытых уроках, отчётном концерте. Наиболее подготовленные танцоры пробуют силы на официальных спортивных соревнованиях, борясь за финальные и призовые места, набирают очки для перехода из класса в класс (по общепринятой международной системе в спортивных танцах).

Источниками информации в ходе реализации программы являются учебные пособия по спортивным танцам, танцевальные журналы, учебные видео, записи различных конкурсов, фестивалей, концертов, личное участие в таковых, а также многолетний опыт педагога.

Развитие творческих и педагогических способностей стимулирует постановки опытных танцоров с обучающимися 1 года обучения. Это также помогает систематизировать собственные знания и навыки, углубить их, развивает дружбу, чувство ответственности и взаимопомощи в коллективе. Таким образом, реализуется принцип преемственности и последовательности в обучении.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 6-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортивными бальными танцами.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение детей к ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце.

Цель 1 этапа «10 ступеней мастерства» - овладение основами спортивной бальной хореографии.

Цель 2 этапа «Восходящие звезды» - совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства.

Задачи программы

1. Обучающие:

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

2. Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма; - развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары; - развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

3. Воспитывающие:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

3. Срок реализации и формы обучения

Программа «Основы спортивного бального танца» является долгосрочной, реализуется в течение 5 лет. Программа включает в себя следующие этапы:

Этап 1. «10 ступеней мастерства» - это программа для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев (для групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения). Срок реализации - 3 года.

Этап 2. «Восходящие звезды» - это долгосрочная программа для исполнителей спортивных бальных танцев, имеющих спортивные разряды (танцевальные классы) и выступающих на соревнованиях. Срок реализации - 2 года.

Годовой объём программы: 180 часов (36 недель).

Формы обучения:

1. Практические занятия.
2. Беседы и тематические занятия.
3. Тесты.
4. Открытые уроки.
5. Лекции.
6. Конкурсы.
7. Концерты.
8. Фестивали.
9. Участие в сборах.

Методы обучения

1. Словесные: открытого диалога; объяснение с показом, беседы по истории бальной хореографии, а также знакомство с современными достижениями лидеров спортивного танцевания в России, Европе и Море в различных видах программ: конкурсном личном танцевании, секвее, формейшн (ансамбли). Прослушивание образцов музыкальной классики. Особое внимание в процессе обучения обращается на связь эволюции бальной хореографии с социальными изменениями в обществе, с развитием музыкальной культуры, эволюцией костюма, с национальными истоками бальной хореографии.

2. Наглядные: показ педагога, просмотр фото- и видеоматериалов с конкурсами, концертами, фестивалями; посещение открытых уроков в хореографических коллективах города и области; наблюдение и анализ работы в других коллективах.

3. Практические: коллективное творчество на занятиях, индивидуальные занятия с педагогом, самостоятельная работа, самоанализ, импровизация, непосредственное

участие детей в концертах, конкурсах, фестивалях.

4. Ожидаемые результаты

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

- общекультурный (1 и 2 годы обучения);
- углубленный (3, 4 и 5 годы обучения);

В конце 1 года обучения ребенок знает:

- историю балльных танцев (начальные знания);
- требования к правильной осанке; основные позиции рук, ног, головы;
- правила поведения в танцевальном коллективе, правила поведения на танцевальном паркете, правила поведения во время аттестаций.

В конце 1 года обучения ребенок знает и умеет:

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;
- прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах – выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

В конце 2 года обучения ребенок знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары;
- правила поведения в танцевальной паре, правила поведения на соревнованиях.

В конце 2 года обучения ребенок знает и умеет:

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 8 ступень;
- различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 8 ступень, умеет их прохлопывать и протопывать;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 2 года обучения;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах, перед зрителями на концертах.

В конце 3 года обучения ребенок знает:

- музыкальные ритмы танцев программы «10 ступеней мастерства» в объеме 9 и 10 ступени и программы «Восходящие звезды» в объеме 1 и 2 ступени;
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Союза танцевального спорта России (СТСР) для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила исполнения программы СТСР для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;
- правила спортивного костюма СТСР для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила проведения соревнований СТСР для начинающих танцоров-спортсменов;

В конце 3 года обучения ребенок знает и умеет:

- исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме 9 и 10 ступеней;
- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме 1 и 2 ступеней;
- исполнять программу СТСР для начинающих танцоров-спортсменов;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 3 года обучения;

- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для начинающих танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях СТСР.

В конце 4 года обучения ребенок знает:

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы СТСР для спортсменов класса Е;
- музыкальные ритмы танцев программы «Восходящие звезды» с 3 по 6 ступень;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса Е на соревнованиях СТСР;
- правила проведения соревнований СТСР для спортсменов класса Е.

В конце 4 года обучения ребенок знает и умеет:

- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме с 3 по 6 ступень;
- исполнять программу СТСР для танцоров-спортсменов класса Е;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 4 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях СТСР.

В конце 5 года обучения ребенок знает:

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы СТСР для класса Д;
- музыкальные ритмы танцев программы «Восходящие звезды» с 7 по 10 ступень;
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса Д на соревнованиях СТСР;
- правила проведения соревнований СТСР для танцоров-спортсменов класса Д.

В конце 5 года обучения ребенок знает и умеет:

- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме с 7 по 10 ступень;
- исполнять программу СТСР для танцоров-спортсменов класса Д;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 5 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях СТСР.

Способы проверки ожидаемых результатов

1 год обучения:

1. Тест на прохождение соответствующего материала (чувство ритма, координацию движений и т.п.).
2. Метод наблюдения (определяется преподавателем).
3. Зачёт (раз в полугодие).
4. Концертное выступление.

2 год обучения:

1. Тесты для определения прогресса в освоении возможностей своего тела.
2. Зачёты по изучению основных шагов и фигур (раз в полгода).
3. Рефераты по истории балльных танцев.

4.Участие в конкурсах (по мере возможности танцоров) по программе соло (индивидуальное мастерство) или парного танцевания.

3 год обучения:

1.Зачёты по basic-фигурам (раз в полгода).

2.Участие в концертных номерах отчётного концерта.

3.Участие в классификационных турнирах по спортивным танцам городского, областного и регионального уровней.

4 год обучения:

1.Зачёты по фигурам класса E (раз в полгода).

2.Участие в концертных номерах отчётного концерта.

3.Участие в классификационных турнирах по спортивным танцам городского, областного и регионального уровней.

5 год обучения:

1.Зачёты по фигурам класса D (раз в полгода).

2.Участие в концертных номерах отчётного концерта.

3.Участие в классификационных турнирах по спортивным танцам городского, областного и регионального уровней.

5. Учебный план. Содержание учебного плана.

**Этап 1. «10 ступеней мастерства»
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-го года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации контроль
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	24	8	16	зачет
3.	Основы музыкальных ритмов	20	10	10	зачет
4.	Общая и спортивная этика	20	12	8	тесты
5.	1 ступень программы «10 ступеней мастерства»	22	8	14	концерт
6.	2 ступень программы «10 ступеней мастерства»	22	8	14	конкурс
7.	3 ступень программы «10 ступеней мастерства»	22	8	14	конкурс
8.	4 ступень программы «10 ступеней мастерства»	22	8	14	конкурс
9.	Хореография	24	10	14	зачет
10.	Итоговое занятие	2	-	2	концерт
ИТОГО:		180	73	107	

Содержание

Вводное занятие.

Знакомство с обучающимися, анкетирование, собеседование, тестирование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике

безопасности.

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Основы музыкальных ритмов.

Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием. Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, Танго - 2/4, Квикстеп - 4/4, Самба - 2/4, Ча-ча-ча - 4/4, Джайв - 4/4, Диско-танец - 4/4.

Основные музыкальные ритмы: Медленный вальс - счет 1,2,3. Танго - Быстро, Быстро, Медленно, Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - Медленно и Медленно. Ча-ча-ча - счет 1,2,3, 4и. Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро.

Общая и спортивная этика. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время аттестаций. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.

Программа «10 ступеней мастерства»:

- общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене);

-танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция);

- степень поворота (1/4, 4/4).

Фигуры в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства.

Практическая часть. Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний и навыков. Конкурс исполнительского мастерства.

1 ступень мастерства.

Медленный вальс: правая перемена (вперед и назад). Самба: баунс на месте, в сторону. Полька. Диско-танец. Ритмические упражнения под музыку.

2 ступень мастерства.

Медленный вальс: правый поворот по четвертям. Танго: карте без поворота. Самба: основное движение с правой ноги вперед. Ча-ча-ча: тайм-степ, рука к руке.

3 ступень мастерства.

Медленный вальс: левая перемена, левый поворот по четвертям. Танго: карте с поворотом по четвертям. Квикстеп: 4 шага (в ритме слоу) вперед, типл-шассе вправо и влево, 4 шага (в ритме слоу) назад, типл-шассе влево и вправо. Самба: стационарный самба-ход. Ча-ча-ча: нью-йорк. Джайв: основное движение.

4 ступень мастерства.

Медленный вальс: с правой ноги 2 перемены вперед, правый поворот на четверть, 2 перемены назад, левый поворот на четверть. Танго: основной левый поворот. Квикстеп: 4 шага вперед, типл-шассе вправо влево с поворотом вправо на 1/2, 4 шага назад, типл-шассе вправо влево без поворота. Самба: боковой самба-ход. Ча-ча-ча: основное движение. Джайв: фолловей-разделение Аттестация и конкурс

мастерства.

Хореография.

Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, grand battement, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие.

Подготовка и участие в конкурсе спортивного бального танца.

Этап 1. «10 ступеней мастерства» УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	24	8	16	зачет
3.	Основы музыкальных ритмов	20	10	10	зачет
4.	Общая и спортивная этика	20	12	8	тесты
5.	5 ступень программы «10 ступеней мастерства»	22	8	14	концерт
6.	6 ступень программы «10 ступеней мастерства»	22	8	14	конкурс
7.	7 ступень программы «10 ступеней мастерства»	22	8	14	конкурс
8.	8 ступень программы «10 ступеней мастерства»	22	8	14	конкурс
9.	Хореография	24	10	14	зачет
10.	Итоговое занятие	2	-	2	концерт
ИТОГО:		180	73	107	

Содержание

Вводное занятие.

Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Знакомство с комплексом упражнений, составляющих разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Основы музыкальных ритмов.

Даются основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Рассматриваются примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Медленный вальс - счет 1, 2, 3. Танго - Быстро, Быстро, Медленно. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - Медленно и

Медленно. Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4и. Джайв - Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. Практическая часть. Музыкально-ритмические упражнения.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе, в танцевальной паре. Правила поведения во время аттестаций и соревнований. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров.

Программа «10 ступеней мастерства».

- общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр);

- танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая

позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса);

- степень поворота ($1/8, 1/4, 1/2, 4/4$)

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства.

5 ступень мастерства.

Медленный вальс: исходное положение лицом диагональ к стене (ИП ЛДС). Правая перемена и правый поворот по четвертям. Исходное положение спиной диагональ в центр (ИП СДЦ). Левая перемена и левый поворот по четвертям.

Квикстеп: Локк-степ вперед, типл-шассе влево вправо без поворота. Локк-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота.

Самба: Виск. Ча-ча-ча: Локк-степ вперед и Локк-степ назад.

Джайв: смена рук за спиной.

6 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера) правый поворот на четверть, перемена назад, левый поворот на четверть, 2 перемены вперед. Далее в обратную сторону с левой ноги назад (партия партнерши) правый поворот на четверть, перемена вперед, левый поворот на четверть, 2 перемены назад.

Квикстеп: Локк-степ вперед, типл-шассе влево вправо с поворотом вправо на $1/2$, Локк-степ назад, типл-шассе вправо влево без поворота.

Самба: ботофого из променадной в обратную променадную позицию.

Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча вправо и влево.

Джайв: стоп энд гоу.

Практическая часть. Аттестация и внутренний конкурс мастерства.

7 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС - 6 ступень выполняется по линии танца.

Квикстеп: ИП лицом по линии танца, 6 ступень - по линии танца.

Самба: поступательное ботофого вперед.

Ча-ча-ча: 3 ча-ча-ча (Локк-степ) вперед и назад.

Джайв: перемена мест слева направо.

8 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед партия партнера полный

правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены вперед. Обратно с левой ноги назад партия партнерши полный правый поворот, перемена, полный левый поворот, 2 перемены назад.

Квикстеп: по линии танца четвертной поворот и шассе.

Самба: поступательное ботофого назад.

Ча-ча-ча: соло спот-поворот, спот-поворот партнерши под рукой.

Джайв: мельница.

Хореография.

Комплекс упражнений классической хореографии направлен на формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus Jeter, grand battement, grand battement Jeter, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие.

Выступление перед родителями, педагогами и воспитанниками Молодежного центра.

Этап 1. «10 ступеней мастерства» УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации или контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	24	8	16	зачет
3.	Основы музыкальных ритмов	20	10	10	зачет
4.	Общая и спортивная этика	20	12	8	тесты
5.	9 ступень программы «10 ступеней»	22	8	14	концерт
6.	10 ступень программы «10 ступеней»	22	8	14	конкурс
7.	1 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	конкурс
8.	2 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	конкурс
9.	Хореография	24	10	14	зачет
10.	Итоговое занятие	2	-	2	концерт
ИТОГО:		180	73	107	

Содержание

Вводное занятие.

Программа занятий и выступлений.

Инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для

конкретного танца.

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Венский вальс - Счет 1,2,3. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. (Музыкальный размер 3/4). ФИГУРНЫЙ вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Ча-ча-ча - счет 1, 2, 3, 4и. Самба - 1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

Общая и спортивная этика.

Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет. Правила проведения соревнований СТСР. Правила спортивного костюма для начинающих танцоров для начинающих танцоров- спортсменов;

Программа «10 ступеней мастерства. Программа «Восходящие звезды».

- общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр);

- танцевальные позиции в паре, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса);

- степень поворота (1/8,1/4,1/2, 4/4).

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства.

9 ступень мастерства.

Медленный вальс: ИП ЛДС с левой ноги вперед партия партнера Виск, шассе из променадной позиции, 2 перемены вперед. В обратную сторону с правой ноги партия партнерши Виск, шассе из променадной позиции. Венский вальс: перемена-шассе вперед и назад. Квикстеп: 7 + 8 ступень. Самба: поступательная вольта, вольтовый поворот на месте.

Ча-ча-ча: основное движение в повороте.

Джайв: променадные шаги.

10 ступень мастерства.

Медленный вальс: внешняя перемена.

Квикстеп: правый поворот, Локк-степ назад, типл-шассе вправо. Локк-степ вперед.

Венский вальс: правый поворот.

Самба: крисс-кросс.

Ча-ча-ча: ронд-шассе, хип-твист-шассе.

Джайв: американский спин.

Конкурс мастерства. Аттестационные испытания.

Этап 2. «Восходящие звезды»

1 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: проходящая перемена назад. Фигурный вальс.

Самба: вращение от руки.

Ча-ча-ча: веер, хоккейная клюшка.

Джайв: свивлы носок- каблук. Меренго: шаги на месте, боковой шаг.

2 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: Виск назад.

Самба: правый и левый мейпул.

Ча-ча-ча: открытый хип-твист.

Джайв: цыплячий ход.

Хореография.

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Отработка репертуара. Ориентирование на сценической площадке

Итоговое занятие.

Отчетный концерт.

Этап 2. «Восходящие звезды» УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	24	8	16	зачет
3.	Основы музыкальных ритмов	20	10	10	зачет
4.	Общая и спортивная этика	20	12	8	тесты
5.	3 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	концерт
6.	4 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	конкурс
7.	5 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	конкурс
8.	6 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	конкурс
9.	Хореография	24	10	14	зачет
10.	Итоговое занятие	2	-	2	концерт
ИТОГО:		180	73	107	

Содержание

Вводное занятие.

Программа и режим занятий. Особенности концертной деятельности, программы соревнований. Инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса, упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Самба - 1) Медленно и Медленно 2) Медленно и Медленно и Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4 и счет 1 и 3 и 4 и 1. Румба - Счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв - 1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро.

Практическая часть. Отработка движений под музыку.

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований МФТС. Правилах спортивного костюма для танцоров класса Е. Выработка имиджа.

Программа «Восходящие звезды».

Ее особенности:

- степень поворота (1/8, 3/8, 5/8, 1/4, 1/2, 3/4, 4/4).

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах распределены по степени сложности по ступеням мастерства. Этапы промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков; система аттестационных испытаний последовательно по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований СТСР.

3 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: корте.

Самба: коса. Ча-ча-ча: алемана из веерной позиции.

Джайв: вращение от руки.

4 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: поворотный локк.

Самба: корта-джака. Румба: основное движение, нью-йорк, рука к руке.

Джайв: флик-болл-чейнж.

Практическая часть. Отработка движений под музыку.

5 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: натуральное плетение.

Квикстеп: перемена-хезитейшн, быстрый обратный поворот.

Ча-ча-ча: турецкое полотенце.

Румба: поступательные шаги вперед и назад, спот-повороты.

Джайв: хезитейшн-клоуз-форвард.

6 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: правый спин-поворот.

Ча-ча-ча: кубинский брейк.

Румба: веер, хоккейная клюшка.

Джайв: флики в брейк.

Программа СТСР по европейским танцам для танцоров класса Е. танцевальные фигуры. Композиции.

Программа СТСР по латиноамериканским танцам для танцоров класса Е.

Практическая часть. Конкурсное исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей программы СТСР.

Хореография.

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие. Отчетный концерт.

**Этап 2. «Восходящие звезды»
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
5-го года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
		общее	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Комплекс физических и танцевальных упражнений	24	8	16	зачет
3.	Основы музыкальных ритмов	20	10	10	зачет
4.	Общая и спортивная этика	20	12	8	тесты
5.	7 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	концерт
6.	8 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	конкурс
7.	9 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	конкурс
8.	10 ступень «Восходящие звезды»	22	8	14	конкурс
9.	Хореография	24	10	14	зачет
10.	Итоговое занятие	2	-	2	концерт
ИТОГО:		180	73	107	

Содержание

Вводное занятие.

Собрание группы. Знакомство с программой занятий, программой выступлений, инструктаж по технике безопасности.

Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Дополнительные упражнения для развития пластики корпуса. Упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные упражнения для европейских и латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца.

Основы музыкальных ритмов.

Медленный вальс - Счет 1,2,3. Счет 1, 2, и 3. Счет 1 и 2, 3. Танго - 1) Быстро, Быстро, Медленно. 2) Быстро, Быстро. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 4) Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. Венский вальс - Счет 1, 2, 3. (Музыкальный размер 3/4). Квикстеп - 1) Медленно, Медленно. 2) Быстро, Быстро, Медленно. Самба - 1) Медленно и Медленно. 2) Медленно и Медленно и

Медленно и Медленно. 3) Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. 4) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 5) Медленно, Быстро, Быстро. 6) Быстро, Быстро, Медленно. Ча-ча-ча - Счет 1,2,3, 4и; счет 2 и 3 и 4 и 1. Румба - счет 1, 2, 3, 4 (Музыкальный размер 4/4). Джайв -1) Быстро, Быстро, Быстро и Быстро. 2) Быстро, Быстро, Медленно, Быстро, Быстро, Медленно. 3) Медленно, Медленно, Быстро, Быстро, Быстро, Быстро. Меренго - Счет 1, 2, 3, 4. (Музыкальный размер 4/4).

Общая и спортивная этика.

Правила поведения в коллективе, взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками. Поведение во время аттестаций и соревнований. Бальный этикет.

Правила проведения соревнований СТСР.

Правилах спортивного костюма для танцоров класса Д.

Программа «Восходящие звезды».

Фигуры и стандартные вариации в европейских и латиноамериканских танцах. Знакомство с особенностями промежуточной и итоговой проверкой качества усвоения знаний и навыков, с системой аттестационных испытаний по ступеням мастерства, внутренних конкурсов клуба и соревнований СТСР.

7 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: закрытый импетус.

Танго: поступательное звено.

Самба: закрытые рокки.

Ча-ча-ча: кросс-бейсик.

Румба: кукарача.

Джайв: хлыст.

8 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: открытый импетус.

Танго: закрытый променад.

Самба: открытые рокки.

Ча-ча-ча: правый волчок, раскрытие из правого волчка.

Румба: боковой шаг.

Джайв: хлыст с разделением.

9 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: плетение из променадной позиции.

Танго: файв-степ.

Самба: самба-локк.

Ча-ча-ча: спираль, аида.

Румба: открытый хип-твист.

Джайв: изогнутый хлыст.

10 ступень «Восходящие звезды».

Медленный вальс: перемена-хезитейшн.

Танго: рок-поворот.

Ча-ча-ча: лассо.

Румба: правый волчок, правое раскрытие.

Джайв: быстрые променадные шаги.

Программа СТСР по европейским танцам для танцоров класса Д.

Программа СТСР по латиноамериканским танцам для танцоров класса Д.

Хореография.

Demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, battement tendus jeter, grand battement, grand battement jeter, battement relevent, battement sur le cou-de-pied, battement developpes, passe, reverence, позиции ног, позиции рук, port de bras, упражнения на растягивание и выворотность.

Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за год: просмотр видеоматериалов выступлений. Отчетный концерт.

6. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Эффективность занятий хореографией определяется хорошей организацией обучающихся, доступностью и эмоциональностью преподнесения материала, правильной методикой обучения.

Процесс обучения делится на несколько этапов. Выделяется начальный этап, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования обучения хореографии.

На начальном этапе существенное значение имеет создание представления о движении, что достигается путем словесного объяснения, путем демонстрации упражнения педагогом. Словесное объяснение должно быть кратким, доступным, образным, а используемые термины, обозначающие то или иное движение - постоянными. Показ упражнения отдельного движения должен сопровождаться последующим объяснением.

Важно, чтобы уже на первых этапах освоения движений обучающиеся могли словесно описать его и мысленно представить. При разучивании несложных упражнений применяются целостные методы. Упражнения сначала выполняются без музыкального сопровождения, а затем под музыку, медленно, в четко выраженном ритме. При обучении сложным движениям, комбинациям, применяется расчлененный метод. При этом движения разучиваются по отдельности, затем объединяются.

Этап совершенствования может быть закончен, если ребенок выполняет его свободно, эмоционально. После этого данное упражнение можно выполнять с другими движениями в различных комбинациях и комплексах. Не следует забывать о возрастных особенностях обучающихся, а так же навыков наработки техники исполнения.

В теории и практике хореографической подготовки работу можно разделить на четыре составные части: физическая, техническая, психологическая, тактическая.

Физическая подготовка включает в себя развитие двигательных качеств, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

В технической подготовке, прежде всего, необходимо уделять внимание усовершенствованию соответствующих двигательных навыков и овладению правильной техники.

Наиболее важной частью подготовки танцоров является психологическая подготовка, которая предполагает развитие таких волевых качеств как боевитость, упорство, решительность, смелость, сосредоточенность.

Объединяет все эти качества тактическая подготовка, которая позволяет достичь наивысшего результата на основе знаний и навыков, полученных в процессе физической, технической и психологической подготовки.

Средства физической и технической подготовки составляют основу тренировочного процесса, а качество, приобретенные в результате занятий обеспечивают результат.

Ввиду того, что дети особенно подвержены стрессовым ситуациям в школе и дома, особое внимание уделяется и психологической подготовке. Физическая и техническая подготовка - составляют основу специализации. Психологическая и тактическая подготовка - влияют на уровень результата.

Возможно, выделить основные критерии содержания тренировки: объективные и субъективные.

Объективные критерии:

- * характерные дисциплины
- * технические особенности
- * психологические особенности
- * тактические особенности
- * время года
- * питание
- * социальные условия
- * условия регенерации
- * наличие и состояние станка, зеркал, партера, музыкального сопровождения.

Субъективные критерии:

- * талант
- * физическое состояние
- * духовное состояние
- * возраст
- * пол
- * состояние тренированности
- * состояние организма
- * восстановительные способности

В структуре физиологических свойств и способностей человека мышечная сила занимает первостепенное положение. От силы мышц в большей или меньшей степени зависит спортивный результат. Замечено, что высокий уровень мышечной силы благоприятно влияет и на психику ребенка, у него возрастает чувство уверенности. Работа педагога заключается не только в развитии физических и технических качеств, но и в воспитании в детях чувства прекрасного. Вместе с обучением танцу, навыкам красивого движения, педагог формирует вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Исполнение современных танцев предполагает определенный уровень развития музыкальных способностей. Движения танцующих должны совпадать с темпом музыки, изменяться соответственно изменению ритма.

Наибольшую сложность для педагога представляют начинающие, так как они быстро устают, допускают много ошибок, часто забывают пройденное. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании детей, педагог должен сделать урок интересным, умело сочетать занимательное с мало интересным, но необходимым. Занятия должны быть разнообразны, как по содержанию, так и по

набору применяемых методов. При повторении одного упражнения в течение нескольких занятий исключаются однообразие и скука, предлагаются новые требования и ставятся новые задачи в выполнении движений.

7. Материально-техническое обеспечение.

Форма одежды.

для занятий танцами:

мальчики – светлая рубашка, черные брюки, мягкие, легкие ботинки;

девочки – светлая блузка или светлый хореографический купальник, черная юбка, мягкие, легкие туфли.

Ко 2-му году обучения родителям предлагается приобрести специальные танцевальные туфли.

Для выступления на концертах и конкурсах необходим костюм:

мальчикам: черные брюки, белая рубашка, черный галстук, черные ботинки;

девочкам: специальное однотонное платье для начинающих танцоров, туфли.

Техническое оснащение.

Занятия должны проводиться в просторном зале с ровным покрытием (желательно паркет). Занятия по ритмике могут проводиться в спортивном зале. Желательным является наличие зеркал в зале, перед которыми возможно отрабатывать движения.

Особое внимание следует уделить гигиеническим нормам (влажная уборка зала перед занятиями, аккуратная и чистая одежда учащихся и педагога).

Для реализации программы необходим аудиомэгнитофон с CD проигрывателем, USB входом и AUX входом.

Аудиозаписи:

- детская танцевальная музыка,
- современная ритмичная музыка,
- специальные записи мелодий бальных танцев для начинающих с хорошо прослушиваемым ритмом,
- классические мелодии бальных танцев,
- современные мелодии и песни, обработанные под ритмы бальных танцев.

8. Список литературы для педагогов:

1. Бекина С. И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.. Музыка и движение.-М., «Просвещение». 1983.
2. Беликова А.Н. Бальные танцы.- М., «Советская Россия», 1984.
3. Говард Гай. Техника европейских танцев.- М. «Артис».2003.
5. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.- М., «Искусство».1989.
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца.- Ленинград. «Искусство». 1986.
7. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.«Артис».2003
8. Основы современной пластики. Программа Тамбовского института

культуры,2000.

9. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия», 1981. 10.

Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 1989.

Список литературы для обучающихся:

1. Звёзды над паркетом//Газета для танцоров. 1999-2009г.г.
2. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. - М.- С.-Пб., «Rest»,1993.
3. Пин Ю.С. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-С.-Пб., «Rest»,1992.
4. Рубштейн Н. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2002.
5. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2001.
6. Формейшн для двоих.// «Квик».-№ 4,2006.