

Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрено на
Методическом совете
Протокол № 1
«31» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор МБОУСОШ №15
Е.Н.Красильникова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Танцевально-спортивный клуб «Аэлита»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Автор- составитель:

Педагоги дополнительного образования:
Крючков Виктор Павлович,
Крючкова Лариса Анатольевна,
возраст обучающихся 7-17 лет,
срок реализации 7 лет.

г. Муром
2021

Пояснительная записка

Спортивные балльные танцы - один из красивейших видов танцевального искусства, с помощью которого естественным образом развиваются элегантность, эстетичность, чувство художественного вкуса, вежливость.

При планировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ТСК «Аэлита» прежде всего, учитывалось то, что спортивные балльные танцы - это явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких, как педагогика, эстетика, этика. Успешность танцора по спортивным балльным танцам зависит именно от гармоничного сочетания навыков физической, хореографической, психологической и эстетической подготовки. Как и любой вид спорта, спортивные балльные танцы положительно влияют на физическое развитие человека - делают тело выносливым, сильным, здоровым, стройным, красивым, пластичным, гибким. Занятия спортивными балльными танцами способствуют воспитанию морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, стремление достижения заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнером.

Культура танцевального спорта, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения танцоров, присваивает ребенку с первых дней занятия танцами такой образ жизни, который большинство мыслящих людей считают красивым именно в эстетическом понимании этого слова. Это и более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими людьми - взрослыми и детьми, с противоположным полом, а также уровень творческого восприятия музыки и танца, театрального искусства и проблемы собственной реализации в мире людей, как творческой, так и личностной.

Актуальность данной программы определяется возможностью рационального внедрения эффективных технологий спортивно-балльных танцев в теорию и методику параллельного физического и эстетического саморазвития личности детей и подростков как средство их успешной социализации.

Настоящая программа создана с учетом требований и рекомендаций нормативно-правовых документов:

- концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015-2025) – распоряжение правительства РФ от 29.05.15 №996-р;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 (зарегистрирован в Минюсте РФ 02.02.2011 г. Регистрационный № 19676) «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- постановлением Губернатора Владимирской области «О нормативах физической подготовленности детей и подростков, проживающих на территории Владимирской области» от 31.08.2004 № 473.

Новизна данной программы определена требованиями к ожидаемым результатам Концепции развития дополнительного образования, одним из которых является рост физической подготовленности детей и снижение заболеваемости,

формирование мотивации к здоровому образу жизни; увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом и готовых продолжить свое обучение в течение всей жизни.

Занятия в ТСК «Аэлита» способствуют достижению указанных результатов, дополнительно развивают в занимающихся художественно-эстетический вкус, стремление к духовной гармонии.

Психологический аспект является связующим элементом во всех видах подготовки: физической, хореографической и эстетической. Существует связь между ростом танцевальных достижений и развитостью эмоционально-волевой сферы воспитанников. При комплектовании пары обязательным условием является учёт индивидуально - психологических характеристик личности партнёров.

Выступление на конкурсе с различными композициями подчёркивает особенности технических возможностей, исполнительского мастерства и эстетического вкуса каждой пары.

Результаты выступлений каждого воспитанника учитываются в личных зачётных книжках.

Программа обучения спортивным бальным танцам способствует раскрытию и реализации творческих возможностей воспитанников, получению высоких творческих достижений в исполнительском мастерстве, возможному самоопределению в будущей профессиональной деятельности в сфере танцевального искусства.

Данная программа создавалась на основе личного опыта работы педагогов – разработчиков.

Для достижения максимальных личностных и метапредметных результатов необходимо обеспечить непрерывность учебно-воспитательного и тренировочного процесса. С этой целью в летний период реализация программы продолжается на базе загородного оздоровительно-образовательного лагеря на протяжении 1 смены. Таким образом, использование ресурсов загородного оздоровительно-образовательного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса является *отличительной особенностью программы*.

Настоящая программа служит основой для всестороннего и гармоничного развития физических, морально-нравственных и эстетических качеств и характеризуется физкультурно-спортивной **направленностью**. По уровню освоения учебного материала программа является **общекультурной**, по форме реализации – **групповая** и **индивидуальная**. Может быть использована в качестве исходной для составления программы внеурочной деятельности, а также для занятий с детьми указанного возраста в детских спортивных специализированных учреждениях по профилю «спортивно-бальные танцы».

Цель: приобщение детей к общечеловеческим 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.

Задачи:

Предметные:

- овладение детьми навыками спортивно-бальных танцев;
- освоение технических особенностей танцев европейской и латиноамериканской программ;
- освоение навыков грамотного и выразительного исполнения спортивных бальных танцев.

Личностные:

- формирование личностно значимых и морально-волевых качеств воспитанников:

толерантности, взаимоуважения, культуру поведения, терпение, настойчивость, самодисциплину и самоорганизацию;

Метапредметные:

- укрепление здоровья и всестороннее гармоничное творческое и физическое развитие воспитанников: музыкальность, координацию, пластику, изящество.

- развитие стремлений к здоровому образу жизни.

- развитие эстетического вкуса

Этапы программы и сроки реализации

Программа обучения исполнителей спортивных бальных танцев является долгосрочной - 7 лет обучения детей 7-17 лет и включает в себя следующие этапы:

Этап 1. «Стремление» для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев (для групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения). Срок реализации - 3 года. Цель 1 этапа - овладение основами спортивной бальной хореографии. Обучаются все желающие дети, для которых занятия являются эффективным средством организации досуга и возможностью повысить функциональные возможности организма

Этап 2. «Успешность» - для исполнителей спортивных бальных танцев, имеющих спортивные разряды (танцевальные классы) и выступающих на соревнованиях. Срок реализации - 4 года. Цель 2 этапа - совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства. Занятия приобретают более профессиональный характер. Танцоры циклично по возрастающей «оттанцовывают» обязательные зачетные программы. Выступления на конкурсах и участие в соревнованиях становится обязательным. В планировании программы учтена индивидуальная работа, которая предполагает создание и отработку композиций для каждой танцевальной пары.

Занятия с учащимися проводятся в группах по 12-14 человек (6-7 пар) из расчета:

Этап «Стремление»:

1 год - 4 часа в неделю в группе (всего 160 часа в год).

2 и 3 год – 6 часов в неделю в группе (всего 240 часов в год), плюс 2 часа в неделю индивидуально (72 часа индивидуально). Всего 312 часов.

Этап «Успешность»:

4, 5, 6 и 7 год обучения – 6 часов в неделю в группе (всего 240 часов в год), плюс 2 часа в неделю индивидуально (72 часа индивидуально). Всего 312 часов.

Общий часовой объем программы: 2032 часа.

Условия реализации программы.

На обучение по программе спортивных бальных танцев принимаются все желающие дети от 7 до 17 лет включительно, не имеющие медицинских противопоказаний (наличие медицинских документов обязательно).

Занятия проводятся группами и индивидуально. Группы комплектуются в соответствии с возрастом детей и степенью подготовленности детей.

Используемые методы обучения:

- Словесные: устное объяснение, беседа, анализ видеоматериала и выступлений других танцоров.

- Наглядные: прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериалов, показ движений педагогом, наблюдение за исполнением движений педагога и учащихся.

- Практические: тренировочные упражнения, разучивание танца.

Учебно-тематическое планирование построено по принципу постепенного расширения и углубления теоретических, практических знаний и опыта исполнения. На

каждом году обучения освоение материала идет по «спирали».

Учебно-тематическое планирование и содержание программы для разных возрастных групп на каждом году обучения не изменяется. Педагоги используют при изучении теоретического и практического материала различные приёмы обучения, с учётом возрастных особенностей воспитанников.

Используемые формы работы:

- групповые;
- индивидуальные, индивидуально-групповые;
- репетиционно - тренировочная деятельность;
- концертная деятельность;
- самостоятельная тренировочная деятельность;
- выезды (лагерные сборы);
- конкурсная деятельность;
- открытые занятия для родителей.

Система отслеживания результатов (приложение №1)

• Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре.

- Тестирование
- Практические экзамены
- Ежемесячные зачеты по пройденному материалу.
- Ежемесячные открытые уроки.
- Ежеквартальные концерты.
- Фестивали спортивного бального танца по итогам учебного года.

Ожидаемые результаты.

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

- общекультурный (1 и 2 годы обучения);
- углубленный (3, 4 и 5 годы обучения);
- профессионально-ориентированный (6 и 7 годы обучения).

1 этап обучения «Стремление»:

После **первого года** обучения учащиеся должны:

Знать:

- Историю отечественной, европейской и латиноамериканской танцевальных культур.
- Основы исполнения международной программы спортивных бальных танцев.

Уметь:

- Исполнить основные танцевальные фигуры, не сбиваясь с музыкального ритма, с правильным направлением.
- Прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах – выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения;
- Обладать начальным чувством ритма, правильной осанкой, силой выносливости, быстротой.

После **второго и третьего года** обучения учащиеся должны:

Знать:

- Технические и музыкальные особенности основных танцев класса «Е»,
- Начальные психоэмоциональные особенности спортивного танцевания.

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Московской федерации танцевального спорта (МФТС) для начинающих танцоров-спортсменов;

Уметь:

- Исполнить в музыку с контролем техники танцевания базовые композиции основных танцев «Е» класса,
- Ориентироваться в конкурсной обстановке, концентрироваться на конкретном танце в нужный момент вне зависимости от окружающих факторов.
- применить правила исполнения программы МФТС для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;

2 этап обучения «Успешность»:

Знать:

- Полностью владеть техническими и музыкальными особенностями основных танцев класса «Е»,
- основы программы «Д» класса,
- владеть собственным психологическим настроем.

Уметь:

- Исполнить в музыку с контролем техники танцевания конкурсные композиции основных танцев «Е» класса, композиции «Д» класса, «В» класса.
- Танцевать на конкурсном уровне, ориентироваться в конкурсной обстановке, концентрироваться на конкретном танце в нужный момент вне зависимости от окружающих факторов.

Учащиеся, успешно освоившие программу этапа «Стремление», учитывая результаты сдачи зачетных экзаменов, переводятся на следующий этап «Успешность», а слабо освоившие – остаются в прежней группе проходимого этапа и занимаются по пунктам 4-9 учебно-тематического плана первого этапа обучения, согласно году обучения.

Обучающиеся четвертого года обучения (этап «Успешность»), успешно освоившие программу 4 года, переводятся в группу 5 года обучения и продолжают прохождение программы в течение 3 последующих лет оттачивая свое танцевально-спортивное мастерство.

Психофизиологическая возрастная характеристика участников программы:

Поскольку участниками программы являются ребята от 7 до 17 лет, их психовозрастные особенности рассматриваются в аспекте возрастных кризисных периодов: младшие школьники, среднее звено, младшие и старшие подростки.

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 7 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка — его поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг — включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Хотя физиологическая сущность этого криза еще полностью не определена, по мнению

ряда ученых примерно в возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции, например, гипофиза и коры надпочечников, что дает старт выработке таких половых гормонов, как андрогены и эстрогены.

Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25—30 минут после начала урока и после второго урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий. Физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. В центр психического развития выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Происходит совершенствование познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания), формирование высших психических функций (речи, письма, чтения, счета), что позволяет ребенку младшего школьного возраста производить уже более сложные, по сравнению с дошкольником, мыслительные операции. При благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития на этой основе возникают предпосылки к развитию теоретического мышления и сознания. Под руководством учителя дети начинают усваивать содержание основных форм человеческой культуры (науки, искусства, морали) и учатся действовать в соответствии с традициями и новыми социальными ожиданиями людей. Именно в этом возрасте ребенок впервые отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности.

Средний школьный возраст (10-15 лет).

У школьника подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Вместе с тем меняется и реальное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его физические силы, его знания и умения ставят его в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми, а кое в чем он даже чувствует свое преимущество. В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. А вот развитие внутренних органов происходит неравномерно, что приводит к различным нарушениям: учащение сердцебиения, учащенное дыхание. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности. Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни.

Подростковый возраст (16-17 лет).

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвоночника, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, она уже менее подвержена деформации и способна выдерживать даже значительные нагрузки. Анатомо-физиологические особенности детей 15-17 лет. К 15-16 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15-17 лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки. Окостенение костей предплюсны весьма длительный процесс, начинающийся на 4-8 месяце эмбриогенеза, т.е. значительно раньше костей запястья, и заканчивается только на 12-19 году.

Учебно – тематический план
первого года обучения
Этап «Стремление»

	Всего	Теория	Практика.
1.История возникновения и развития спортивного бального танца.	8	8	-
2.Психология танца.	10	4	6
3.Музыка и музыкальность.	12	4	8
4.Современные детские массовые танцы. Танцы-игры.	14	2	12
5.Общая физическая подготовка тела.	24	2	22
6.Основы европейской программы.	22	4	18
7.Основы латиноамериканской программы.	22	4	18
8.Европейские танцы обязательной программы.	24	6	18
9.Латиноамериканские танцы обязательной программы.	24	6	18
Итого:	160	40	120

Содержание программы первого года обучения

1.История возникновения и развития спортивного бального танца.

ТЕОРИЯ. История возникновения западноевропейских танцев (вальсы, фокстроты). История возникновения латиноамериканских танцев (Самба, Ча-Ча-Ча). Обязательная советская программа («Рилье», «Сударушка», «Русский лирический», Россия XX века в танцевальном мире (запрет латиноамериканских танцев, подпольные турниры середины прошлого века, первый международный турнир в Прибалтике). Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох.

2.Психология танца.

ТЕОРИЯ: Взаимоотношения в паре. Психологические аспекты работы в паре на повседневных тренировках. Психологические аспекты взаимоотношений пары на конкурсных выступлениях.

ПРАКТИКА: Психологический настрой во время выступлений.

3.Музыка и музыкальность.

ТЕОРИЯ: Варианты музыкального сопровождения: оркестр, электронная аудиоаппаратура, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, обрывистый, стокатированный, медленный, быстрый, и т.д. *ПРАКТИКА:* Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

4.Сорременные детские массовые танцы. Танцы-игры.

ПРАКТИКА: Из опыта отечественных и зарубежных педагогов, авторские разработки: «Паровозик», «Калинка», «Веселая кадрили».

5.Общая физическая подготовка тела.

ТЕОРИЯ: Важность спортивного подготовленного тела для правильного усвоения материала.

ПРАКТИКА: Различные физические упражнения направленные на формирование необходимых групп мышц. Растяжка. Пластика.

6.Основы европейской программы.

ТЕОРИЯ: Стойка партнера, стойка партнерши, парное танцевание, позиции ног, положения корпуса, положения головы.

ПРАКТИКА: Хореографические основы. Базовые фигуры медленного вальса (перемена, квадрат) и Квик-степа (четвертной поворот).

7.Основы латиноамериканской программы.

ТЕОРИЯ: Подготовка к танцу. Позиции рук. Позиции ног. Положения партнеров в паре. Положения позвоночника.

ПРАКТИКА: хореографические основы. Базовые фигуры Ча-Ча-Ча (альтернативное движение, нью-йорк) и Самбы (основное движение, виск)

8.Европейские танцы обязательной программы.

ТЕОРИЯ: Медленный вальс, Квик-степ, Танго, Венский вальс, Фокстрот – характер и эмоциональная окраска танцев.

ПРАКТИКА: Медленный вальс, Квик-степ, Танго, Венский вальс, Фокстрот: начальные базовые композиции, техника исполнения, генеральная линия применительно к каждому танцу в отдельности, технические моменты исполнения отдельных фигур. Работа корпуса, принципы движения корпуса. Работа стопы. Направления движения.

9.Латиноамериканские таны обязательной программы.

ТЕОРИЯ: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Джайв, Пассодобль - характер и эмоциональная окраска танцев.

ПРАКТИКА: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Джайв, Пассодобль : начальные базовые композиции, техника исполнения, генеральная линия применительно к каждому танцу в отдельности, технические моменты исполнения отдельных фигур. Понятие «бонсинга». Понятие «свинга». Ведение в паре, взаимодействие партнеров.

**Учебно – тематический план
второго года обучения
этап «Стремление»**

(групповые занятия)

	Всего	Теория	Практика
1. История возникновения и развития спортивного бального танца.	2	2	-
2. Основы актерского мастерства.	14	4	14
3. взаимоотношения партнеров в паре.	4	2	2
4. Классические упражнения у хореографического станка.	30	-	30
5. Психология танца.	11	3	8
6. Европейская программа спортивных бальных танцев «Е» класс.	60	5	55
7. Латиноамериканская программа бальных танцев «Е» класс.	60	5	55
8. Танцевание в ансамбле.	29	2	27
9. Конкурсное танцевание	25	1	24
10. Новые модные танцевальные направления.	5	-	5
Итого	240	24	216

(индивидуальные занятия)

	Всего	Теория	Практика
1. Европейская программа.	36	-	36
2. Латиноамериканская программа	36	-	36
ИТОГО	72	-	72

Всего: 312 часов в год.

Содержание программы второго года обучения

2. История возникновения и развития спортивного бального танца.

ТЕОРИЯ: Великие танцоры прошлого и современного. (Билл и Бобби Ирвин, Тона Ньюхаген, Джон Вуд, Стопфорт, Йохан и Надя Эфтедал, Донни Бернс и Гейнор Фервейзер, Эндрю Сикинсон, Стивен Хиллер, Маркус и Карен Хилтон, Александр Мельников и Ирина Соломатина, Виктор Никовский и Лариса Давыдова, Юрген Нойдек, Брайан Вотсон и Кармен Винчелли, Славик Крикливый И Карина Смирнофф, Дмитрий Тимохин и Анна Безикова и т.д.)

2. Основы актерского мастерства.

ТЕОРИЯ: Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце.

ПРАКТИКА: Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

3. Взаимоотношения партнеров в паре.

ТЕОРИЯ: права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Причины возникновения и способы улаживания конфликтов. Совместное творчество в паре. «Двое в паре – это больше чем ты и я, двое – это МЫ»

ПРАКТИКА: Постановка детей в пары.

4. Классические упражнения у хореографического станка.

ПРАКТИКА: Простые упражнения у станка :деми-плие, гранд-плие, батман-танцю, батман-жете, гранд –батман. Растяжка у «станка»

5. Психология танца.

ТЕОРИЯ: Работа с тренером – психология отношений, психологический настрой во время тренировок.

ПРАКТИКА: формирование и совершенствование психологического настроения во время выступлений, конкурсов, тренировок.

6. Европейская программа спортивных бальных танцев «Е» класс.

ТЕОРИЯ: Общие принципы построения движения в европейских танцах

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е» класса: Медленный вальс, Венский Вальс, Квик-степ: Базовые композиции, техника исполнения, работа корпуса, музыкальность, «свинг», «свей», характер танца через ритм.

7. Латиноамериканская программа спортивных бальных танцев «Е» класс.

ТЕОРИЯ: Общие принципы латиноамериканских танцев.

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е» класса: Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв: Базовые композиции, работа бедер, работа сторон, ведение, ритм, музыкальность, линии.

8. Танцевание в ансамбле.

ТЕОРИЯ: Танцевание в ансамбле, как стимул для развития индивидуального мастерства.

ПРАКТИКА: Ансамбль- коллективный танец с единым рисунком и идеей. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца.

9. Конкурсное танцевание

ТЕОРИЯ: Оптимальное влияние родителей на танцевальный процесс для достижения наилучшего результата.

ПРАКТИКА: Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца. Знакомство с регламентом проведения турниров. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: прическа, костюм макияж. Зависимость танцевальных композиций от характеристик танцевальной площадки.

10. Новые модные танцевальные направления.

ПРАКТИКА: R'nB, Сальса, Свинг, Хип-Хоп, Брейк д

Содержание программы второго года обучения на индивидуальных занятиях

1. Европейская программа.

ПРАКТИКА: Индивидуальные особенности развития танцора, подробный разбор сложных технических моментов: подъемы и снижения, заполнение музыки, работа над стойкой, направления шагов, направления корпуса, индивидуальный баланс, баланс пары, фундаментальное формирование начала движения.

2. Латиноамериканская программа

ПРАКТИКА: Индивидуальные особенности развития танцора, подробный разбор сложных технических моментов: начало формирования шага, баланс, работа рук, позиции ног, положение закрытого корпуса, работа над постоянным растяжением позвоночника, презентабельность, харизма

Учебно – тематический план

третьего года обучения

этап «Стремление»

(групповые занятия)

	Всего	Теория	Практика
1. Основы актерского мастерства.	14	4	14
2. Взаимоотношения партнеров в паре.	6	2	4
3. Классические упражнения у хореографического станка.	30	-	30
4. Психология танца.	11	3	8
5. Европейская программа спортивных бальных танцев «Е» класс.	60	5	55

6.Латиноамериканская программа бальных танцев «Е» класс.	60	5	55
7.Танцевание в ансамбле.	29	2	27
8.Конкурсное танцевание	25	1	24
9. Новые модные танцевальные направления.	5	-	5
Итого	240	24	216

(индивидуальные занятия)

	Всего	Теория	Практика
1.Европейская программа.	36	-	36
2.Латиноамериканская программа	36	-	36
Итого	72	-	72

Содержание программы третьего года обучения

1.Основы актерского мастерства.

ТЕОРИЯ: Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце.

ПРАКТИКА: Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

2.Взаимоотношения партнеров в паре.

ТЕОРИЯ: Совместное творчество в паре. «Двое в паре – это больше чем ты и я, двое – это МЫ»

ПРАКТИКА: Постановка детей в пары.

3.Классические упражнения у хореографического станка.

ПРАКТИКА: Упражнения у станка: деми-плие, гранд-плие, батман-тандю, батман-жете, гранд –батман. Растяжка у «станка»

4.Психология танца.

ТЕОРИЯ: Работа с тренером – психология отношений, психологический настрой во время тренировок.

ПРАКТИКА: формирование и совершенствование психологического настроения во время выступлений, конкурсов, тренировок.

5.Европейская программа спортивных бальных танцев «Е» класс.

ТЕОРИЯ: Общие принципы построения движения в европейских танцах

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е» класса: Медленный вальс, Венский Вальс, Квик-степ: Базовые композиции, техника исполнения, работа корпуса, музыкальность, «свинг», «свей», характер танца через ритм.

6.Латиноамериканская программа спортивных бальных танцев «Е» класс.

ТЕОРИЯ: Общие принципы латиноамериканских танцев.

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е» класса: Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв: Базовые композиции, работа бедер, работа сторон, ведение, ритм, музыкальность, линии.

7.Танцевание в ансамбле.

ТЕОРИЯ: Танцевание в ансамбле , как стимул для развития индивидуального мастерства.

ПРАКТИКА: Ансамбль- коллективный танец с единым рисунком и идеей. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, особенности общения средствами танца.

8.Конкурсное танцевание

ТЕОРИЯ: Оптимальное влияние родителей на танцевальный процесс для достижения наилучшего результата.

ПРАКТИКА: Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца. Знакомство с регламентом проведения турниров. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: прическа, костюм макияж. Зависимость танцевальных композиций от характеристик танцевальной площадки.

9. Новые модные танцевальные направления.

ПРАКТИКА: R'nB, Сальса, Свинг, Хип-Хоп, Брейк д

Содержание программы третьего года обучения на индивидуальных занятиях

1.Европейская программа.

ПРАКТИКА: Индивидуальные особенности развития танцора, подробный разбор сложных технических моментов: подъемы и снижения, заполнение музыки, работа над стойкой, направления шагов, направления корпуса, индивидуальный баланс, баланс пары, фундаментальное формирование начала движения.

2.Латиноамериканская программа

ПРАКТИКА: Индивидуальные особенности развития танцора, подробный разбор сложных технических моментов: начало формирования шага, баланс, работа рук, позиции ног, положение закрытого корпуса, работа над постоянным растяжением позвоночника, презентабельность, харизма

Учебно – тематический план
четвертого года обучения
этап «Успешность»
(групповые занятия)

	Всего	Теория	Практика
1. Психология танца.	4	2	2
2. Классические упражнения у хореографического станка.	30	-	30
3. Европейская программа спортивные бальных танцев, «Е» класс.	64	4	60
4. Латиноамериканская программа спортивных бальных танцев, «Е» класс.	64	4	60
5. Танцевание в ансамбле.	26	4	22
6. Публичное танцевание	32	2	30
7. Современные танцевальные направления.	20	2	18
Итого	240	18	222

(индивидуальные занятия)

	Всего	Теория	Практика
1. Европейская программа.	36	-	36
2. Латиноамериканская программа	36	-	36
Итого	72	-	72

Содержание программы четвертого года обучения

1. Психология танца.

ТЕОРИЯ: Самостоятельная практика – психология успешных тренировок, психологический настрой во время выступлений.

ПРАКТИКА: Формирование и совершенствование психологического настрой во время выступлений, конкурсов, тренировок.

2. Классические упражнения у хореографического станка.

ПРАКТИКА: Усложненные упражнения у станка, связки, растяжка.

3.Европейская программа спортивных бальных танцев «Е» класс.

ТЕОРИЯ: Повторение общих принципов построения движения в европейских танцах.

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е» класса: Медленный вальс, Венский Вальс, Квик-степ: Базовые композиции, композиции «Е» класса согласно правилам Российской федерации танцевального спорта, техника исполнения. Основы Фокстрота и Танго.

4.Латиноамериканская программа спортивных бальных танцев «Е» класс.

ТЕОРИЯ: Углубленное изучение общих принципов латиноамериканских танцев.

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е» класса: Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв: Базовые композиции, композиции «Е» класса, техника фигур.

5.Танцевание в ансамбле.

ТЕОРИЯ: Танцевание в ансамбле , как стимул для развития индивидуального мастерства.

ПРАКТИКА: Formation направления. Разучивание и отработка постановочных танцев на основе латины и стандарта.

6.Публичное танцевание

ТЕОРИЯ: Оптимальное влияние родителей на танцевальный процесс для достижения наилучшего результата.

ПРАКТИКА: Активное участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца, выступления на различных мероприятиях. Зависимость танцевальных композиций от характеристик танцевальной площадки. Развитие танца для достижения призовых мест.

7. Новые модные танцевальные направления.

ПРАКТИКА: R'nB, Сальса, Свинг, Хип-Хоп, Брейк данс, Джаз.

Содержание программы четвертого года обучения на индивидуальных занятиях

1.Европейская программа.

ПРАКТИКА: Развитие тела до соответствия требованиям предъявляемых к танцорам «Д» класса. Индивидуальные особенности развития танцора, продолжение подробного разбора сложных технических моментов.

2.Латиноамериканская программа

ПРАКТИКА: Развитие тела до соответствия требованиям предъявляемых к танцорам «Д» класса. Индивидуальные особенности развития танцора, продолжение подробного разбора сложных технических моментов

Учебно – тематический план
пятого, шестого и седьмого года обучения
этап «Успешность»
(групповые занятия)

	Всего	Теория	Практика
1.Классические упражнения у хореографического станка.	30	-	30
2.Европейская программа спортивных бальных танцев, «Е», «Д» класс.	66	4	62
3.Латиноамериканская программа спортивных бальных танцев, «Е» «Д» класс.	66	4	62
4.Танцевание в ансамбле.	26	4	22
5. Публичное танцевание	32	2	30
6. Современные танцевальные направления.	20	2	18
Итого	240	16	224

(индивидуальные занятия)

	Всего	Теория	Практика
1.Европейская программа.	36	-	36
2.Латиноамериканская программа	36	-	36
Итого	72	-	72

Содержание программы пятого, шестого и седьмого года обучения
Этап «Успешность».

1. Классические упражнения у хореографического станка.

ПРАКТИКА: Усложненные упражнения у станка, связки, растяжка.

2.Европейская программа спортивных бальных танцев «Е», «Д» класс.

ТЕОРИЯ: Повторение общих принципов построения движения в европейских танцах.

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е», «Д» класса: Медленный вальс, Венский Вальс, Квик-степ: Базовые композиции, композиции «Е» класса согласно

правилам Российской федерации танцевального спорта, техника исполнения. Фокстрот и Танго.

3. Латиноамериканская программа спортивных бальных танцев «Е», «Д» класс.

ТЕОРИЯ: Углубленное изучение общих принципов латиноамериканских танцев.

ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е», «Д» класса: Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв: Базовые композиции, композиции «Е» класса, техника фигур.

4. Танцевание в ансамбле.

ТЕОРИЯ: Танцевание в ансамбле, как стимул для развития индивидуального мастерства.

ПРАКТИКА: Formation направления. Разучивание и отработка постановочных танцев на основе латины и стандарта.

5. Публичное танцевание

ТЕОРИЯ: Оптимальное влияние родителей на танцевальный процесс для достижения наилучшего результата.

ПРАКТИКА: Активное участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца, выступления на различных мероприятиях. Зависимость танцевальных композиций от характеристик танцевальной площадки. Развитие танца для достижения призовых мест.

6. Новые модные танцевальные направления.

ПРАКТИКА: R'nB, Сальса, Свинг, Хип-Хоп, Брейк данс, Джаз.

**Содержание программы пятого, шестого и седьмого года обучения
на индивидуальных занятиях**

1. Европейская программа.

ПРАКТИКА: Развитие тела до соответствия требованиям предъявляемых к танцорам «Д» и «Е» класса. Индивидуальные особенности развития танцора, продолжение подробного разбора сложных технических моментов.

2. Латиноамериканская программа

ПРАКТИКА: Развитие тела до соответствия требованиям предъявляемых к танцорам «Д» класса, «Е» класса. Индивидуальные особенности развития танцора, продолжение подробного разбора сложных технических моментов.

Методическое обеспечение программы.

Разделы программы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал. ТОЗ.	Форма подведения итогов.
1 год обучения.				
Европейские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, магнитофон, видео магнитофон.	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления
Латиноамериканские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, тематические папки с иллюстрационным материалом, магнитофон, видео магнитофон.	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления

2 и 3 год обучения.

Европейские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, магнитофон, видео магнитофон. Фонотека с записями музыкального материала. Сценарии конкурсов бальных танцев.	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления
Латиноамериканские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, тематические папки с иллюстрационным материалом, магнитофон, видео магнитофон. Фонотека с записями музыкального материала. Сценарии конкурсов бальных танцев.	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления

4, 5, 6, 7 год обучения

Европейские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, магнитофон, видео магнитофон. Видеоматериалы с записями конкурсных выступлений. Сценарии конкурсов бальных танцев. Методическая разработка «Создание имидж-образа танцевальной пары»	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления
Латиноамериканские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски и кассеты. специальная литература, тематические папки с иллюстрационным материалом, магнитофон, видео магнитофон. Видеоматериалы с записями конкурсных выступлений Сценарии конкурсов бальных танцев. Методическая разработка: «Особенности работы над танцами латиноамериканской программы»	Открытые, зачетные занятия, конкурсные, концертные выступления

Список использованной литературы

- Н.И.Рубинштейн. Психология танца.-М.,1999.
- Перспективные направления и Фомы обучения танцам.-Перевод и ред Ю.Пина.-М.,1995.
- В.М.Строганов. Современный бальный танец.-М.,1975.
- П.Боттомер. Уроки танца. Эксмо, 2003.
- Положение ФТСР о начислении очков и присвоении классов
- Положение ФТСР о допустимых танцах и фигурах
- Правила спортивного костюма ФТСР
- Интернет-ресурсы: www.ballroom.ru, www.dancelife.ru,
www.idsf.net,www.ftspb.ru,www.dancesport.ru,www.danceplaza.com.

Список литературы для детей и родителей.

- А.В.Вербицкая. Основы сценического движения.-М.,1973.
- Е.И.Зуев. Волшебная сила растяжки.-М.,1990.
- А.Мур. Пересмотренная техника европейских танцев.- Перевод и ред.Ю.Пина.-М.,С-П.,1993.
- Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-Лондон . Имперское общество учителей танцев. Перевод и редакция Ю.Пина.-М., 1992.

Система оценки освоения программы

Промежуточный контроль развития танцора 1 года обучения производится путем оценки основных танцев по 5-ти бальной системе на фестивалях спортивного бального танца проводимых каждое второе воскресенье декабря.

Таблица для оценок:

Ф.И. танцора	Медленный вальс	Квик-Степ	Самба	Ча-Ча-Ча	Джайв	Общая оценка

Перевод из этапа «Стремление» для обучения по этапу «Успешность» осуществляется путем тестирования и практического экзамена, по результатам которых танцор должен получить общий зачет.

Вопросы для устного теста (танцору предлагается два вопроса, по результатам ответа ставится зачет или не зачет):

1. Перечислите 5 основных танцев европейской программы.
2. Перечислите 5 основных танцев латиноамериканской программы
3. Назовите музыкальный размер «Медленного вальса» и «Самбы»
4. Из каких фигур состоит основная базовая композиция «Ча-ча-ча»?
5. Из каких фигур состоит основная базовая композиция «Квик-степа»?
6. Какая пара являлась 14 кратными чемпионами мира по латиноамериканской программе?
7. Назовите основные технические особенности движения «перемена» танца «Медленный вальс»
8. Назовите основные технические особенности движения «виск» танца «Самба»
9. Назовите основные технические особенности движения «лок шаг» танца «Квик-степа»
10. Назовите основные технические особенности движения «свивл» танца «Джайв»
11. Назовите основные технические особенности движения «нью-йорк» танца «Ча-ча-ча»
12. Назовите несколько приемов психоэмоционального настроения во время выступления.
13. Назовите основные принципы правильной постановки пары.
14. Расскажите счет «основного хода» Медленного вальса, Квик-степа, Ча-ча-ча, Самбы, Джайва.

Практический экзамен:

Танцору предлагается исполнить один танец из основных конкурсных танцев: Медленного вальса, Квик-степа, Ча-ча-ча, Самбы, Джайва.(на выбор экзаменатора):

Танец оценивается по трем критериям, максимальная оценка за каждый критерий 10 баллов, зачет получает танцор набравший в сумме 20 и более баллов:

1 критерий – стойка.

2 критерий – правильность хореографии.

3 критерий – ритм

Оценочная таблица:

Ф.И. танцора	Теория (зач/не зач)	Стойка	Хореография	Ритм	Итог

Промежуточный контроль развития танцора 2 этапа обучения «Успешность» (5-6-7 год обучения)

Производится путем оценки основных танцев по 5-ти бальной системе на фестивалях спортивного бального танца.

Таблица для оценок:

Ф.И. танцора	Медленный вальс	Квик- Степ	Самба	Ча-Ча-ЧА	Джайв	Общая оценка

Перевод из групп этапа «Успешность» на последующие, начиная с 5 года обучения осуществляется путем тестирования и практического экзамена

По результатам выступлений танцор должен получить общий зачет.

Вопросы для устного теста

(танцору предлагается два вопроса, по результатам ответа ставится зачет или не зачет):

1. Назовите основные технические особенности движения «квадрат» Медленного вальса

2. Назовите основные технические особенности движения «четвертной поворот» Квик-степа.

3. Назовите основные технические особенности движения «гуарача» Румбы.

4. Назовите основные технические особенности движения «плащ» Пассодобля

5. Назовите основные технические особенности движения «шаг перо» Фокстрота

6. Назовите основные технические особенности движения «караоке» Самбы

7. Назовите основные технические особенности движения «чек» Ча-ча-ча

8. Назовите основные технические особенности движения «звено» Танго

9. Назовите основные технические особенности движения «правый поворот» Венского вальса

10. Назовите основные технические особенности движения «раскрытие» Джайва

11. Назовите музыкальный размер «Квик-степа» и «Джайва»

12. Из каких фигур состоит основная базовая композиция «Самбы»?

13. Из каких фигур состоит основная базовая композиция «Танго»?

14. Какая пара являлась 9 кратными чемпионами мира по европейской программе?

15. Назовите несколько приемов психоэмоционального настроения при подготовке к тренировке.

16. Назовите основные принципы правильного ведения партнерши.

Практический экзамен:

Танцору предлагается исполнить два танца, по одному из каждой танцевальной программ : Медленного вальса, Квик-степа, Танго, Венского вальса, Фокстрота, Ча-ча-ча, Самбы, Джайва, Румбы, Пассодобля.(на выбор экзаменатора):

Танец оценивается по трем критериям, максимальная оценка за каждый критерий 10 баллов, зачет получает танцор набравший в сумме 20 и более баллов:

1 критерий – стойка.

2 критерий – правильность базовой хореографии, правильность основной хореографии

3 критерий – ритм

Оценочная таблица:

Ф.И. танцора	Теория (зач/не зач)	Стойка	Хореография	Ритм	Итог