

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы
«Школа № 117»**

Утверждаю
Директор ГБОУ Школа №117

Бабурина И.А.

25 августа 2016 г.

Приказ № *49/2-0-ШО*

**Направленность: физкультурно-спортивная
Дополнительная общеобразовательная программа**

Танцевальная студия «Воронцово»

Вид деятельности: «Спортивные бальные танцы»

Автор программы:
Чуверин Борис Владимирович

Возраст обучающихся: 5-15 лет
Срок реализации: 8 лет

Москва, 2016 год

Пояснительная записка.

Программа рассчитана на 8 лет. Возраст обучающихся от 5 до 15 лет.

Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной особенностью данной программы** является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Программа обучения спортивному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством движений, пластики и жестов.

Актуальность программы

Перед учреждениями дополнительного образования детей и молодёжи стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливее. Получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов наших занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой правильной осанки, свободы и пластичности движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям ребят эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Педагогическая целесообразность

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания ребят, их физические возможности. Такие занятия должны приносить ученикам радость, пробуждать в них желание слушать музыку, развивать творческие способности.

Планируя занятия, учитывается также анатомо-физиологические особенности детей разных возрастов, специфику восприятия музыки.

Цели программы

Приобщить человека к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к предмету. Развить творческие способности у ученика. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить

основам этикета и красивым манерам.

Задачи программы

1. Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
2. Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
3. Развить правильную осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе.
4. Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.
5. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.
6. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.
7. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработать навыки коллективной творческой деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей в возрасте от 5-15 лет. Программа состоит из 4-х этапов, соответствующих возрасту детей:

I этап – для детей 5-8 лет «Школа танцев» - 2 года обучения,

II этап – для детей 8 -11 лет «Хобби-класс» - 3 года обучения,

III этап – для детей 11-15 лет «Студия » - 3 года обучения,

На каждом этапе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Формы и режим занятий

На первом этапе обучения занятия проводятся с детьми два раза в неделю по 1 часу, включая 15 минут проветривание помещения. Численность ребят в группе – 15-20 человек.

На втором этапе обучения занятия проводятся с детьми 3 раза в неделю по 1 часу, включая 15 минут проветривание помещения, организацию моментов релаксации.

Численность ребят в группе – 12-15 человек.

На третьем этапе обучения занятия с учащимися проводятся два раза в неделю по 1,5 часа, время занятий включает проветривание помещения, организацию моментов релаксации

Численность ребят в группе – 10-16 человек, и один раз в неделю

1 час. 3 часа в неделю танцевальная подготовка, 1 час - специальная подготовка по физическому развитию (фитнес, хореография, джаз-балет).

Группы подбираются в зависимости от степени усвоения учащимися программы.

Форма занятий – групповая и индивидуальная.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- теоретическое объяснение нового материала урока;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка разученных элементов или принципов движения;
- внесение нового материала в свои композиции;
- повторение пройденного (прогон программы).

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Для занятий у учащихся должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям.

Для девочек: юбки, не стесняющие движения, топы или купальники, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в дальнейшем необходимо приобрести

специальные танцевальные туфли, можно белые носки или колготки, волосы должны быть убраны в пучок.

Для мальчиков: брюки, футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в дальнейшем надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу первого этапа обучения дети должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- овладеть навыками исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- четко представлять, что такое спортивные балетные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные балетные танцы.
- ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

К концу второго этапа обучения дети должны:

- иметь правильную, красивую осанку,
- знать и легко исполнять все базовые элементы 4х европейских и 4х латиноамериканских танцев,
- понимать танцевальную музыку и знать ритм каждого из танцев,
- самостоятельно исполнять под музыку свои композиции во всех танцах, физически активно и эмоционально,

владеть начальной психологической спортивной подготовкой, преодолевать волнение перед выступлениями на конкурсах и концертах.

К концу третьего этапа обучения спортсмены - танцоры должны:

- уметь правильно координировать движения рук, ног и корпуса,
- исполнять свои композиции из сложных элементов под музыку с интерпретацией ритма,
- владеть основными динамиками и выразительностью,
- уметь правильно распределять свои силы и дыхание во время танца,
- уметь взаимодействовать в паре физически, эмоционально и психологически,
- самостоятельно, ответственно отрабатывать свои танцевальные программы,
- хорошо владеть спортивно - психологической подготовкой.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров, участие в различных конкурсах и концертах.

Результатом деятельности педагога по спортивным балетным танцам является опыт успешного участия исполнителей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий спортивными балетными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными балетными танцами.

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов).

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и выездных конкурсов.

Формы подведения итогов

Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Спортивный бальный танец» является их участие в конкурсных и концертных мероприятиях в течение всего учебного года. В конце каждого календарного и учебного года проводятся открытые уроки. На первом этапе обучения рекомендуется ведение Дневников.

I ЭТАП «Школа танцев» (5-8 лет) Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Формы контроля
1.	Техника безопасности	1		1	
2.	Вводное занятие. Что такое спортивные бальные танцы	1		1	
3.	Разминка		6	6	Готовность к выполнению физической нагрузки
4.	Ориентирование в зале	1	2	3	
5.	Развивающие и обучающие танцы	1	10	11	Конкурсы на лучших исполнителей
6.	Танцы европейской программы	6	16	22	Выездные конкурсы
7.	Танцы латиноамериканской программы	6	16	22	Выездные конкурсы
8.	Развивающие танцевальные игры		4	4	
9.	Открытый урок		2	2	
	ИТОГО:	16	56	72	

2 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Формы контроля
1.	Техника безопасности	1		1	
2.	Вводное занятие	1		1	
3.	Разминка. Новые элементы.		6	6	Готовность к выполнению физической нагрузки
4.	Повторение уже выученных танцевальных элементов и композиций.		4	4	Устная и практическая аттестация
5.	Развивающие и обучающие танцы		8	8	Конкурсы на лучших исполнителей
6.	Позиции корпуса, осанка, стойка.	4	6	10	
7.	Танцы европейской программы	4	16	20	Выездные конкурсы
8.	Танцы латиноамериканской программы	4	16	20	Выездные конкурсы
9.	Открытый урок		2	2	
	ИТОГО:	14	58	72	

Содержание программы

1 й год обучения

- 1. Техника безопасности** (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала.
- 2. Вводное занятие.** Что такое спортивные бальные танцы:
 - краткая история танцев,
 - европейские танцы: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Медленный фокстрот», «Квикстеп» - их особенности;
 - латиноамериканские танцы: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасодобль», «Джайв» - их особенности.

3. Разминка.

-положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений, -упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук;

4. Ориентирование в зале.

- построение: в линии лицом к преподавателю, в линии лицом к центру зала, по кругу.

- понятие: линия танца, направления лицом по или против линии танца, лицом к центру, к стене,

диагонали.

5. Развивающие и обучающие танцы.

- танец «Диско»
- танец «Макарена»
- танец «Братец Луи»
- танец «Самолетки»
- танец «Полька»

6. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- стойка, позиция корпуса
- музыкальный размер, ритм
- техника исполнения шагов в элементе малый и большой квадраты
- элемент «перемены вправо и влево, вперед и назад»
- подъемы и снижения в танце «Медленном Вальсе»;
- постановка в пару и исполнение движений в паре

Танец «Квикстеп»

- стойка, позиция корпуса
- музыкальный размер, ритм
- техника исполнения фигуры «четвертной поворот»

7. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- стойка, позиция корпуса и рук
- музыкальный размер, ритм
- техника исполнения фигур: «шассе», «тайм-степ», «основной ход»,

вариация «нью-йорк», «рука к руке», «спот - поворот».

8. Развивающие танцевальные игры.

- «изобрази движение животного, птицы»
- «поймай баланс на одной ноге»

- «вниз-вверх»

2 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности Правило поведения в зале:

- быть аккуратным в зале
- не высовываться из окон
- не бегать по паркету
- не подходить близко к аппаратуре.

2. Вводное занятие.

- обсуждение физических занятий летом
- проверка физической и координационной формы
- планы на учебно - творческий сезон

3. Разминка.

- упражнения для позвоночника, шеи, плечевого пояса;
- усложнённые упражнения для рук, кистей.
- упражнения для торсовой части тела
- упражнения для тазобедренной части тела
- упражнения для ног (колени, голеностоп);

4. Повторение уже выученных танцевальных элементов и композиций .

Европейская программа:

- «Медленный Вальс» - квадраты, перемены, техника исполнения, ритм
- «Квикстеп» - четвертные повороты, техника исполнения, ритм

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

- развивающие танцы

5. Развивающие и обучающие танцы.

- «полька»
- «диско»
- «автостоп»
- «прыгалки»

6. Позиция корпуса, осанка, стойка.

- формирование вертикальной и горизонтальной осей в корпусе
- исправление осанки в грудном и поясничном отделах позвоночника
- движение с правильной стойкой
- позиции корпуса в европейских танцах
- позиции корпуса в латиноамериканских танцах

7. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс» (новые элементы)

- левый малый квадрат
- левый большой квадрат
- правый поворот
- левый поворот
- новая вариация
- Танец «Квикстеп»
- «четвертной поворот»;
- «лок-степ»

8. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча» (новые элементы)

- лок-степ вперёд и назад
- 3 ча-ча-ча вперёд, назад, в сторону
- плечо к плечу
- новая вариация
- Танец «Джайв»
- знакомство с музыкой, ритмом

- позиция корпуса для танца Джайв
- техника исполнения основного хода
- элементы: рок, звено, фоллоуей, выбрасывание

II ЭТАП «Хобби-класс» (8-11 лет) **Учебно-тематический план**

1 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Формы контроля
1.	Техника безопасности	1		1	
2.	Вводное занятие.	1		1	
3.	Разминка. Новые элементы. Вращения		6	6	Готовность к выполнению физической нагрузки
4.	Повторение уже выученных танцев.		6	6	Устная и практическая аттестация
5.	Позиции корпуса, осанка, стойка.	4	8	12	
6.	Музыкальная грамота. Развитие чувства ритма	6	8	14	
7.	Танцы европейской программы	3	18	21	Выездные конкурсы
8.	Танцы латиноамериканской программы	3	18	21	Выездные конкурсы
9.	Психологическая спортивная подготовка	4		4	
10.	Общефизическая и хореографическая подготовка	2	18	20	
11.	Открытый урок		2	2	
ИТОГО:		24	84	108	

2 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Формы контроля
1.	Техника безопасности	1		1	
2.	Вводное занятие.	1		1	
3.	Разминка. Новые элементы. Вращения		6	6	Готовность к выполнению физической нагрузки
4.	Повторение уже выученных танцев и принципов движения.	2	4	6	Устная и практическая аттестация
5.	Баланс, координация, перенос веса.	2	6	8	практическая аттестация
6.	Позиции корпуса, осанка, стойка.	2	6	8	практическая аттестация
7.	Работа рук и торса	2	4	6	практическая аттестация
8.	Танцы европейской программы	2	18	20	Выездные конкурсы
9.	Танцы латиноамериканской программы	2	18	20	Выездные конкурсы
10.	Взаимодействие, партнерство.	2	4	6	
11.	Психологическая спортивная подготовка	2	2	6	
12.	Общефизическая и хореографическая подготовка	2	18	20	
13.	Открытый урок		2		
ИТОГО:		20	88	108	

3 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Формы контроля
1.	Техника безопасности	1		1	
2.	Вводное занятие.	1		1	
3.	Разминка. Усложненные элементы		6	6	Готовность к выполнению физической нагрузки
4.	Повторение уже выученных танцев.	2	4	6	практическая аттестация
5.	Стойка, баланс, координация.	2	6	8	практическая аттестация
6.	Принципы движения.	2	6	8	
7.	Основы динамики.	2	4	6	
8.	Танцы европейской программы	2	18	20	Выездные конкурсы
9.	Танцы латиноамериканской программы	2	18	20	Выездные конкурсы
10.	Взаимодействие в паре	2	4	6	
11.	Психологическая спортивная подготовка	2	2	6	
12.	Общефизическая и хореографическая подготовка	2	18	20	
13.	Открытый урок		2		
	ИТОГО:	20	88	108	

Содержание программы

1 год обучения

1. Техника безопасности. Правило поведения в зале:

- быть аккуратным в зале
- не высовываться из окон
- не бегать по паркету
- не подходить близко к аппаратуре.
- правила движения по паркету. Как избежать столкновений.

2. Вводное занятие.

- обсуждение поддержания физической формы в летний период
- тестирование физической формы
- обсуждение планов на сезон

3. Разминка, Новые элементы. Вращения .

- исполнение упражнений отдельными частями тела на основе «изоляции»
- движения для головы, шеи
- движения для плечевого пояса
- движения для торсовой части тела
- движения для тазобедренной части
- движения для ног
- принципы исполнения вращений

4. Повторение уже выученных танцев.

Повторение движений и принципов в танцах Европейской программы:

- Медленный вальс
- Квикстеп
- Ча-ча-ча
- Джайв

5. Позиции корпуса, осанка, стойка.

- положение позвоночника
- положение грудной клетки
- положение тазобедренной части
- распределение веса по стопе
- позиции рук в европейских танцах
- позиции рук в латиноамериканских танцах

6. Музыкальная грамота. Развитие чувства ритма.

- определение понятия «удар»
- определение понятия «такт»
- количество ударов в такте
- акцентированные удары
- отражение ритмического рисунка под музыку хлопками
- Тренировка. Исполнение движений в ритм музыки.

7. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- протанцовка уже известных элементов, как упражнение
- разучивание новых элементов: спин-поворот, виск, шассе, шассе влево.
- составление новой композиции.

Танец «Венский Вальс»

- правый поворот
- левый поворот
- перемены

Танец «Квикстеп»

- протанцовка уже известных элементов, как упражнение
- разучивание новых элементов: правый поворот, спин-поворот, левый поворот, двойной лок, бегущее окончание
- разучивание новой композиции

8. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Самба»

- стойка, позиция корпуса и рук
- принцип движения «баунс», или «пружинка»
- движения «самба-ход» - вперёд, назад, променадный, боковой
- движение «виск»

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение и протанцовка уже изученных элементов, как упражнение
- изучение новых элементов: веер, алемана, хоккейная клюшка, турецкое полотенце
- составление и отработка новой композиции с включением этих элементов

Танец «Джайв»

- повторение и протанцовка уже изученных элементов, как упражнение
- изучение новых элементов: смена мест справа на лево, слева направо, со сменой рук за спиной, американский спин.
- составление и отработка новой композиции с включением этих элементов

9. Психологическая спортивная подготовка.

- обучение правильной концентрации
- обучение правильной релаксации
- постановка ближних и дальних целей
- вовлечение в действие
- как настраиваться на выступление
- что делать, если сильно волнуешься

10. Общефизическая и хореографическая подготовка

- специальный тренировочный комплекс на основе йоги, пилатеса, суставной гимнастики для развития гибкости, растяжки и силы мышц
- партерный тренировочный комплекс для подкачки определённых групп мышц
- основы классической хореографии
- основы джаз – пластики

2 год обучения

1. Техника безопасности. Правило поведения в зале:

- быть аккуратным в зале
- не высовываться из окон
- не бегать по паркету
- не подходить близко к аппаратуре.
- правила движения по паркету. Как избежать столкновений.

2. Вводное занятие.

- обсуждение поддержания физической формы в летний период
- тестирование физической формы
- обсуждение планов на сезон

3. Разминка. Новый подход.

- Разучивание более сложных элементов разминки для каждой части тела. Все элементы исполняются с большей силой и точностью.
- Вращения усложняются.

4. Повторение уже выученных танцев и принципов движения.

- повторение элементов, технических принципов и композиций танцев европейской программы: медленный вальс, венский вальс, квикстеп.
- повторение элементов, технических принципов и композиций танцев латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, джайв.

5. Баланс, координация, перенос веса.

- изучение двух центров гравитации и левитации
- постановка центра гравитации на центр опорной ноги
- упражнения на контроль переноса веса
- упражнения на координацию движений рук, ног, корпуса вместе с переносом веса.

6. Позиции корпуса, стойка.

- различные позиции в паре в латиноамериканских танцах
- правильная стойка и позиция в паре в европейских танцах

7. Работа рук и торса

- работа рук от плеча до кисти в латиноамериканских танцах
- зависимость работы рук от движения торса.

8. Танцы европейской программы.

- протанцовка уже известных элементов, как упражнение
- изучение основных шагов, технических принципов и ритма в танце «Танго»
- *изучение новых элементов в танцах: Медленный Вальс, Венский вальс. Квикстеп*
- составление и отработка новых композиций во всех танцах

9. Танцы латиноамериканской программы.

- протанцовка уже изученных элементов, как упражнение
- изучение основных шагов, технических принципов и ритма в танце «Румба»
- изучение новых элементов в танцах: *Самба. Ча-ча-ча. Джайв*
- составление и отработка новых композиций во всех танцах

10. Взаимодействие, партнёрство.

- соединение рук для взаимодействия
- принципы взаимодействия: давление, отталкивание, натяжение, подтягивание
- зачем нужна помощь друг другу в паре.

11. Психологическая спортивная подготовка.

- обучение правильной концентрации

- обучение правильной релаксации
- постановка ближних и дальних целей
- вовлечение в действие
- как настраиваться на выступление
- что делать, если сильно волнуешься

12. Общефизическая и хореографическая подготовка

- специальный тренировочный комплекс на основе йоги, пилатеса, суставной гимнастики для развития гибкости, растяжки и силы мышц
- партерный тренировочный комплекс для подкачки определённых групп мышц
- основы классической хореографии
- основы джаз – пластики

3 год обучения

1. Техника безопасности. Правило поведения в зале:

- быть аккуратным в зале
- не высовываться из окон
- не бегать по паркету
- не подходить близко к аппаратуре.
- правила движения по паркету. Как избежать столкновений.

2. Вводное занятие.

- обсуждение поддержания физической формы в летний период
- тестирование физической формы
- обсуждение планов на сезон

3. Разминка. Усложнения элементов.

- Разучивание более сложных элементов разминки для каждой части тела. Все элементы исполняются с большей силой и точностью.
- Вращения усложняются.

4. Повторение уже выученных танцев.

- повторение элементов, технических принципов и композиций танцев европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп
- повторение элементов, технических принципов и композиций танцев латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, румба, джайв.

5. Стойка, баланс, координация.

- быстрое и правильное создание стойки и позиции, соответствующей каждому танцу.
- создание позиции в паре
- правильный переход из одной позиции в другую в процессе одного танца
- постоянное нахождение в балансе
- свободная координированность движений

6. Принципы движения

- изучение принципов переноса веса в каждом из танцев
- направление движения в европейских танцах
- внутренняя и внешняя сторона поворота
- противодвижение корпуса
- типы шагов в латиноамериканских танцах: задержанные шаги, латинские

кресты, шаг - чек, шаг вперёд с поворотом

7. Основы Динамики

- создание движений с разной скоростью
- движения направленные и гибкие
- движения с разным мышечным тонусом
- движения с разной энергией

8. Танцы европейской программы.

- применение принципов и основ динамики в европейских танцах
- усложнение элементов и композиций в танцах: медленный вальс,

танго, венский вальс, квикстеп

- основные принципы, ритм и шаги в танце медленный фокстрот

9. Танцы латиноамериканской программы.

- применение принципов и основ динамики в латиноамериканских танцах
- усложнение элементов и композиций в танцах: самба, ча-ча-ча, румба, джайв
- основные принципы, ритмический рисунок и базовые шаги в танце пасодобль

10. Взаимодействие в паре.

- физическое взаимодействие через соединение: давление, отталкивание, натяжение, подтягивание, визуальное взаимодействие - через взгляд.

11. Психологическая спортивная подготовка.

- обучение правильной концентрации
- обучение правильной релаксации
- постановка ближних и дальних целей
- вовлечение в действие
- как настраиваться на выступление
- что делать, если сильно волнуешься

12. Общефизическая и хореографическая подготовка

- специальный тренировочный комплекс на основе йоги, пилатеса, суставной гимнастики для развития гибкости, растяжки и силы мышц
- партерный тренировочный комплекс для подкачки определённых групп мышц
- основы классической хореографии
- основы джаз - пластики

III ЭТАП «Студия» (8-11 лет)

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Формы контроля
1.	Техника безопасности	1		1	
2.	Разминка. Вращения. Принцип изоляции.		6	6	Готовность к выполнению физической нагрузки
3.	Повторение уже выученных композиций	2	4	6	
4.	Стойка, баланс, их взаимосвязь	3	6	9	Устная и практическая аттестация
5.	Качество движения, работа стопы.	3	12	15	Устная и практическая аттестация
6.	Музыкальная выразительность	3	6	9	практическая аттестация
7.	Танцы европейской программы	6	24	30	Выездные конкурсы
8.	Танцы латиноамериканской программы	6	24	30	Выездные конкурсы
9.	Взаимодействие, партнерство	4	4	8	
10.	Общефизическая и хореографическая подготовка	4	24	28	
11.	Открытый урок		2	2	
	ИТОГО:	32	112	144	

2 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Формы контроля
1.	Техника безопасности	1		1	
2.	Разминка. Вращения. Принцип изоляции.		6	6	Готовность к выполнению физической нагрузки
3.	Повторение уже выученных композиций	2	4	6	
4.	Стойка, баланс, в динамике движения	3	6	9	Устная и практическая аттестация
5.	Качество движения, работа стопы.	3	8	11	Устная и практическая аттестация
6.	Музыкальная выразительность. Акценты.	3	6	9	практическая аттестация
7.	Танцы европейской программы	6	24	30	Выездные конкурсы
8.	Танцы латиноамериканской программы	6	24	30	Выездные конкурсы
9.	Взаимодействие, партнерство	4	4	8	
10.	Психологическая подготовка	4		4	
11.	Общездоровья и хореографическая подготовка	4	24	28	
12.	Открытый урок		2	2	
ИТОГО:		36	108	144	

9

3 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Итого	Формы контроля
1.	Техника безопасности	1		1	
2.	Разминка. Вращения. Принцип изоляции.		6	6	Готовность к выполнению физической нагрузки
3.	Повторение уже выученных композиций	2	4	6	
4.	Центровка. Координация движений.	3	6	9	Устная и практическая аттестация
5.	Качество движения, работа корпуса	3	8	11	Устная и практическая аттестация
6.	Музыкальная выразительность	3	6	9	практическая аттестация
7.	Танцы европейской программы	6	24	30	Выездные конкурсы
8.	Танцы латиноамериканской программы	6	24	30	Выездные конкурсы
9.	Взаимодействие, партнерство	4	4	8	
10.	Психологическая подготовка	4		4	
11.	Общездоровья и хореографическая подготовка	4	24	28	
12.	Открытый урок		2	2	
ИТОГО:		36	108	144	

Содержание программы

1й год обучения

1. Техника безопасности. Правило поведения в зале:

- быть аккуратным в зале
- правила движения по паркету, развитие умения видеть ситуацию на паркете и избегать столкновений.

2. Разминка, Вращения. Принцип изоляции.

- исполнение упражнений отдельно для каждой части корпуса, при отключении всех остальных частей. Джазовый принцип изоляции дает возможность свободно и координировано двигаться
- принцип вращений – вертикаль, точка, изоляция по линии шеи и талии, усиление за счет плечевого пояса
- усложнение вращений.

3. Повторение ранее выученных композиций.

- многократное исполнение отдельных танцевальных движений для создания «автоматизма» - тренаж
- многократное повторение композиций европейских и латиноамериканских танцев под музыку для вхождения в хорошую физическую танцевальную форму - практика.

4. Стойка, Баланс, Их взаимосвязь.

- зависимость баланса (устойчивости) от правильной вертикальной стойки
- быстрое и правильное создание стойки и позиции, соответствующей каждому танцу.
- правильный переход из одной позиции в другую в процессе одного танца
- постоянное нахождение в балансе

5. Качество движения. Работа стопы.

- работа стопы, как основа качества исполнения всех танцевальных движений
- усовершенствование техники исполнения элементов в каждом танце
- работа ног, в соответствии с техническим описанием.
- исполнение элементов танца с динамическими изменениями по

времени, в пространстве, с разными состояниями веса.

6. Музыкальная выразительность. Акценты.

- исполнение движений точно в удар, и в ритм
- использование акцентов
- использование ускорений и замедлений
- использование пауз

7. Танцы европейской программы.

- значительное усложнение элементов в танцах: медленный вальс, танго, квикстеп
- включение в композиции всех танцев сложных элементов свободной хореографии
- развитие техники, музыкальности и динамики

8. Танцы латиноамериканской программы.

- значительное усложнение элементов в танцах: самба, ча-ча-ча, румба, джайв
- включение в композиции всех танцев сложных элементов свободной хореографии
- развитие техники, музыкальности, динамики

9. Взаимодействие, партнёрство.

- развитие навыков физического взаимодействия
- взаимодействие взглядом
- взаимодействие формой

10. Общефизическая и хореографическая подготовка

- специальный тренировочный комплекс на основе йоги, пилатеса, суставной гимнастики для развития гибкости, растяжки и силы мышц
- партерный тренировочный комплекс для подкачки определённых групп мышц
- основы классической хореографии

2й год обучения

1. Техника безопасности

Правила поведения в зале:

- быть аккуратным в зале
- правила движения по паркету, развитие умения видеть ситуацию на паркете и избегать столкновений.
- правила пользования музыкальной аппаратурой

2. Разминка. Вращения. Принцип изоляции.

- исполнение упражнений отдельно для каждой части корпуса, при отключении всех остальных частей. Джазовый принцип изоляции даёт возможность свободно и координировано двигаться

- принцип вращений — вертикаль, точка, изоляция по линии шеи и талии, усиление за счёт плечевого пояса
- усложнение вращений

3. Повторение ранее выученных принципов движения, элементов и композиций.

- многократное исполнение отдельных танцевальных движений с правильными принципами для создания «автоматизма» - тренаж
- многократное повторение композиций европейских и латиноамериканских танцев под музыку для вхождения в хорошую физическую танцевальную форму - практика.

4. Стойка, Баланс в динамике движения.

- стойка и баланс должны сохраняться на высокой динамике движения
- применение принципа изоляции
- применение принципа плоскостей: вертикальной, фронтальной, горизонтальной
- упражнения для сохранения баланса в разных танцах
- применение в своих вращениях

5. Качество движения, работа стопы.

- работа ног и корпуса в единстве
- правильные степени поворота, внутренняя и внешняя стороны, использование противостопа в европейских танцах
- элементы с разными типами шагов: задержанными, вперёд с поворотом, чеками и латинскими крестами в латиноамериканских танцах.

6. Музыкальная выразительность. Акценты.

- исполнение движений точно в удар, и в ритм
- использование акцентов
- использование ускорений и замедлений для создания динамического эффекта
- заполнение музыки насыщенным движением корпуса.

7. Танцы европейской программы.

- значительное усложнение элементов в танцах: медленный вальс, танго, квикстеп
- изучение танца медленный фокстрот
- включение в композиции всех танцев сложных элементов свободной хореографии
- развитие техники, музыкальности и динамики

8. Танцы латиноамериканской программы.

- значительное усложнение элементов в танцах: самба, ча-ча-ча, румба, джайв
- более углублённое изучение танца пасодобль
- включение в композиции всех танцев сложных элементов свободной хореографии
- развитие техники, музыкальности, динамики

9. Взаимодействие, партнёрство.

- развитие навыков физического взаимодействия
- взаимодействие взглядом

- взаимодействие формой

10. Психологическая подготовка.

- изучение типов психологической выразительности: частное состояние, притворство, профессионализм
- применение их в танце
- обучение овладению искусством перевоплощения в движение

11. Общезыическая подготовка и хореографическая подготовка

- специальный тренировочный комплекс на основе йоги, пилатеса, суставной гимнастики для развития гибкости, растяжки и силы мышц
- партерный тренировочный комплекс для подкачки определённых групп мышц
- основы классической хореографии

3й год обучения

1. Техника безопасности

- правила движения по паркету .. Развитие умения не сталкиваться с другими парами при высоких скоростях танца.
- правила пользования музыкальной аппаратурой

2. Разминка. Вращения. Принцип изоляции.

- исполнение упражнений отдельно для каждой части корпуса, при отключении всех остальных частей. Джазовый принцип изоляции даёт возможность свободно и координировано двигаться
- принцип вращений - вертикаль, точка, изоляция по линии шеи и талии, усиление за счёт плечевого пояса
- усложнение вращений

3. Повторение ранее выученных композиций.

- многократное исполнение отдельных танцевальных движений с правильными принципами для создания «автоматизма» - тренаж
- многократное повторение композиций европейских и латиноамериканских танцев под музыку для вхождения в хорошую физическую танцевальную форму — практика.

4. Центровка. Координация движений.

- нахождение центра корпуса
- центр гравитации, центр левитации
- взаимодействие двух центров помогают исполнить координированное движение
- взаимодействие верхней и нижней частей корпуса через центр.

5. Качество движения. Работа корпуса.

- разделение корпуса на верхнюю и нижнюю части
- использование изоляции
- различные траектории в работе бёдер
- развитие свободы и движение в торсовой части корпуса

6. Развитие музыкальности.

- обучение чувству музыки, узнаванию музыкальных инструментов
- распознавание сильных и слабых музыкальных акцентов
- фразирование

7. Танцы европейской программы.

- значительное усложнение элементов в танцах: медленный вальс, танго, квикстеп, медленный фокстрот
- включение в композиции всех танцев сложных элементов свободной хореографии
- развитие техники, музыкальности и динамики

8. Танцы латиноамериканской программы.

- значительное усложнение элементов в танцах: самба, ча-ча-ча, румба, джайв
- изучение танца пасодобль
- включение в композиции всех танцев сложных элементов свободной хореографии

- развитие техники, музыкальности, динамики
- 9. Взаимодействие, партнёрство.**
- развитие навыков физического взаимодействия
 - взаимодействие взглядом
 - взаимодействие формой
 - невербальная коммуникация - общение без слов

10. Психологическая подготовка.

- изучение типов психологической выразительности: частное состояние, притворство, профессионализм
- применение их в танце
- обучение овладению искусством перевоплощения в движение

11. Общезабодическая подготовка и хореографическая подготовка

- специальный тренировочный комплекс на основе йоги, пилатеса, -суставной гимнастики для развития гибкости, растяжки и силы мышц
- партерный тренировочный комплекс для подкачки определённых групп мышц
- основы классической хореографии
- основы джаз – пластики.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Форма занятий, планируемых по каждой теме.

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических занятий широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у учащихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков и хореографического «станка».

Формы аттестации и оценочные материалы.

№	Тема занятий	Форма подведения итогов
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	
2	Вводное занятие	
3	Разминка	Готовность обучающегося к выполнению физической нагрузки
4	Развивающие и обучающие танцы	Мини конкурсы на лучших исполнителей
5	Качество движения. Вся техника.	Устная и практическая аттестация
6	Движение под музыку. Чувство ритма.	Устный опрос. Конкурсы в виде игры.

7	Танцы европейской программы	Внутренняя аттестация. Соревнования.
8	Танцы латиноамериканской программы	Внутренняя аттестация. Соревнования.
9	Взаимодействие в паре, партнёрство.	Упражнение с многократной сменой партнёров.
10	Музыкальность, артистизм, презентация.	Показательные протанцовки с оценкой всей группы.
11	Общефизическая и хореографическая подготовка	Тестирование и открытые уроки.

Список литературы.

1. Семенова И.Е. «Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев». - М.: РГАФК, 1999.
2. Учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра. Сост. Коваленко А.А., М. 1995.
3. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «6 ступеней мастерства», Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С., М., 2005.
4. Гай Говард, «Техника Европейских танцев», - М., «Артис», 2003г.
5. Уолтер Лайэрд, «Техника латиноамериканских танцев», - М., «Артис», 2002г.