

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГБУ ДО ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»
ЦЕНТР «РОССИЯ МОЛОДАЯ»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

**Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Гриценко Сергей Иванович**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст воспитанников: 7 – 15 лет

Редакционные изменения внесены в 2010, 2014, 2016 годах

Москва, 2006 год

Изменения

внесены

2018г



Раздел 1. Пояснительная записка

В 2017 -2018 учебном году Раздел 3. «Формы контроля и оценочные материалы» дополнен контрольным материалом «Мониторинг исходного уровня развития ребенка» (приложение 1). Такой выбор формы контроля объясняется стремлением педагога к лучшему отслеживанию уровня развития ребенка от начала обучения.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» относится к *физкультурно-спортивной направленности*, разработана с опорой на Федеральный закон от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г. № 1308 и от 08.09.2015 № 2074; от 30.08.16 №1035); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском»; Программу деятельности ЦТ «На Вадковском». Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к *базовому уровню* освоения дополнительных общеразвивающих программ (Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014г. №922 (в редакции от 07.08.2015г. №1208, в редакции от 08.09.2015г. №2074, в редакции от 30.08.2016г. №1035)).

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств;

- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт внебюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальностью программы является то, что в гармоничном развитии подрастающего поколения среди других искусств важное место занимают бальные танцы, которые сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического развития и образования.

В настоящее время спортивный бальный танец завоевывает все более широкую популярность в России и во всем мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся бальными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. На занятиях дети получают эстетическое воспитание, учатся прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, овладевают культурой взаимодействия.

В объединении происходит глубокое практическое изучение бального танца и пропаганда лучших его образцов.

Цель программы

Эстетическое воспитание, развитие чувства ритма и координации движений детей в рамках обучения спортивным бальным танцам, как один из факторов социализации личности.

Задачи программы

При реализации программы решаются следующие **задачи**:

1. Обучающие:

- обучение ребенка владению своим телом;
- формирование чувства ритма и развитие моторной памяти;
- обучение координации движений, согласованной работе рук и ног;
- обучение танцевальным элементам, соединению их в связки и комбинации и умению исполнять их в разных последовательностях;

2. Воспитательные:

- эстетическое воспитание учащихся;
- формирование интереса и уважения к танцевальному искусству;
- обеспечение высокого уровня общения, взаимоотношений в учебном и трудовом коллективе на основе сложившихся социально значимых коллективных норм;
- обеспечение психологического комфорта для всех учащихся и личностной значимости учащихся;
- создание условий для самоутверждения и самореализации личности, возможности проявить «себя» растущему человеку и пережить ситуацию успеха;
- формирование у детей потребности в саморазвитии, самосовершенствовании;
- выработка у детей активной и творческой жизненной позиции.
- воспитание трудолюбия и самодисциплины.

3. Развивающие:

- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость)
- Развитие психических функций (память, внимание, мышление, воображение).
- развитие артистизма и эмоциональной выразительности

Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-15 лет.

Особых требований по зачислению детей в объединение нет, принимаются все желающие, однако, педагог оставляет за собой право распределяет детей по группам и переводить детей сразу же в группу 2 и 3-го года обучения, если дети соответствуют данному уровню подготовки.

Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 3 лет.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Группа первого года обучения состоит из 15 человек, второго – 12 человек, третьего- 10-12 человек. Занятия 1 и 2 года обучения проходят два раза в неделю по 2 часа. Занятия с детьми 3 года обучения проходят 2 раза в неделю по 3 часа.

Работа объединения «Спортивные балльные танцы» направлена на то, чтобы помочь в формировании гармонично развитой личности ребенка. По окончании трех лет обучения воспитанники разовьются физически, смогут грамотно танцевать базисные фигуры в каждом танце предложенной программы, различать танцы по характеру исполнения.

Основные направления, этапы обучения:

Обучение танцам начинается с занятий ритмикой, разучивания простых танцев-игр и знакомства с основами хореографической грамотности. Затем изучаются элементы отдельных бальных танцев и современный репертуар с последующим совершенствованием техники и артистизма исполнения.

Программа занятий позволяет расширить знания ранее изученных танцев, овладеть сложными танцевальными композициями и техническими приемами, познакомиться с танцами, не входящими в общую программу обучения. Освоение такой программы предполагает расширенные тренировочные занятия и индивидуальные тренировки, включающие основы классического, историко-бытового и народного танца.

Планируемые результаты освоения программы

Первый год

Занятия первого года направлены на знакомство с музыкальными ритмами, основами движения ног и рук, поворотами, вращениями, направлением движения в зале. Как правило, занятия проводятся в групповой форме, а проверкой результатов являются открытый урок и аттестационные турниры.

В конце 1-го года обучения воспитанник знает:

- элементарные приёмы разминки;
- основные танцевальные движения;
- основы работы мышц и правильного дыхания;
- терминологию танца.

Воспитанник умеет:

- самостоятельно выполнять разминку;
- исполнять синхронно движения и комбинации;
- под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в комбинацию;
- выделять сильную и слабую долю.

У него развито:

- чувство ритма;
- слух;
- простейшая координация движения.

У него воспитано:

- уважительное отношение к педагогу и занятиям;
- корректность и такт по отношению к другим учащимся;
- дисциплина;
- опрятность;

- привычку к соблюдению правил личной гигиены.

В конце 1 года ученики показывают уровень танцевального мастерства – начинающие танцоры Н-3 (по классификации МФТС).

Второй год

Занятия второго года направлены на совершенствование техники исполнения танца. Идет работа над качеством шага, обращается особое внимание на работу коленей, стоп, бедер, корпуса, головы. Особо выделяется ведение – как важная ступень в танце с партнером. Новые танцы «Быстрый фокстрот» и «Венский вальс». Наряду с групповыми занятиями проводятся и индивидуальные тренировки для отстающих или более способных учеников. Проверкой результатов обучения школьников являются открытые уроки, участие в школьных концертах, выступления на аттестационных турнирах и межклубных соревнованиях.

В конце 2-го года обучения воспитанник знает:

- основы танцевальных техник европейской и латиноамериканской программ;
- историю происхождения и развития спортивного бального танца.
- основы построения и характерные фигуры бального танца.

Учащийся умеет:

- самостоятельно исполнять изученные комбинации;
- ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях;
- исполнять программные комбинации;
- делать вращения на месте и в движении;

У него развиты:

- пластичность и гибкость;
- танцевальный шаг;
- навыки концентрации внимания;
- выворотность;
- координация.

У него воспитаны:

- корректная манера поведения на сцене и в зрительном зале;
- раскрепощённость на сцене и в репетиционном зале.

По окончании 2 года обучения танцоры-школьники достигают уровня – начинающие танцоры Н-3, Н-4 (по классификации МФТС).

Третий год

Ведется дальнейшее совершенствование танцевального мастерства. Идет увеличение количества фигур в каждом танце. Развивается умение составить композицию танца из известных фигур. Подготовка к выступлению на конкурсах по спортивному разряду. Заложение задатков чемпиона. Новые танцы «Румба» и «Танго». Наряду с групповыми тренировками проводятся и индивидуальные занятия, а проверкой результатов обучения танцоров являются: открытые уроки, участие в концертах с показательными номерами, аттестационные выступления и спортивные соревнования как московские, так и региональные.

В конце 3-го этапа обучения знает:

- основную программу латиноамериканских и европейских бальных танцев;
- понятия и принципы импровизации;
- танцевальную терминологию;
- музыкальный материал, используемый в процессе обучения.

Воспитанник умеет:

- исполнять все виды вращения;
- совершать сложные танцевальные движения;
- самостоятельно составлять связки на основе изученного материала;
- пользоваться основами сольной и контактной импровизации;
- ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях.

У него развиты:

- эстетический вкус;
- образное мышление;
- умение работать с музыкальным материалом.

У учащихся воспитаны:

- трудолюбие и выносливость;
- интерес к исполнительскому искусству.
- стремление к повышению общего культурного уровня;

По итогам третьего года обучения танцоры-школьники показывают уровень мастерства-Н-4, Н-5, Е класс (в зависимости от способностей танцоров, количества занятий-часов и возрастных особенностей). Лучшим закреплением достигнутого уровня танцевания являются спортивные танцевальные сборы, проводимые педагогом в каникулярные периоды.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№№	Раздел, тема	Всего (часов)	Из них		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Тестирование
2	Разминка	24	8	16	Наблюдение Групповой Просмотр
3	Танцевальные шаги. Элементы спортивно- джазовой композиции	30	10	20	Групповой просмотр
4	Берлинская полька	11	4	7	Зачет
5	Хореографическая подготовка	20	6	14	Зачет
6	Детские, спортивные, эстрадные танцы	8	2	6	Зачет
7	Европейская программа. Медленный вальс	24	8	16	Зачет
8	Латиноамериканская программа	20	8	12	Зачет
9	Подготовка концертного выступления	9	-	9	Концерты Турниры
10	Подготовка учащихся к аттестационному турниру. Проведение аттестации	2	1	2	Аттестация Турниры
11	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
	ИТОГО:	152 часа*	49	103	

* Учебный план составлен из расчета 38 учебных недель

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№.№	Раздел, тема	Всего	Из них		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
2	Разминка	24	2	22	Наблюдение Групповой Просмотр
3	Спортивно-джазовые композиции	13	3	10	Зачет
4	Хореографическая подготовка	18	2	16	Зачет
5	Европейская программа	36	3	33	Зачет
	Медленный вальс				
	Быстрый фокстрот				
	Венский вальс				
6	Латиноамериканская программа	38	6	32	Зачет
	Ча-Ча-Ча				
	Самба				
	Джайв				
7	Прочие танцы	11	2	9	Наблюдение Групповой просмотр Зачет
	Полька свободной композиции				
	Фигурный вальс				
8	Подготовка танцоров к аттестационному турниру. Проведение аттестации	4	-	4	Концерты Турниры Аттестация
9	Подготовка к концертному выступлению	4	-	4	Турниры Тестирование
10	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
	ИТОГО:	152 часа	16	134	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Раздел, тема	Всего	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	Тестирование
2	Разминка	43	4	39	Наблюдение Групповой Просмотр
3	Спортивно-джазовые композиции	18	1	17	Зачет
4	Хореографическая подготовка	26	3	23	Зачет
5	Европейская программа	52	3	49	Зачет
	Медленный вальс				
	Быстрый фокстрот				
	Венский вальс				
	Танго				
6	Латиноамериканская программа	55	5	50	Зачет
	Ча-Ча-Ча				
	Самба				
	Джайв				
	Румба				
7	Прочие танцы	16	2	14	Зачет Тестирование
	Полька свободной композиции				
	Фигурный вальс				
8	Подготовка танцоров к аттестационному турниру	4	3	9	Концерты Турниры Аттестация
9	Проведение аттестации	3	-	9	Аттестация Тестирование
10	Подготовка к концертному выступлению	6	-	12	Концерты Конкурсы Турниры
11	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	ИТОГО:	228 часов	32	196	

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Обсуждение программы на учебный год. Правила поведения в кабинете. Правила поведения в экстренных ситуациях. Правила техники безопасности, поведения в случае пожарной опасности.

2. Разминка

Разминка, производится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. Ритмичные движения под музыку. Тренировочный комплекс.

Развитие координации, двигательной памяти, внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 15-25 мин.

3. Танцевальные шаги

Виды шагов. Такты. Хлопки, простой ритм. Комбинирование шагов. Изучение танцевальных шагов в современных ритмах. Подскоки, прыжки, шаги. Прыжки через препятствия. Развитие прыгучести. Укрепление мышц ног. Танец в современных ритмах. Импровизация под музыку. Упражнения на развитие ритмичности. Упражнения на координацию движения. Упражнения со скакалкой. Изучение элементов спортивно-джазовой композиции.

4. Берлинская полька

История возникновения, характер, ритмы. Техника движения. Музыкальный размер Польки. Характер танца. Танец сольный и парный. Позиции корпуса, рук, ног. Практика: Отработка навыков на практических занятиях. Разучивание движений: полька вперед, полька с поворотом, галоп. Упражнение: «каблук-носок».

5. Хореографическая подготовка

Значение гимнастических упражнений для танцевальной деятельности. Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастических ковриках. Основное положение

корпуса, рук, ног. Партнерская гимнастика. Упражнения на коврах: брюшной пресс, укрепление позвоночника. Упражнения для развития стопы, её выворотности и укрепления голеностопного сустава. Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости («Складка», «Лягушка», «Колечко», «Лодочка», «Мостик», «Берёзка»).

6. Детские, спортивные, эстрадные танцы

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу.

Бесконтактные: «Стирка», «Автостоп», «Слонята» и т.д.

Контактные: «Вару-вару», «Рилио», концертные парные номера.

Бесконтактные танцы развивают чувство ритма, координацию движений. Умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшает память, внимание, внутреннюю организацию. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

В контактных танцах, помимо выше сказанного, отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре.

7. Европейская программа

Знакомство с европейскими танцами. Музыкальный размер Медленного вальса. Характер танца. Техника исполнения основных фигур.

Медленный вальс

Медленный вальс – характерный представитель европейской программы: исторические данные, характер танца, ритм, положение корпуса, позиции рук и ног.

Работа над направлением движения, стопой и коленями. Танцевание одиночное и парное.

Перечень изучаемых фигур:

Закрытая перемена с ПН (вперед)

Закрытая перемена с ЛН (вперед)

Закрытая перемена с ЛН (назад)

Закрытая перемена с ПН (назад)

«Маленький правый квадрат»

«Большой правый квадрат»

Вариация из двух «квадратов»

Закрытые перемены в перемещении по залу (ЛТ)

Правый поворот

8. Латиноамериканская программа

Знакомство с латиноамериканскими танцами. Музыкальный размер. Характер танца. Техника исполнения шагов.

Танец «Ча-Ча-Ча»

История возникновения, характер, ритмы, положение корпуса, движение в паре, работа над стопой, коленями, бедрами, позиции ног, головы, рук.

Перечень изучаемых фигур:

«Ча-Ча-Ча шассе»

Основное движение

Нью-Йорк

Практика: Вариации из этих фигур Упражнение «Тайм-степ» на месте. Базовые фигуры: «Основной шаг в сторону», «Основной шаг вперёд». Упражнения на удержание позиции рук в статичном положении. Упражнение на гибкость и пластичность рук «Красим стену». Упражнение «Давление-натяжение».

Танец «Самба»

История возникновения, характер, ритмы. Работа над движением стопы, коленей, бедер.

Перечень фигур:

Основное движение с ПН.

Основное движение с ЛН.

Практика: Упражнение «Пружинка», «Пружинка» с поворотом. Базовые шаги: «Основной шаг вперёд», «Основной шаг назад». Упражнения на удержание позиции рук в статичном положении. Упражнение на гибкость и пластичность рук «Красим стену». Упражнение «Давление-натяжение».

9. Подготовка концертного выступления

Постановка номера. Разучивание движений. Подбор костюмов, фонограммы. Работа над эмоциональным наполнением танца.

10. Подготовка учащихся к аттестационному турниру. Проведение аттестации

Разучивание парадного шествия, представления участников аттестации. Знакомство со сценарием мероприятия, критериями оценки выступления, правилами спортивного костюма. Повторение изученного конкурсного материала. Помощь в подборе костюмов, обуви, причесок, психологическая поддержка.

Подготовка сценария мероприятия, музыкальное озвучивание, оформление зала, раздевалок разработка документации, подбор квалифицированного персонала, проведение аттестации, вручение призов, анализ результатов.

11. Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего танцевального сезона (года), анализ результатов, планы на перспективу.

Содержание учебного плана

2 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Обсуждение программы на учебный год. Правила поведения в кабинете. Правила поведения в экстренных ситуациях. Правила поведения в случае пожарной опасности.

2. Разминка

Разминка, производится на каждом занятии в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности занятия.

Развитие координации, двигательной памяти, внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 15-25 мин.

3. Хореографическая подготовка

Изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих основу всестороннего физического развития учащихся. Изучение поворотов на примере вращений в самбе (вольтовый поворот). Усложненный комплекс ритмических упражнений. Элементы классического экзерсиса. Совершенствование и закрепление полученных двигательных функций и навыков в согласования движений в музыке. Исполнение упражнений, близких к технике танцев, базовым структурам движений. Взаимодействие в паре. Подводящие движения и фазы движений. Волны и взмахи. Упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД при перемещении центра массы.

4. Спортивно-джазовые композиции

Структура композиции. Правильная расстановка. Согласование фигур. Базовые вариации. Схема перемещения пары по залу.

Практика: Подбор фигур. Разучивание фигур. Исполнение композиций. Просмотр видео материала

5. Европейская программа

Медленный вальс

Медленный вальс – характерный представитель европейской программы:
исторические данные, характер танца, ритм, положение корпуса, позиции рук и ног.
Работа над направлением движения, стопой и коленями.

Одиночное и парное танцевание.

Перечень фигур:

Закрытые перемены (вперед) в перемещении по залу (ЛТ).

Закрытые перемены (назад) в перемещении по залу (ЛТ).

Правый поворот.

Построение вариации: правый поворот, 2 закрытые перемены вперед.

Левый поворот.

Построение вариации: правый поворот, 1 закрытая перемена вперед, левый поворот,
1 закрытая перемена вперед.

Быстрый фокстрот

Перечень фигур:

Четвертной поворот в медленном ритме.

Четвертной поворот.

Лок вперед.

Лок назад.

Построение вариации из четвертных поворотов и локов.

Венский вальс

История танца. Основные танцевальные фигуры.

Правый поворот.

6. Латиноамериканская программа

Ча-Ча-Ча

История возникновения, характер, ритмы, положение корпуса, движение в паре.

Работа над стопой, коленями, бедрами, позициями ног, головы и рук.

Перечень фигур:

Построение вариации: 2 основных движения, 4 нью-йорка.

Рука к руке.

Поворот на месте ВЛ. (спот поворот)

Поворот на месте ВП (спот поворот).

Построение вариации: 2 основных движения, 4 нью-йорка, 4 рука к руке, 4 поворота
на месте.

Алемана.

Самба

Характеристики танца. «Баунс» - движение, отражающее особенности музыки танца «Самба». Исполнении фигур в различных ритмах.

Перечень фигур:

Основное движение с ПН.

Основное движение с ЛН.

Альтернативное основное движение с ПН.

Альтернативное основное движение с ЛН.

Поступательное основное движение.

Наружное основное движение.

Виск ВП.

Виск ВЛ.

Построение вариации из разученных фигур.

Джайв

История возникновения, ритмы, положение корпуса, движение в паре.

Перечень фигур:

Звено.

Линк рок.

Фоллэвэй рок.

Фоллэвэй троуэвэй.

Смена мест справа налево.

Смена мест слева направо.

Построение вариации из ранее изученных фигур.

7. Прочие танцы

Полька свободной композиции

Основные танцевальные фигуры. Позиции корпуса, рук, ног.

Фигурный вальс

Первая вариация «Фигурного вальса» состоит из 4 частей.

8. Подготовка танцоров к аттестационному турниру

Разучивание парадного шествия, представления участников аттестации. Знакомство со сценарием мероприятия, критериями оценки выступления, правилами спортивного костюма. Повторение изученного конкурсного материала. Помощь в подборе костюмов, обуви, причесок, психологическая поддержка.

9. Проведение аттестации

Подготовка сценария мероприятия, музыкальное озвучивание, оформление зала, раздевалок, разработка документации, подбор квалифицированного персонала, проведение аттестации, вручение призов, анализ результатов.

10. Подготовка к концертному выступлению

Постановка номера. Разучивание движений. Подбор костюмов, фонограммы. Работа над эмоциональным наполнением танца.

11. Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего танцевального сезона (учебного года), анализ результатов, планы на перспективу.

Содержание занятий 3 год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Обсуждение программы на учебный год. Правила поведения в кабинете. Правила поведения в экстренных ситуациях. Правила поведения в случае пожарной опасности.

2. Разминка

Разминка, производится на каждом уроке в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Развитие координации, двигательной памяти, внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 15-25 мин.

3. Хореографическая подготовка

Изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих основу всестороннего физического развития учащихся. Изучение поворотов на примере вращений в самбе (вольтовый поворот). Усложненный комплекс ритмических упражнений. Элементы классического экзерсиса. Совершенствование и закрепление полученных двигательных функций и навыков в согласования движений в музыке. Исполнение упражнений, близких к технике танцев, базовым структурам движений.

Взаимодействие в паре. Подводящие движения и фазы движений. Волны и взмахи. Упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД при перемещении центра массы.

4. Спортивно-джазовые композиции

Структура композиции. Правильная расстановка. Согласование фигур. Базовые вариации. Схема перемещения пары по залу.

Практика: Подбор фигур. Разучивание фигур. Исполнение композиций. Просмотр видео материала

5. Европейская программа

Медленный вальс

Ритмы, положения корпуса, позиции рук и ног. Работа над направлением движения, стопой и коленями. Одиночное и парное танцевание.

Перечень фигур:

Построение вариации: правый поворот, 1 закрытая перемена вперед, левый поворот, 1 закрытая перемена вперед.

Правый спин поворот.

Поступательное шассе.

Шассе из променадной (ПП) позиции.

Задержанная перемена.

Построение вариации: Правый поворот (1-3 шага), спин поворот (4-6 шага), левый поворот (4-6 шага), закрытая перемена вперед.

Закрытый импетус поворот.

Открытый импетус поворот.

Построение вариации из разученных фигур.

Быстрый фокстрот

Перечень фигур:

Построение вариации из четвертных поворотов и локов.

Поступательное шассе.

Поступательное шассе (ВП).

Типль шассе (ВП).

Типль шассе с меньшей степенью поворота.

Типль шассе вдоль стены зала.

Правый поворот и Лок степ назад.

Построение вариации из разученных фигур.

Венский вальс

Перечень фигур:

Правый поворот.

Левый поворот.

Шаг-перемена с ПН.

Шаг-перемена с ЛН.

Построение вариации из разученных фигур.

Танго

Перечень фигур:

Открытое окончание.

Поступательный боковой шаг.

Закрытый променад.

Открытый променад.

6. Латиноамериканская программа

Ча-Ча-Ча

История возникновения, характер, ритмы, положение корпуса, движение в паре.

Работа над стопой, коленями, бедрами, позициями ног, головы и рук.

Перечень фигур:

Построение вариации: 2 основных движения, 4 нью-йорка, 4 рука к руке, 4 поворота на месте.

Алемана.

Тайм степ с ЛН.

Тайм степ с ПН.

Плечо к плечу.

Три Ча-Ча-Ча.

Турецкое полотенце.

Закрытый хип-твист.

Самба

Отработка «баунс» - движений. Ритмы. Фигуры танца.

Перечень фигур:

Виск ВП.

Виск ВЛ.

Самба ход на месте.

Построение вариации из ранее разученных фигур.

Вольта на месте. (сольный поворот).

Самба ход в ПП.

Самба ход в сторону.

Бота-фого в продвижении вперед.

Вольта в повороте ВЛ.

Вольта в повороте ВП.

Вольта в продвижении.

Построение вариации из разученных фигур.

Джайв

Перечень фигур:

Смена мест справа налево. Смена мест слева направо. Шаги.

Линк-рок и линк;

Фолловэй рок;

Поворот вправо;

Фолловэй троувэй;

Смена мест слева направо;

Американский спин;

Стой-и-иди;

Смена рук за спиной;

Флики-в-брэйк

Построение вариации из разученных фигур.

Румба

Перечень фигур:

Основное движение.

Нью-йорк ВП (фигура из танца Ча-Ча-Ча).

Нью-йорк ВЛ (фигура из танца Ча-Ча-Ча).

Рука к руке.

Алемана.

Построение вариации из разученных фигур.

7. Прочие танцы

Полька свободной композиции

Танец сольный и парный. Позиции корпуса, рук, ног.

Фигурный вальс

Фигуры танца. Усложненная вариация «Фигурного вальса».

8. Подготовка танцоров к аттестационному турниру

Разучивание парадного шествия, представления участников аттестации. Знакомство со сценарием мероприятия, критериями оценки выступления, правилами спортивного

костюма. Повторение изученного конкурсного материала. Помощь в подборе костюмов, обуви, причесок, психологическая поддержка.

9. Проведение аттестации

Подготовка сценария мероприятия, музыкальное озвучивание, оформление зала, разработка документации, подбор квалифицированного персонала, проведение аттестации, вручение призов, просмотр и анализ соревнований, и их обсуждение. Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах. проведение контрольных итоговых занятий. Регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности воспитанников. Проведение тематических праздников. Встречи, семинары со знаменитыми танцорами и тренерами.

10. Подготовка к концертному выступлению

Постановка номера. Разучивание движений. Подбор костюмов, фонограммы. Работа над эмоциональным наполнением танца. Участия в плановых мероприятиях ЦТ (день Города, день Учителя, Новый год и т.д.) Участие в выездных концертах ЦТ. Участие во внеклассной работы, а также в игровых программах ЦТ.

11. Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего танцевального сезона (года), анализ результатов, планы на перспективу.

Формы контроля и оценочные материалы

Достигнув определенного уровня исполнительского мастерства, участники студии могут выступать с показательными танцами в концертах, а также на аттестациях и конкурсах-соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Теоретические занятия

Обучающее занятие проводится в подготовительном периоде. Его особенностью является использование раздельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, разделением соединений на вариации, фигуры, фазы действий, подводящие упражнения.

Теоретическое занятие включает в себя знакомство танцоров с теорией: технической подготовки, ОФП, СФП, общей хореографической подготовки; изучение основ ритмического рисунка танцев разных программ, а также основ структуры танца, построение композиций.

Контрольное занятие включает в себя постоянный контроль за различными сторонами подготовки ОФП, СФП хореографической, технической, конкурсной, а также отработку максимально возможного количества композиций.

Практические занятия.

Тренировочные занятия направлены на отработку различных видов технических движений (шаг, равновесие, подскок, вращение, движение корпусом, перенос веса тела, подъем, скольжение).

Ударное занятие характеризуется величиной нагрузки, необходимой для достижения воспитанниками требуемого результата, оно определяется следующим параметрами: объемом и высокой интенсивностью.

Разгрузочное занятие характеризуется рациональным распределением нагрузок в макро- и микроциклах, соблюдением последовательности упражнений, танцев, чередованием нагрузок по направленности. Занятия включают в себя адекватные интервалы отдыха и упражнения на расслабление, восстановление дыхания, а также корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Диагностическое занятие включает в себя теоретические тесты по ОФП и СФП; психологические тесты («Квадрат», «Точки», «Допиши слово»); практические тесты (прыжки вверх, стойка на одной ноге, прыжки через скакалку).

Репетиционно-тренировочное занятие проводится в период подготовки к концерту в рамках воспитательной системы общеобразовательного учреждения.

Предсоревновательное занятие включает в себя ОФП, СФП и психологическую подготовку спортсменов.

Комбинированное занятие направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства танцоров.

Групповые занятия проводятся со всей группой детей, работающих над решением одной задачи под воздействием разных средств обучения

Фронтальные занятия проводятся по парам, отрабатывающих одну танцевальную композицию.

Индивидуальные занятия характеризуются индивидуальным подходом к паре с точки зрения усвоения танца с помощью психологических приемов, основанных на образах и символах. На занятиях вводится отработка отдельных элементов фигуры и композиции танца.

Структура занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части решаются следующие задачи:

- организация воспитанников;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: общеразвивающие упражнения, элементы хореографии, равновесия, махи, повороты, волны, упражнения на растягивание. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на коленные, тазобедренные суставы.

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Средства — разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка, игры.

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- выполнение фигур и упражнений бального танца;
- выполнение специальных упражнений бального танца;
- обучение технике и тактике;
- развитие волевых и физических качеств;
- идеомоторная тренировка или мысленное выполнение упражнений, композиций, продумывание, проговаривание в уме, что позволяет быстрее овладеть движением,

избавляться от ошибок при его исполнении. Способствует формированию двигательных навыков.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- просторный хорошо отапливаемый с паркетным покрытием;
- технические средства обучения: магнитофон с компакт-дисками, фонограммы, видеомагнитофон, видеотеку;
- зал для просмотра видеопрограмм и теоретических занятий;
- раздевалки, душ, туалеты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Медленный вальс.** Техника исполнения европейских танцев. - Часть - I (перевод с английского и редакция Ю.Пина). - Лондон - Санкт-Петербург, 1996 г.
2. **Фокстрот.** Техника исполнения европейских танцев. - Часть – II (перевод с английского и редакция Ю.Пина). - Лондон - Санкт-Петербург, 1996 г.
3. **Квикстэп.** Техника исполнения европейских танцев. - Часть – III (перевод с английского и редакция Ю.Пина). - Лондон - Санкт-Петербург, 1996 г.
4. **Танго** Техника исполнения европейских танцев» - Часть – IV (перевод с английского и редакция Ю.Пина). - Лондон - Санкт-Петербург, 1996 г.
5. **Венский вальс.** Техника исполнения европейских танцев» Часть –V (перевод с английского и редакция Ю.Пина). - Лондон - Санкт-Петербург, 1996 г.
6. Смит-Хэмпшир Г. **Венский вальс.** Как воспитать чемпиона.- Томск: STT, 2000 г.
7. Гай Говард. **Техника европейских танцев** (перевод с английского Аркадия Белогородского) - 2001 г.
8. **Румба.** Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Часть - I (перевод с английского и редакция Ю.Пина). - Лондон - Санкт-Петербург, 1996 г.
9. **Самба.** Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Часть - II (перевод с английского и редакция Ю.Пина). - Лондон - Санкт-Петербург, 1996 г.

10. **Пасодобль.** Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Часть - III (перевод с английского и редакция Ю.Пина). - Лондон - Санкт-Петербург, 1996 г.
11. **Джайв.** Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Часть - IV (перевод с английского и редакция Ю.Пина). - Лондон - Санкт-Петербург, 1996 г.
12. **Ча-ча-ча.** Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев» Часть -V (перевод с английского и редакция Ю.Пина).- Лондон - Санкт-Петербург, 1996г.

Приложение 1

Мониторинг исходного уровня развития учащихся для обучения в объединении «Спортивные бальные танцы»

Ф.И.О. учащегося (год рождения)	Год поступления	Специальные, профессиональные природные задатки к выбранной дополнительной образовательной деятельности				Психологическая комфортность ребенка в выбранной дополнительной образовательной деятельности	Наличие профильной подготовки /умение работать в паре	Всего баллов	Уровень исходного развития
		Физические данные	Ритмичность	Координация движений	Нацеленность на достижение результата				

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов

Средний уровень - от 7 до 12 баллов

Высокий уровень - от 13 до 18 баллов

**Мониторинг исходного уровня развития ребенка
для обучения по дополнительной образовательной программе**

Параметры	Критерии	Баллы
Психологическая предрасположенность ребенка к занятиям спортивными балльными танцами	Минимальный уровень (деятельность не вызывает эмоционального отклика, ребенок зажат, равнодушен к предложенным заданиям)	1
	Средний уровень (ребенок чувствует себя достаточно уверенно, при этом уровень заинтересованности и эмоциональности достаточно краток)	2
	Максимальный уровень (ребенок эмоционален, увлечен, не желает прерывать деятельность)	3
Умение работать в паре	Минимальный уровень (движения воспитанника при исполнении танца в паре неуверенные, неточные, медленные)	1
	Средний уровень (движения воспитанника при исполнении танца недостаточно уверенные, точные, проворные)	2
	Максимальный уровень (движения воспитанника при исполнении танца уверенные, точные, проворные)	3
Физические данные	Минимальный уровень (слабое общефизическое состояние, лишний вес, нарушение осанки, лишний вес, быстрая утомляемость, слабая подвижность суставов и растянутость мышц)	1
	Средний уровень (удовлетворительное общефизическое состояние, наблюдается скованность в суставах и мышцах, сутулость)	2
	Максимальный уровень (хорошая общефизическая форма, хорошая подвижность суставов и растянутость мышц, хорошая осанка)	3
Ритмичность	Минимальный уровень (задатки слабо выражены и проявляются ребенком с большим трудом и усилиями)	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, при этом их проявление в деятельности связано с некоторой сложностью для ребенка)	2
	Максимальный уровень (задатки яркие и легко проявляющиеся в деятельности)	3
Координация движений	Минимальный уровень (воспитанник не может скоординировать свои движения, делает много ошибок, путает право и лево и т.д.)	1
	Средний уровень (воспитанник не точно координирует свои движения)	2
	Максимальный уровень (воспитанник демонстрирует правильную координацию, хорошо и быстро схватывает танцевальные связки, не ошибается)	3

	влево и вправо, рука нога и т.д.)	
Целеустремленность (активность)	Минимальный уровень (ребенок соглашается участвовать в мероприятиях не более 5 раз в год, делает это неохотно, без особой радости)	1
	Средний уровень (участвует в мероприятиях по предложению педагога)	2
	Максимальный уровень (ребенок сам вызывается участвовать в различных мероприятиях)	3