



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «5» сентября 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУДО «РГДДТ»
Ю.А. Меликов
«5» сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы»

Срок реализации: 11 лет

I ступень: 2 года,
возраст учащихся: 5 – 9 лет;

II ступень: 3 года,
возраст детей: 7 – 12 лет;

III ступень: 3 года,
возраст детей: 10 – 15 лет;

IV ступень: 3 года,
возраст детей: 13 – 18 лет.

Авторы-составители:

Турчанов Игорь Геннадьевич,
Моисеев Андрей Вениаминович,
Аколупин Руслан Владимирович,
Шматов Андрей Иванович,
педагоги дополнительного образования

г. Рязань, 2006

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы» *имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.*

В апреле 1993 года в Российской Федерации был официально признан новый вид спорта - спортивные танцы, а весной 1995 года он стал олимпийским видом спорта. Сегодня бальная хореография переживает стремительное развитие.

Искусство бального танца - это средство музыкального, пластического, спортивно-физического, духовного развития личности. Танцевальная мелодия, пластика жеста и движения органичны для природы человека, воспринимаются им и доставляют истинную радость индивидуального творчества. Систематические тренировки в процессе обучения танцу развивают мускулатуру, устраняют некоторые физические недостатки (сутулость, плоскостопие и др.), раскрепощают фигуру, развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры.

Человека, занимающегося бальными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершённые грациозные движения, собранность. Он всегда подтянут, аккуратен, энергичен, хорошо владеет собой, наделен чувством прекрасного. Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, чувство меры, доброжелательность, приветливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки. Танец способствует формированию положительных черт характера. К тому же в станцованной паре партнер мужественен, по-рыцарски галантен, а партнерша очаровательна своей женственностью - этих качеств так не хватает современному человеку.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга детей и формой отдыха. Потребность детей в музыкально-пластических занятиях необходима с раннего возраста, так как психофизический аппарат ребенка не только расположен к такому роду занятиям, но и нуждается в них.

Современный бальный танец, связанный, как ни один жанр хореографии, с социальными явлениями своего времени, развивается в двух направлениях: параллельно существуют и взаимообогащают друг друга массовый бальный танец и спортивный танец, базирующийся на бальных основах, но включающий более сложные технические элементы, требующие большой физической подготовки.

Основой для разработки данной программы стала информация, полученная на конгрессах и семинарах по спортивным (бальным) танцам отечественных и зарубежных педагогов¹, семинарах по хореографии² и танцевальному спорту³; теоретические, практические знания и личный танцевальный опыт авторов; систематизация разнообразного материала и его адаптация к условиям учреждения дополнительного образования детей.

Новизна программы заключается в том, что:

- программа является комплексной, многоступенчатой, что позволяет более углубленно и качественно осваивать теоретический и практический материал по спортивным (бальным) танцам, а так же, даёт возможность развиваться танцорам-спортсменам

¹ Ч. Норвайша, В. Колобов, А. Шишков, А. Лебедев, Т. Костина, М. Гуськов, А. Неткач, Д. Демидов.

² Научно-практическая конференция по высшему хореографическому образованию «Методика преподавания хореографических дисциплин» (РАТИ, 2002 г.), семинары «Современная хореография», «Искусство балетмейстера» (СПб. Гуманитарный университет профсоюзов, 2011 г.).

³ Международный конгресс педагогов на Кубке мира-95; семинары в СПб ГУП; семинар педагогов «Русский танцевальный клуб-03»; семинары КТЦ «Реверанс»; конгрессы тренеров и судей представительства ФТСР по ЦФО за 2005-2011 г.г.

- гармонично (параллельно со спортивным (бальным) танцем ведётся обучение партерной гимнастике, классическому тренажу, современному танцу);
- при создании программы в основном были использованы собственные наработки авторов (общеразвивающая разминка, упражнения для подготовки к танцам, танцевальные вариации, аттестационные испытания и пр.);
 - в программе предполагается ансамблевая работа и индивидуальный маршрут обучения танцора-спортсмена (например, наряду с обязательными танцевальными вариациями для всей группы существуют вариации, учитывающие индивидуальные интересы обучающихся);
 - для повышения успешности и результативности выступлений танцоров-спортсменов со второго года обучения вводится сквозная программа по классическому тренажу.

Актуальность данной программы состоит в том, что она:

- даёт возможность включить танцоров в активную спортивную жизнь (технические конкурсы внутри танцевальной группы, мини-конкурсы между группами, внутриклубные соревнования открытия танцевального сезона, межклубные соревнования, классификационные соревнования, Российские соревнования и первенства Федерации танцевального спорта России (ФТСР);
- способствует профессиональной ориентации воспитанников.

Особенность программы состоит в том, что на каждой ступени обучения есть свой педагог - разработчик программы основной дисциплины. У каждого педагога свой стиль, своя методика, что обогащает приобретаемый танцевальный опыт юных танцоров, поддерживает их интерес к занятиям. В то же время все педагоги соблюдают преемственность в целевой ориентации, в отборе содержания программы и предъявляемых требованиях к оценке результатов деятельности.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений и элементов танца, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.
2. **Доступность.** Обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности танцора.
3. **Систематичность.** Регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
4. **Развивающий и воспитывающий характер обучения.** Обучение направлено на формирование не только знаний, умений и навыков, но и определённых нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения.

Для достижения наивысших результатов в подготовке танцоров-спортсменов кроме общепедагогических принципов используются **принципы** организации учебно-тренировочного процесса характерные для спортивных (бальных) танцев:

1. **Направленность на результат.** Максимальное развитие способностей обучающихся и реализация их на конкурсах.
2. **Индивидуализация.** Учет индивидуальных особенностей танцора и пары при проведении учебно-тренировочных занятий.
3. **Цикличность и непрерывность.** Повторение и развитие изученных танцев на новом техническом уровне. Непрерывность образовательного процесса: проведение учебно-тренировочных сборов и семинаров в каникулярное время.
4. **Опережающее развитие.** Разучивание и отработка фигур более высокого танцевального класса.
5. **Моделирование.** Активное моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Цель программы: подготовка танцоров-спортсменов от начального уровня («Н» класс) до высших спортивных достижений («А» класс).

Задачи

обучающие:

- дать базисные специальные знания по спортивным (бальным) танцам в области истории бальных танцев, терминологии, правил подготовки тела к физической нагрузке, основных принципов движения и т.д.;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

развивающие:

- сформировать правильную и красивую осанку;
- развить чувство ритма;
- развить координацию движений, пластику;
- развить спортивные качества (силу, выносливость, скорость, терпение, спортивный дух и волю к победе);
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить индивидуальность танцевальных пар;
- развить память, внимание;
- развить творческую активность и фантазию;

воспитательные:

- привить трудолюбие, умение работать самостоятельно и осознанно;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры общения в паре, коллективе;
- воспитать чувство ответственности и взаимопомощи, чувство коллективизма на основе взаимопонимания и уважения друг друга.

Возраст детей и сроки реализации программы

Срок реализации программы – 11 лет. Структура программы основана на возрастном принципе и преемственности ступеней обучения. Всего четыре ступени обучения:

- ✓ «Школа бального танца» (основные дисциплины: общедоступный детский танец и спортивный танец класса «Н»);
- ✓ «Студия бального (спортивного) танца» (основная дисциплина: спортивный танец класса «Е + Д»);
- ✓ «Группы спортивного танца» (основная дисциплина: спортивный танец класса «Д + С»);
- ✓ «Группы спортивного совершенствования» (основные дисциплины: латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения, европейский экзерсис и современные тенденции исполнения открытого класса).

| Ступень | Название ступени | Возраст детей | Срок реализации | Количество часов на освоение основных дисциплин ступени | Количество часов на освоение базовой дисциплины ступени | Количество часов на освоение дополнительных дисциплин ступени |
|-----------|------------------------|---------------|-----------------|---|---|---|
| I ступень | «Школа бального танца» | 5-9 лет | 2 года | 144+216 = 360 | Классический экзерсис – 72 | Этикет -72 |

| | | | | | | |
|-------------|--|-----------|--------|-------------|----------------------------|--------------------------|
| II ступень | «Студия бального (спортивного) танца» | 7-12 лет | 3 года | 288х3 = 864 | Классический экзерсис -144 | |
| III ступень | «Группы спортивного танца» | 10-15 лет | 3 года | 288х3 = 864 | Классический экзерсис -144 | Современный танец - 72х2 |
| IV ступень | «Группы спортивного совершенствования» | 13-18 лет | 3 года | 288х3= 864 | Классический экзерсис -144 | |

Начать обучение можно с любой ступени при наличии свободных мест в группах и, продемонстрировав уровень знаний и умений, соответствующий определённому году обучения. Перевод с одной ступени на следующую ступень осуществляется решением педагогического совета клуба с учётом результатов аттестации. Закончить обучение можно также на любой ступени в зависимости от желания и способностей. Свидетельство о дополнительном образовании выдаётся только тем воспитанникам, кто освоил всю программу в соответствии с Положением об аттестации.

Сроки реализации программы могут варьироваться: сокращаться или увеличиваться на любой из ступеней в зависимости от уровня подготовки и способностей обучающихся.

Характеристика ступеней

Каждая ступень обучения предусматривает более высокий уровень развития и постижения искусства спортивного (бального) танца.

Двухгодичная программа **Школы бального танца (I ступень)** рассчитана на начинающих танцоров дошкольного и младшего школьного возраста. В основном, это обучение общедоступным детским (ритмическим) танцам, и лишь только на втором году обучения - переход к спортивным (бальным) танцам по программе сложности «Н» класса.

Основная задача этой ступени - освоение базовой техники, ритма и пластики движений по программе общедоступного танца и программы хобби-класса для участия в соревнованиях данного уровня. В программу хобби-класса входят 5 танцев международной программы: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв. Базовая дисциплина - *партерная гимнастика* - вводится на втором году обучения, дополнительная дисциплина – *этикет* - на первом году обучения.

Программа **Студии спортивного (бального) танца (II ступень)** ориентирована на танцоров, которые решили продолжить совершенствование своего танцевально-спортивного мастерства, закончив начальное обучение в школе бального танца.

Основная задача ступени - научить восьми конкурсным танцам в соответствии с «Правилами Федерации танцевального спорта России о допустимых танцах и фигурах». На первом году обучения репертуар включает 6 танцев:

- европейская программа – медленный вальс, венский вальс, квикстеп;
- латиноамериканская программа – самба, ча-ча-ча, джайв.

На втором и третьем годах обучения продолжается совершенствование уже перечисленных танцев. В репертуаре появляются два новых танца:

- европейская программа – танго;
- латиноамериканская программа – румба.

Помимо основной дисциплины – спортивный танец – дети посещают занятия базовых дисциплин: *партерный экзерсис, классический экзерсис*. На этой ступени начинается работа с ансамблями.

Дети, прошедшие Школу и Студию спортивного (бального) танца, владеют всей системой танцевальных движений, пластикой и техникой, элементами танцев (позы, комбинации, этюды), владеют определенными танцами европейской и латиноамериканской программы.

Программа **Групп спортивного (бального) танца (III ступень)** ориентирована на танцоров, проявивших устойчивый интерес к искусству бального танца и волю к достижению спортивных результатов. Основная задача - освоение базовой техники движений, соответствующих требованиям «Д» и «С» класса.

Содержание программы составляют 10 танцев.

Программный материал распределяется следующим образом по годам обучения:

1-й год - тренинговая работа и совершенствование качества движений, ритмичности, музыкальности по программе класса «Д»; завершение этого этапа обучения; участие в соревнованиях по классу «Д».

Класс «Д» включает в себя четыре танца европейской программы:

- > Медленный вальс (English Waltz);
- > Танго (Tango);
- > Венский вальс (Viennese Waltz);
- > Квикстеп (Quickstep)

И четыре танца латиноамериканской программы:

- > Самба (Samba);
- > Ча-ча-ча (Cha-cha-cha);
- > Румба (Rumba);
- > Джайв (Jive).

2-й год - переход к освоению начального этапа программы класса «С», знакомство с новыми обязательными танцами этого класса: в европейской программе - медленного фокстрота (Slowfox), в латиноамериканской программе - пасодобля (Pasodouble); участие в соревнованиях по классу «Д+С».

3-й год - совершенствование и усложнение программы класса «С», участие в соревнованиях по данному классу.

Группы спортивного танца, помимо основной дисциплины, занимаются *классическим экзерсисом, партнерной гимнастикой*. На этой ступени вводится дополнительная дисциплина – *современный танец*.

Продолжается *работа с ансамблями*. С целью реализации потребности танцевальных пар высокого уровня в развитии своей индивидуальности и неповторимости танцевального почерка начинается *работа с солистами*.

Программа **IV ступени (Группы спортивного совершенствования)** разработана специально для перспективных танцевальных пар клуба «Солнечные ритмы» и реализуется через две программы: «*Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения*» и «*Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения*». Основная задача ступени - освоить новые движения в пяти конкурсных танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и в пяти конкурсных танцах европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп). В основе процесса обучения по программе лежит *экзерсис* (лат. упражнения). Так, прежде чем приступить к непосредственному освоению танцевальных фигур и вариаций *европейской программы*, необходимо:

- заложить основы правильной осанки, подготовив тело танцора с помощью специальных общеразвивающих упражнений;

- выстроить в паре грамотную закрытую позицию, применяемую в европейской программе, используя упражнения по совершенствованию формы и линий пары;
- уяснить технические принципы и характерные особенности каждого танца на основе упражнений для подготовки к танцам;
- уяснить с помощью специальных упражнений музыкально-ритмическую структуру танца.

Прежде чем приступить к непосредственному освоению новых более сложных танцевальных фигур и вариаций *латиноамериканской программы* у детей формируется более глубокое понимание фундаментальных основ танцевания таких как: правильная осанка, перенос веса (умение правильно двигаться), характер движения после переноса веса на ногу (в каждом латиноамериканском танце). Необходимо отработать эти принципы на базисных фигурах изучаемых танцев. Кроме того, детям подробно разъясняется музыкальный размер и построение музыки в каждом танце. Музыка должна быть эмоционально - выразительной, характерной для каждого конкретного танца, четкой по ритму и темпу.

И лишь после этого предполагается переход к изучению танцевальных фигур и составлению из них танцевальных вариаций (учебных, конкурсных классификационных, конкурсных рейтинговых). Большое внимание уделяется работе над индивидуальностью и имиджем. На протяжении всего курса танцевальные пары принимают участие в классификационных и рейтинговых соревнованиях.

Программы позволяют совершенствовать мастерство воспитанников и готовить танцоров-спортсменов высокого уровня («В» и «А» классов).

Базовые дисциплины: партерная гимнастика и классический экзерсис. Продолжается работа с ансамблями и солистами.

Формы и режим занятий

Программа предполагает использование в работе различных *форм занятий*:

- групповые учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические);
- ансамблевые занятия;
- индивидуальные занятия;
- видеоуроки;
- спортивные конкурсы и соревнования;
- концертно-показательные выступления;
- учебно-тренировочные сборы;
- тренинги.

Режим занятий:

В школе бального танца занятия по основной дисциплине ведутся 2 раза в неделю по 2 часа (1-й год обучения) и 3 раза в неделю по 2 часа (2-й год обучения). На первом году обучения предусмотрены дополнительные занятия по этикету: 2 раза в неделю по 1 часу. Со второго года обучения добавляется партерная гимнастика: 1 раз в неделю по 2 часа. Наполняемость группы – 16-20 человек.

В студии бального танца занятия по основной дисциплине проводятся 3 раза в неделю: 2 раза по 3 часа, 1 раз в неделю – 2 часа. По базовым дисциплинам: 1 раз по 2 часа – экзерсис и 1 раз по 2 часа – партерная гимнастика. А так же предусмотрены занятия с танцевальным ансамблем 1 раз в неделю по 1 часу. Наполняемость группы – 14-16 человек (7-8 танцевальных пар).

В группах спортивного танца занятия ведутся 8 часов в неделю по основной дисциплине: 2 раза по 3 часа и 1 раз – 2 часа в неделю. По базовым дисциплинам: 1 раз по 2 часа – экзерсис и 1 раз по 2 часа – партерная гимнастика. А так же предусмотрены занятия с танцевальным ансамблем 1 раз в неделю по 2 часа. А так же предусмотрены занятия с солистами 1 раз в неделю по 2 часа.

В группах спортивного совершенствования занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) по латиноамериканскому экзерсису и 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) по европейскому экзерсису. Наполняемость каждой группы – 8-10 человек (4 - 5 танцевальных пар).

2 часа (1 раз в неделю) – партерная гимнастика, 2 часа (1 раз в неделю) – классический экзерсис. Предусмотрены занятия с солистами (3 раза в неделю по 2 часа) и ансамблем (1 раз в неделю по 2 часа). Наполняемость группы - 14-16 человек (7-8 танцевальных пар).

Ожидаемые результаты

1 год обучения

Танцор должен знать:

- начальные понятия музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (название танцевальных фигур);
- этикет общения с педагогом и детьми в коллективе.

Танцор должен уметь:

- свободно и правильно исполнять общеразвивающие упражнения;
- слушать музыку и определять ритмический рисунок танца;
- самостоятельно проводить ритмическую разминку и основные элементы партерной растяжки;
- правильно и красиво исполнять репертуар общеразвивающих танцев;
- исполнять базисные фигуры и учебные вариации по программе хобби-класса.

2 год обучения

Танцор должен знать:

- различные танцевальные стили и направления;
- правила мышечного разогрева;
- название танцев и фигур, входящих в программу хобби-класса.

Танцор должен уметь:

- исполнять программу хобби-класса;
- танцевать в паре и составлять авторские композиции 5 танцев;
- исполнять программу хобби-класса на соревнованиях;
- оценивать правильность исполнения танцев;
- исполнять подготовительные упражнения танца «Венский вальс».

3 год обучения

Танцор должен знать:

- танцевальную терминологию данного года обучения (названия фигур и технических принципов, музыкальную азбуку);
- правила мышечного разогрева;
- упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- ритмические рисунки основных фигур шести конкурсных танцев;
- основные танцевальные фигуры класса «Е» и вариации шести конкурсных танцев на их основе;
- правила соревнований ФТСР для начинающих танцоров и для танцоров «Е» класса.

Танцор должен уметь:

- проводить ритмическую разминку с помощью педагога;

- повторить за педагогом упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- исполнить танцевальные вариации в основном темпе и ритме;
- показать основные танцевальные фигуры класса «Е», исполнить типовые вариации на их основе;
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Н» и «Е» (сообразно уровню освоения материала).

4 год обучения

Танцор должен знать:

- танцевальную терминологию данного года обучения;
- типовую ритмическую разминку данного года обучения;
- основные принципы движения и упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- ритмические рисунки основных фигур восьми конкурсных танцев;
- все танцевальные фигуры класса «Е», основные фигуры класса «Д» и вариации восьми конкурсных танцев на их основе;
- правила соревнований ФТСР по классам «Е» и «Д», открытому классу в группе «Дети-1» (6 танцев).

Танцор должен уметь:

- самостоятельно проводить типовую ритмическую разминку;
- самостоятельно показать упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- исполнить танцевальные вариации, используя внутритактовое акцентирование;
- показать все танцевальные фигуры класса «Е» и основные фигуры класса «Д», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Е» и «Д», по открытому классу в возрастной группе «Дети-1» (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе).

5 год обучения

Танцор должен знать:

- танцевальную терминологию данного года обучения;
- комплекс общеразвивающих упражнений данного года обучения;
- принципы движения и упражнения для подготовки к танцам данного года обучения;
- развитие основных ритмических рисунков восьми конкурсных танцев, музыкальное фразирование;
- большинство танцевальных фигур класса «Д», вариации восьми конкурсных танцев на их основе;
- правила соревнований ФТСР по классам «Е» и «Д», открытому классу в группе «Дети-1» (6 танцев), открытому классу в группе «Дети-2» (8 танцев).

Танцор должен уметь:

- самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений исходя из поставленной цели занятия;
- самостоятельно выбрать, показать, теоретически обосновать упражнения для подготовки, к танцам исходя из поставленной цели занятия;
- исполнить танцевальные вариации, используя развитие основных ритмических рисунков и музыкальное фразирование;

- показать большинство танцевальных фигур класса «Д», исполнить типовые вариации группы, исполнить варианты вариаций (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе);
- показать своё исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на соревнованиях по классам «Е» и «Д», по открытому классу в возрастных группах «Дети-1» и «Дети-2» (сообразно уровню освоения материала, присвоенному классу, возрастной группе).

6 год обучения

Танцор должен знать:

- правила техники безопасности;
- правила построения и проведения комплекса ритмической разминки;
- название танцевальных фигур класса «Д», музыкального размера;
- взаимосвязь построения вариации с музыкальным сопровождением;
- психологические приемы снятия эмоционального напряжения перед конкурсными выступлениями;
- основные правила спортивной и танцевальной этики.

Танцор должен уметь:

- проводить и выполнять ритмическую разминку;
- выполнять определенное количество физических упражнений для развития физической выносливости;
- исполнять изученные танцевальные фигуры по классу (по одному, в паре);
- исполнять учебные и конкурсные вариации по 8 танцам;

Танцор должен владеть навыками:

- свободного, уверенного исполнения конкурсных вариаций 8 танцев на соревнованиях, турнирах различного ранга.

7 год обучения

Танцор должен знать:

- правила техники безопасности во время занятий и конкурсов; правила гигиены и питания; профилактики травм;
- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате; роль мышечного разогрева;
- роль сложнокоординированных упражнений для физического развития мышечной системы спортсмена;
- технические элементы фигур «Д» и «С» класса;
- базовые правила психологической подготовки к соревнованиям.

Танцор должен уметь:

- выполнять предложенный комплекс сложнокоординированных упражнений;
- исполнять танцевальные фигуры «Д» и «С» класса;
- исполнять учебные, конкурсные вариации по 10 танцам.

Танцор должен владеть навыками:

- самостоятельной индивидуальной работы над конкурсной программой;
- результативного спортивного выступления на конкурсах, турнирах.

8 год обучения

Танцор должен знать:

- правила техники безопасности; правила оказания первой доврачебной помощи;
- фигуры класса «С» по классификации ФТСР;
- технические аспекты исполнения фигур «Д» и «С» классов;

- ритмическую интерпретацию танцевальных фигур;
- основные нормативные документы ФТСР;
- правила спортивного этикета;
- правила психологической разгрузки, релаксации.

Танцор должен уметь:

- выполнять и проводить разминку разного уровня сложности;
- исполнять фигуры «С» класса;
- составлять учебные вариации на основе изученных фигур «Д» и «С» класса.
- уверенно исполнять конкурсные вариации «С» класса (10 танцев);
- самостоятельно работать над стилем и имиджем пары;
- оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Танцор должен владеть навыками:

- уверенно, технически грамотно, эмоционально исполнять конкурсную программу по 10 танцам на соревнованиях и турнирах различного уровня (областных, российских, международных).

9 год обучения

Танцор должен знать:

- новые движения в пяти конкурсных танцах латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв), технику исполнения этих движений и ритмический рисунок каждого движения;
- принципы построения вертикальной оси и танцевальной формы, принципы скоростного и мощного движения под музыкальное сопровождение в латиноамериканском экзерсисе;
- танцевальные фигуры и вариации «С» класса европейской программы, отдельные фигуры открытого класса;
- основные принципы движения в европейском экзерсисе и классические ритмические рисунки пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп)).

Танцор должен уметь:

- показывать основные принципы движения, самостоятельно составлять из изученных движений простейшие танцевальные вариации;
- двигаться грамотно, ритмично, мощно и скоростно, с ровной, красивой осанкой и танцевальной формой;
- создавать стабильную вертикальную постановку пары.
- выглядеть на соревнованиях по спортивным бальным танцам конкурентоспособными.

Танцор должен владеть навыками:

- свободного оперирования базовыми движениями (из изученного набора) пяти конкурсных танцев латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп) и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
- ритмичного, красивого, мощного, технически правильного танцевания.

10 год обучения

Танцор должен знать:

- историю и характер каждого конкурсного танца;
- новые более сложные движения в пяти конкурсных танцах (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв);
- принципы работы корпуса и создания связанного, продолженного движения;

- основные позы (Line), отдельные классические фигуры открытого класса (в чистом виде) европейского экзерсиса;
- развитие основных ритмических рисунков отдельных фигур пяти европейских танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот (квикстеп));
- принципы музыкального исполнения движений.

Танцор должен уметь:

- самостоятельно составлять из движений, изученных на 9-ом и 10-ом году обучения, танцевальные вариации;
- двигаться грамотно, ритмично, музыкально и продолжено, связывая все движения в единую последовательность, конкретизировать и теоретически обосновать принципы движения;
- показывать характер каждого конкурсного танца;
- выглядеть на соревнованиях по спортивным (бальным) танцам конкурентоспособными.

Танцор должен владеть навыками:

- свободного оперирования движениями (из изученного набора на 9-ом и 10-ом годах обучения) десяти конкурсных танцев и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
- музыкального, грамотно скоординированного, мощного, технически правильного танцевания;
- отображения характера танца посредством технических и психологических инструментов.

11 год обучения

Танцор должен знать:

- технические особенности и детали исполнения базовых и усложненных движений десяти конкурсных танцев;
- принципы создания амплитудного движения (в ногах, руках и корпусе);
- принципы совместного танцевания в паре (взаимодействие партнера и партнерши).
- вариации, в арсенале которых есть все атрибуты открытого класса (позы, прыжки, grand battement, Developpe, attitude, grand round, варианты спинов);
- современные тенденции в построении европейской хореографии.

Танцор должен уметь:

- самостоятельно составлять из движений, изученных на 9-ом, 10-ом и 11-ом годах обучения, усложненные танцевальные вариации;
- двигаться мощно, амплитудно и скоростно, совместно, грамотно, ритмично и музыкально;
- создать увеличенный объем, стабильную форму пары;
- импровизировать и исполнять различные ритмические рисунки в зависимости от особенностей конкретной мелодии;
- осознанно использовать принципы движения на практике, в конкретных ситуациях;
- выглядеть на соревнованиях по спортивным (бальным) танцам конкурентоспособными.

Танцор должен владеть навыками:

- свободного оперирования движениями из изученного набора десяти конкурсных танцев и составления из них разнообразных танцевальных связок и вариаций;
- музыкального, красивого, мощного, технически правильного, амплитудного и скоростного танцевания;

- взаимодействия и стабильности в паре.

Формы подведения итогов реализации программы

Для отслеживания и оценивания результатов обучения осуществляется оперативный, промежуточный и итоговый контроль образовательной деятельности. Оперативный контроль - на каждом занятии, промежуточный – в конце каждого учебного года и итоговый - по окончании каждой ступени и за всё время обучения. Оперативный контроль необходим для правильного понимания воспитанниками материала и грамотного исполнения движений, для определения скорости усвоения танцорами предлагаемого материала и выполнения соответствующей корректировки. Промежуточный контроль включает в себя оценивание результатов обучения детей за учебный год. Итоговый контроль показывает уровень освоения детьми образовательной программы каждой ступени и за всё время обучения.

Используются следующие формы и методы:

- Наблюдение на занятиях и соревнованиях,
- Тестирование, анкетирование,
- Опрос,
- Контроль за ведением рабочих тетрадей учащихся,
- Технические конкурсы и зачеты, мини-конкурсы,
- Соревнования (конкурсы) различного уровня,
- Праздники танца,
- Открытые и итоговые занятия,
- Промежуточная и итоговая аттестация в соответствии с «Положением об аттестации воспитанников танцевально - спортивного клуба «Солнечные ритмы» (Приложение №1)

Результаты конкурсных выступлений и присвоение танцорам разрядов и классов фиксируются в классификационной книжке спортсмена Федерации танцевального спорта России.

Танцоры, успешно освоившие данную программу, могут продолжить допрофессиональное обучение в Школе педагогической ориентации и получить удостоверение руководителя школы бального танца (Приложение №2).

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ОСНОВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПРОГРАММЫ

(Программа базовой дисциплины представлена в *Приложении №3*)

I ступень Школа бального танца

| | Тема | Общее кол-во часов по годам обучения | | В том числе | | | |
|----|------------------------|--------------------------------------|----|---------------|---|--------------|----|
| | | | | Теоретических | | Практических | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. | Введение в программу | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Разминочные упражнения | 20 | 25 | 1 | 1 | 19 | 24 |
| 3. | Партерная гимнастика | 20 | 20 | 1 | 1 | 19 | 19 |
| 4. | Детские танцы | 29 | 15 | 1 | - | 28 | 15 |
| 5. | Специальные упражнения | 10 | 20 | 1 | 1 | 9 | 19 |
| 6. | Базовые фигуры | 25 | 46 | 2 | 4 | 23 | 42 |
| 7. | Танцевальные вариации | 25 | 63 | 1 | 4 | 24 | 59 |

| | | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|
| 8. | Танцевальная азбука Музыкальные игры | 5 | 6 | 1 | 1 | 4 | 5 |
| 9. | Культурная и социальная практика | 4 | 15 | - | - | 4 | 15 |
| 10. | Бальная хореография на современном этапе | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Аттестация. Итоговое занятие. | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | ИТОГО: | 144 | 216 | 11 | 15 | 133 | 201 |

II ступень
Студия спортивного (бального) танца

| | Название разделов и тем | Количество часов по годам обучения | | | В том числе | | | | | |
|----|--|------------------------------------|------------|------------|---------------|-----------|-----------|--------------|------------|------------|
| | | | | | теоретических | | | практических | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1. | Введение в программу | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 60 | 40 | 30 | - | - | - | 60 | 40 | 30 |
| 3. | Упражнения для подготовки к танцам | 65 | 55 | 50 | 4 | 2 | 2 | 61 | 53 | 48 |
| 4. | Основы музыкальных ритмов | 4 | 5 | 5 | - | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 5. | Изучение танцевальных фигур | 60 | 60 | 60 | 4 | 4 | 4 | 56 | 56 | 56 |
| 6. | Репертуар (работа над вариациями) | 75 | 90 | 100 | 3 | 4 | 4 | 72 | 86 | 96 |
| 7. | Бальная хореография на современном этапе | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - |
| 8. | Культурная и социальная практика | 12 | 26 | 31 | - | - | - | 12 | 26 | 31 |
| 9. | Аттестация. Итоговое занятие. | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| | ИТОГО: | 288 | 288 | 288 | 16 | 16 | 16 | 272 | 272 | 272 |

III ступень
Группы спортивного (бального) танца

| | Название разделов и тем | Количество часов по годам обучения (всего) | | | Теоретических | | | Практических | | |
|----|--|--|----|----|---------------|---|---|--------------|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1. | Введение в программу | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |
| 2. | Разогревающие упражнения | 45 | 30 | 25 | 1 | 1 | 1 | 44 | 29 | 24 |
| 3. | Специальные и сложнокоординационные упражнения | - | 40 | 40 | - | 4 | - | - | 36 | 40 |
| 4. | Изучение и | 75 | 55 | 55 | 3 | 2 | - | 72 | 53 | 55 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|
| | совершенствование танцевальных фигур | | | | | | | | | |
| 5. | Составление и отработка танцевальных вариаций | 90 | 91 | 94 | 6 | 6 | 6 | 84 | 85 | 88 |
| 6. | Теоретическая подготовка танцоров | 13 | 7 | 3 | 13 | 7 | 3 | - | - | - |
| 7. | Психологическая подготовка танцоров | 5 | 5 | 4 | - | - | - | 5 | 5 | 4 |
| 8. | Культурная и социальная практика | 56 | 56 | 63 | - | - | - | 56 | 56 | 63 |
| 9. | Аттестация. Итоговое занятие. | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 3 | 3 | 3 |
| | ИТОГО: | 288 | 288 | 288 | 24 | 21 | 11 | 264 | 267 | 277 |

IV ступень
Группы спортивного совершенствования

«Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения»

| | Название разделов и тем | Количество часов по годам обучения | | | В том числе | | | | | |
|----|---|------------------------------------|------------|------------|---------------|-----------|-------------|--------------|------------|--------------|
| | | | | | теоретических | | | практических | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Введение в программу | 3 | 3 | 3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 5 | - | - | 0,5 | - | - | 4,5 | - | - |
| 3 | Специальные упражнения для подготовки к танцам | 7 | 6 | 6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6,5 | 5,5 | 5,5 |
| 4 | История танцев и практическое применение | - | 8 | 3 | - | 2 | 0,5 | - | 6 | 2,5 |
| 5 | Работа над формой и линиями, организация формы | 18 | 38 | 29 | 3 | 7 | 4 | 15 | 31 | 25 |
| 6 | Музыкальные основы | 16 | 11 | 9 | 3 | 2 | 1 | 13 | 9 | 8 |
| 7 | Работа над базисными движениями пяти танцев | 23 | 20 | 15 | 4 | 4 | 3 | 19 | 16 | 12 |
| 8 | Изучение новых танцевальных движений и работа над учебными вариациями | 24 | 24 | 25 | 2 | 2 | 2 | 22 | 22 | 23 |
| 9 | Работа над взаимодействием в паре | - | - | 20 | - | - | 1 | - | - | 19 |
| 10 | Работа над конкурсными вариациями и прогоны | 44 | 30 | 30 | 3 | 2 | 2 | 41 | 28 | 28 |
| 11 | Аттестация. Итоговое занятие. | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| | Итого | 144 | 144 | 144 | 16,5 | 20 | 14,5 | 127,5 | 124 | 129,5 |

«Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения»

| | Название разделов и тем | Количество часов по годам обучения | | | В том числе | | | | | |
|----|--|------------------------------------|------------|------------|---------------|-----------|----------|--------------|------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | Теоретических | | | практических | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1. | Введение в программу | 3 | 3 | 3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 20 | 15 | 10 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 19,5 | 14,5 | 9,5 |
| 3. | Специальные упражнения для подготовки к танцам | 20 | 20 | 28 | 4 | 4 | 3 | 16 | 16 | 25 |
| 4. | Основы правильной осанки и положения в паре | 30 | - | - | 2 | - | - | 28 | - | - |
| 5. | Совершенствование осанки и положения в паре | - | 20 | 20 | - | 2 | 1 | - | 18 | 19 |
| 6. | Музыкально-ритмическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 1 | 1 | 1 | 9 | 9 | 9 |
| 7. | Танцы европейской программы: исторические корни и стиль исполнения | 7 | 22 | 11 | 1 | 2 | 1 | 6 | 20 | 10 |
| 8. | Изучение танцевальных фигур | 25 | 25 | 30 | - | - | - | 25 | 25 | 30 |
| 9. | Репертуар (работа над вариациями) | 25 | 25 | 28 | 1 | 1 | 1 | 24 | 24 | 27 |
| 10 | Аттестация. Итоговое занятие. | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| | ИТОГО: | 144 | 144 | 144 | 10 | 11 | 8 | 134 | 133 | 136 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ I СТУПЕНИ
«Школа бального танца»**

1. Введение в программу

1 год обучения:

Теория. Понятие «бальный танец», отличия от других танцев. Традиции и правила Школы бального танца. Правила техники безопасности.

Практика. Построение по линиям; разучивание танцевального приветствия (поклон); разучивание игрового танца «Полька-знакомство».

2 год обучения:

Теория. Планы на предстоящий танцевальный сезон. Требования к форме одежды на учебно-тренировочных занятиях. Правила техники безопасности.

Практика. Исполнение общедоступных детских танцев, изученных на первом году обучения.

2. Разминочные упражнения

1 год обучения:

Теория. Сведения об основных группах мышц, необходимость предварительного разогрева.

Практика. Выполнение комплекса общеукрепляющих и развивающих упражнений по специальной системе подготовки начинающих танцоров под музыку для: мышц шеи, мышц плечевого пояса, локтевого сустава и кистей, мышц торса, мышц тазобедренного сустава, мышц ног.

2 год обучения:

Теория. Понятие «здоровье», способы укрепления здоровья.

Практика. Исполнение под музыку общеукрепляющих, развивающих и разогревающих упражнений на различные части тела. (См. Метод. рекомендации к программе 1 ступени).

3. Партерная гимнастика

1 год обучения:

Теория. Понятия «стрейтчинг», «растяжение», «расслабление».

Влияние физических упражнений партерной гимнастики на динамичное развитие тела танцора, его осанки, координации движений.

Практика. Разучивание и выполнение предложенного комплекса упражнений. Музыкально-ритмические игры. Игровые задания на координацию движений («Змейка», «Запрещенные движения»). (См. Метод. рекомендации к программе 1 ступени).

2 год обучения:

Теория. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение. Понятия «стрейтчинг», «партерная гимнастика».

Практика. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений разного характера, темпа и динамики музыки. Упражнения на развитие навыков растяжения и расслабления отдельных групп мышц. Упражнения на поддержание состояния мышечного тонуса. Игровой стрейтчинг. (См. Метод. рекомендации к программе 1 ступени).

4. Детские танцы

1 год обучения:

Теория. История создания, лексика изучаемых танцев: маленьких утят, казачок, ковбой, солдатики и др.

Практика. Разучивание для начинающих танцоров *детских танцев, игровых танцев, линейных танцев.* (См. Метод. рекомендации к программе 1 ступени).

2 год обучения:

Практика. Разучивание танцев: «Рилио», «Русский лирический», «Фигурный вальс», «Московская кадрили», «Вару-вару» и др. Исполнение в паре под счет и под музыкальное сопровождение. (См. Метод. рекомендации к программе 1 ступени).

5. Специальные упражнения

1 год обучения:

Теория. Правила исполнения подготовительных упражнений и принципы движения бальных танцев.

Практика. Базовые фигуры спортивных (бальных) танцев. Разучивание специальных подготовительных упражнений на развитие навыков «танцевального шага» к танцам: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

2 год обучения:

Теория. Правила исполнения подготовительных специальных упражнений. Ритмический рисунок.

Практика. Разучивание и исполнение более сложных упражнений к танцам программы хобби-класса. Исполнение по одному, в парах.

6. Базовые фигуры

1 год обучения:

Теория. Правила исполнения базовых фигур. Ритмический рисунок и направление шагов. Принципы парного танцевания и постановка в пары.

Практика. Разучивание и исполнение основных базовых фигур соответствующей классификации для исполнителей хобби-класса, принятой Федерацией танцевального спорта Рязанской области (ФТС РО); постановка линий корпуса по одному и в парах; изучение ритмического рисунка фигур. Исполнение под счет, под самостоятельный счет, под музыкальное сопровождение.

2 год обучения:

Теория. Правила исполнения базовых фигур. Ритмический рисунок. Направление шагов. Принципы парного танцевания и постановка в пары (учебные и конкурсные позиции).

Практика. Работа над совершенствованием основных базовых фигур для исполнителей хобби-класса. Постановка линий корпуса. Изучение ритмического рисунка фигур.

7. Танцевальные вариации

1 год обучения:

Теория. Принципы парного исполнения вариаций. Порядок фигур. Понятия «направления», «ритм».

Практика. Разучивание и исполнение учебных танцевальных схем и вариаций соответствующего класса танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв».

2 год обучения:

Теория. Особенности стилей европейских и латиноамериканских танцев.

Практика. Разучивание танцев европейской и латиноамериканской программы в соответствии с классификацией фигур для исполнителей хобби-класса. Составление конкурсных вариаций.

8. Танцевальная азбука. Музыкальные игры.

1 год обучения:

Теория. Основные танцевальные понятия. Виды музыкальных размеров в танцах; основные направления танцевального движения в зале; основные степени поворотов на месте и в движении. Темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно).

Практика. Разучивание упражнений и игр, направленных на развитие чувства ритма и музыкального слуха. Прослушивание различных ритмов и мелодий; хлопки под музыку. Игры: «Найди музыкальную фразу», «Найди свой путь», обучающие детей основным направлениям танцевального движения в зале. Игра «Умный поворот», обучающая детей вращению с различной степенью поворота.

2 год обучения:

Теория. Музыкальные и танцевальные термины. Основные понятия: музыкальный размер, сильные и слабые доли, вступление, характер музыки. Линия танца. Короткая и длинная стороны танцевальной площадки.

Практика. Разучивание упражнений и игр на развитие основных навыков по данной теме. Прослушивание различных ритмов. Прохлопывание ритма. Игра «Станцуй ритм», «Телеграф».

9. Культурная и социальная практика

1 год обучения:

Исполнение изученного материала на праздниках коллектива и конкурсах Школы бального танца по программе хобби-класса согласно Положению ФТС РО о проведении соревнований начинающих спортсменов («ШБТ»). Конкурс-праздник «Тебе, мама!»

2 год обучения:

Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Исполнение изученного материала на открытых уроках, праздниках и конкурсах ШБТ по программе хобби-класса. Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям (тренинги, психологические игры). Анализ выступления танцевальных пар на конкурсе.

10. Бальная хореография на современном этапе

1 год обучения:

Теория. История бального танца. Спортивный этикет: общение в паре, взаимопомощь, взаимоуважение. Требования к конкурсным костюмам.

Практика. Разучивание танцев «Полька», «Сударушка», «Полька знакомства».

2 год обучения.

Теория. История бального танца. Спортивный этикет. Правила общения. История костюма. Конкурсный костюм.

Практика. Разучивание танцев: «Вальс Дружбы», «Кадриль знакомств». Ролевые игры на общение в паре.

11. Аттестация. Итоговое занятие.

Обсуждение и разъяснение правил аттестации, участие в аттестации. Аттестация проводится в соответствии с Положением об аттестации и программой аттестации, включающей вопросы теории и практики (*См. Положение об аттестации*).

На итоговом занятии – выступление детей перед родителями, знакомство с программой следующего года (ступени) обучения, награждение детей за проявленные успехи, обсуждение заданий на лето.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ II СТУПЕНИ

«Студия спортивного (бального) танца»

1. Введение в программу

Теория. Планы на предстоящий учебный год. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях, в учреждении.

Практика. Прогон вариаций предыдущей ступени, мини-конкурс.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория. Основные группы мышц. Мышечный тонус. Мышечный корсет. Отделы позвоночника и осанка. Суставы и механизм их работы. Растяжение. Координация. Правила мышечного разогрева, растяжки, ритмические разминки.

Практика. Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения для шеи, плеч, рук, корпуса, ног. Разминочный блок «Приветствие Солнцу» (1 год обучения). Типовая ритмическая разминка (2-3 год обучения). Исполнение предложенного варианта разминочного блока под музыку за педагогом или дежурным по разминке, самостоятельно. (*См. Метод. рекомендации к программе 2 ступени*).

3. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Теория. Основные принципы движения на основе упражнений на вращения и баланс, формирование правильной осанки и положений в паре; упражнения для латиноамериканской программы.

Практика. Исполнение предложенных специальных упражнений по одному, в паре, в учебном положении, в танцевальной позиции, под счёт, в музыку. Исполнение упражнений для европейской программы, упражнений для конкретного танца (1 год обучения – шесть танцев, 2-3 год обучения – восемь танцев). (См. Метод. рекомендации к программе 2 ступени).

4. Основы музыкальных ритмов

Теория. Взаимосвязь музыки и танца. Основные музыкальные понятия: мелодия, ритм, темп, метр, такт, затакт, сильная доля, слабая доля, характер музыкального произведения. Музыкальные размеры европейских танцев и латиноамериканских танцев (1 год обучения – шесть танцев, 2-3 год обучения – восемь танцев). Связь ритма и темпа с техникой танцевального исполнения. Ритм и длительность. Различные системы счёта. Основной ритм базовых фигур шести танцев (1 год обучения). Основной ритм базовых фигур восьми танцев, внутритактовое акцентирование (2 год обучения). Развитие основного ритма фигур восьми танцев, музыкальное фразирование (3 год обучения).

Практика. Прослушивание музыкального материала. Прослушивание различных ритмов. Музыкально-ритмические упражнения: прохлопывание ритма и длительностей, протопывание ритма и длительностей. Музыкально-ритмические игры: «Найди музыкальную фразу», «Найди сильную долю», «Изобрети ритмический рисунок», «Музыкальные ассоциации». Коррекция и отработка ритмического исполнения фигур и вариаций. Проверка знаний по разделу: опрос, ритмический зачёт, ритмический конкурс. (См. Метод. рекомендации к программе 2 ступени).

5. Изучение танцевальных фигур

Теория. Танцевальная фигура – основная лексическая единица. Названия фигур (английское название, русский эквивалент). Система описания фигур: позиции стоп, построение, степень поворота, подъёмы и снижения, работа стопы, противодвижение корпуса, основные позиции в паре, возможные предшествующие и последующие фигуры. Технические элементы фигур: шаги, латинское закрепление, каблучный поворот, каблучный пулл, браш, пивот, пивотирующее действие, ведущее плечо, шаг сбоку партнёра, поинтинг и т.д. Фигуры класса «Е» по классификации фигур ФТСР на 1 году обучения данной ступени. Фигуры класса «Е» и класса «Д» по классификации фигур ФТСР на 2 и 3 годах обучения. Правила и технические аспекты исполнения фигур (по одному, в паре).

Практика. Разучивание танцевальных фигур (по одному, в паре). Исполнение и отработка изученных танцевальных фигур (по одному, в паре). Составление из фигур учебных блоков: предшествующая фигура - изучаемая фигура – последующая фигура. Учебные игры: «Покажи фигуру», «Назови фигуру», «Переведи название фигуры», «Найди фигуру в вариации и объясни её».

6. Репертуар (работа над вариациями)

Теория. Этимология названия танцев. Возникновение и развитие бальных танцев в целом и отдельных танцев в частности. Поклон и его разновидности. Технические аспекты исполнения вариаций: направления, музыкальность и ритмичность, механика движения, динамика движения, стиль и характер исполнения, линии, ведение.

Практика. Разучивание поклона, учебных и конкурсных вариаций (по одному, в паре). Проверка текста вариаций по названиям фигур, по ритму фигур (лексические и ритмические тексты). Отработка технических аспектов исполнения вариаций (по одному,

в паре) основных танцев европейской программы: медленный вальс, венский вальс, квикстеп и латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, джайв (1 год обучения). Отработка технических аспектов исполнения вариаций основных танцев европейской программы: медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп и латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, румба, джайв (2 - 3 год обучения). Технические конкурсы. Нарботка конкурсного режима исполнения вариаций (конкурсные прогоны по одному, в паре, 1,5 минуты). Просмотр видеоматериала с занятий по исполнению вариаций, разбор ошибок.

7. Бальная хореография на современном этапе

Теория. Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила бального этикета. Правила поведения в танцевальном зале и на соревнованиях. Взаимоотношения танцоров в паре и между соперниками.

Практика. Просмотр видеоматериала (парой, группой): видеоматериал с текущими спортивно-танцевальными событиями и классическими образцами современного бального танца; видеосеминары лучших танцевальных пар и педагогов; видеоматериал с текущих групповых занятий, выступлений пар на открытых уроках, соревнованиях, концертно-показательных выступлениях. Анализ просмотренного материала и коррекция ошибок.

8. Культурная и социальная практика

Правила проведения соревнований ФТСП. Правила спортивного костюма ФТСП. Правила ФТСП о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов. Психологический настрой на выступления, способы саморегуляции. Выступление пар на соревнованиях различного уровня: внутренних технических конкурсах, классификационных и рейтинговых соревнованиях ФТСП. Самоанализ выступлений и коррекция ошибок.

Индивидуальные и ансамблевые выступления на открытых уроках, концертах во Дворце детского творчества и в школах, на городских и областных мероприятиях.

9. Аттестация. Итоговое занятие.

Разъяснение и обсуждение правил аттестации в соответствии с Положением об аттестации. Проведение аттестации. (См. *Положение об аттестации*).

На итоговом занятии - подведение итогов работы коллектива за год, награждение, обсуждение заданий на лето и программы следующего учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ III СТУПЕНИ «Группы спортивного (бального) танца»

1. Введение в программу

Теория. Особенности занятий на третьей ступени обучения. Правила поведения во Дворце детского творчества. Техника безопасности во время занятий и на конкурсах.

2. Разогревающие упражнения

1 год обучения:

Теория. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, органах дыхания, пищеварения, нервной системы. Значение мышечного разогрева и ритмической разминки в процессе обучения бальным танцам. Правила построения и проведения комплексов ритмических разминок.

Практика. Проведение ритмической разминки. Упражнения для развития силовых качеств и физической выносливости. (См. *Метод. рекомендации к программе 3 ступени*).

2 год обучения:

Теория. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об органах кровообращения. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Практика. Проведение ритмической разминки. Упражнения для развития силовых качеств и физической выносливости.

3 год обучения:

Теория. Значение мышечного разогрева и ритмической разминки в процессе обучения бальным танцам.

Практика. Проведение ритмической разминки. Упражнения для развития силовых качеств и физической выносливости.

3. Специальные и сложнокоординационные упражнения

2 год обучения:

Теория. Понятия специальных и сложнокоординационных упражнений, их роль в физическом развитии и совершенствовании мышечной системы спортсмена.

Практика. Изучение и отработка специальных и сложнокоординационных упражнений. Выполнение предложенного комплекса упражнений. (См. Метод. рекомендации к программе 3 ступени).

3 год обучения:

Практика. Отработка комплекса специальных сложнокоординационных упражнений. Применение элементов комплекса для усложнения конкурсных вариаций. (См. Метод. рекомендации к программе 3 ступени).

4. Изучение и совершенствование танцевальных фигур

1 год обучения:

Теория. Понятие о танцевальной фигуре как основной лексической единице. Названия фигур (английское название, русский эквивалент). Система описания фигур. Технические элементы фигур. Музыкальные размеры танцев. Взаимосвязь ритма и темпа с техникой танцевального исполнения. Правила и технические аспекты исполнения фигур (по одному, в паре).

Практика. Разучивание танцевальных фигур класса «Д» (по одному, в паре). Исполнение и отработка изученных танцевальных фигур (по одному, в паре) под счет и под музыкальное сопровождение. Составление из фигур учебных вариаций.

2 год обучения:

Теория. Правила и технические аспекты исполнения фигур класса «Д» и класса «С» по классификации фигур ФТСР (по одному, в паре).

Практика. Разучивание танцевальных фигур класса «Д» и класса «С» (по одному, в паре). Исполнение и отработка изученных танцевальных фигур (по одному, в паре) под счет и под музыкальное сопровождение. Составление из фигур учебных вариаций, их ритмическая интерпретация.

3 год обучения:

Практика. Разучивание танцевальных фигур (по одному, в паре). Исполнение и отработка изученных танцевальных фигур (по одному, в паре) под счет и под музыкальное сопровождение. Составление из фигур учебных вариаций, их ритмическая интерпретация.

5. Составление и отработка танцевальных вариаций

1 год обучения:

Теория. Понятие о танцевальной вариации «Д» класса и уровня мастерства (репертуар: 8 танцев). Взаимосвязь построения вариации с музыкальным сопровождением.

Практика. Разучивание учебных и конкурсных вариаций. Отработка технических аспектов исполнения.

2 год обучения:

Теория. Понятие о танцевальной вариации данного класса и уровня мастерства (репертуар: 10 танцев). Взаимосвязь построения вариации с музыкальным сопровождением.

Практика. Разучивание учебных и конкурсных вариаций. Отработка технических аспектов исполнения. Выработка индивидуального стиля исполнения.

3 год обучения:

Теория. Понятие музыкального фрайзинга.

Практика. Разучивание учебных и конкурсных вариаций. Отработка технических аспектов исполнения. Выработка индивидуального стиля исполнения, имиджа пары.

6. Теоретическая подготовка танцоров

1 год обучения:

История возникновения, развития и современное состояние бальной хореографии. Режим, питание, гигиена и их значение для подготовки танцора-спортсмена. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Правила оказания первой доврачебной помощи. Взаимоотношения танцоров в паре и с соперниками.

2 год обучения:

Выдающиеся танцоры страны и мира. Понятие о базовой психологической подготовке, психологической подготовке к тренировкам и соревнованиям. Значение психологической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

3 год обучения:

Современное состояние танцевального спорта. Основные нормативные документы Федерации танцевального спорта России и Рязанской области. Этика танцоров.

7. Психологическая подготовка танцоров

1,2,3 года обучения:

Психологические тренинги с привлечением педагога-психолога (*См. Методическое обеспечение программы*)

8. Культурная и социальная практика

1, 2, 3 года обучения:

Правила соревнований и Правила спортивного костюма. Судейство, учет результатов соревнований. Возрастные категории и классы мастерства спортсменов. Участие в соревнованиях различного уровня: технических и классификационных конкурсах, рейтинговых соревнованиях ФТСР. Выступление на городских и областных мероприятиях с индивидуальными и ансамблевыми показательными номерами.

9. Аттестация. Итоговое занятие.

Разъяснение и обсуждение правил аттестации в соответствии с Положением об аттестации. Проведение аттестации. (См. *Положение об аттестации*).

На итоговом занятии - подведение итогов по программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ IV СТУПЕНИ «Группы спортивного совершенствования»

«Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения»

1. Введение в программу

Теория. Особенности занятий по программе латиноамериканского экзерсиса на четвертой ступени обучения. Техника безопасности.

Практика: исполнение танцев, изученных на предыдущей ступени, просмотр видеофильмов.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория. Правила выполнения физических упражнений с разнообразными движениями позвоночника, упражнений, укрепляющих мышцы спины, живота, рук и ног, упражнений на развитие суставов, упражнений на координацию, вращения.

Практика. Исполнение упражнений для рук, корпуса, на координацию, вращение, развитие суставов (См. *Метод. рекомендации к программе 4 ступени*).

3. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Теория. Техника выполнения упражнений на понимание и отработку принципов движения для каждого танца (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв).

Практика. Исполнение упражнений для каждого танца из предложенного блока. (См. *Метод. рекомендации к программе 4 ступени*).

4. История танцев и практическое применение

Теория. История пяти танцев латиноамериканской программы: родина танца, история возникновения, происхождение названия, характерные (отличительные) особенности танца, характер танца.

Практика. Исполнение предложенных танцевальных комбинаций в соответствии с характерными особенностями каждого танца.

5. Работа над формой и линиями, организация формы

Теория. Понятие формы, ее составляющие (для каждого танца в отдельности), работа спины в статическом положении (поза, линия) и при движении. Способы и характеры работы рук. Работа корпуса, рук и головы при вращениях. Принципы взаимодействия тела и рук, а также принципы организации формы. Принципы использования тела (работа бедер, спины, сторон, лопаток и плечей) для грамотного, логичного и связанного движения.

Практика. Исполнение танцев с использованием предложенной информации по работе над формой и линиями индивидуально и в паре. Исполнение танцевальных движений и фигур, учебных вариаций и конкурсных вариаций с использованием предложенной информации по работе тела. (См. *Метод. рекомендации к программе 4 ступени*).

6. Музыкальные основы

Теория. Основные понятия музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт, метрический размер, предложение, ритм. Более сложные понятия: фрайзинг, импульсы внутри фразы. Основные ритмические рисунки танцев. Основной

ритм базовых фигур пяти танцев (1 год обучения). Внутритактовое акцентирование (2 год обучения), музыкальное фразирование (3 год обучения).

Практика. Работа с парами по каждому из исполняемых танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка (выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов) для конкретного сочетания фигур, используемых танцорами в своих композициях. Работа над музыкально-танцевальным образом. Коррекция конкурсных вариаций в соответствии с новой для танцоров информацией о фразах и импульсах внутри фраз.

7. Работа над базисными движениями пяти танцев

Теория. Фундаментальные основы танцевания (для каждого танца в отдельности): умение правильно двигаться (перенос веса, наступание, работа бедер, колен и стоп), характер и принцип движения после наступания на ногу, работа рук в сочетании с ногами и телом. Базисные фигуры пяти латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв).

Практика. Исполнение основных фигур изучаемых танцев с использованием предложенной информации индивидуально, а затем в паре. (См. Метод. рекомендации к программе 4 ступени).

8. Изучение новых танцевальных движений и работа над учебными вариациями

Теория. Техника новых танцевальных движений. Учебные вариации на основе новых движений.

Практика. Исполнение танцевальных движений и фигур, а также учебных вариаций из предложенного блока. (См. Метод. рекомендации к программе 4 ступени).

9. Работа над взаимодействием в паре

Теория. Принципы танцевания в паре, основы физического (механика движения в паре, использование противовесов) и эмоционального (использование совместного дыхания и взглядов) взаимодействия.

Практика. Исполнение танцевальных движений и фигур, учебных вариаций и конкурсных вариаций с использованием предложенной информации по взаимодействию в паре. (См. Метод. рекомендации к программе 4 ступени).

10. Работа над конкурсными вариациями и прогоны

Теория. Отличительные особенности выступления танцоров на крупных соревнованиях (психологический настрой, выгодное расположение на площадке).

Практика. Исполнение конкурсных вариаций с использованием предложенной в программе информации.

Прогоны (имитация) спортивных соревнований.

11. Аттестация. Итоговое занятие.

Обсуждение и разъяснение правил аттестации, Положение об аттестации, программа аттестации. Участие в аттестации. (См. Положение об аттестации). На итоговом занятии - подведение итогов по программе, награждение, задание на лето.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ IV СТУПЕНИ «Группы спортивного совершенствования»

«Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения»

1. Введение в программу

Теория. Особенности занятий по программе европейского экзерсиса на четвертой ступени обучения. Техника безопасности.

Практика. Исполнение танцев, изученных на предыдущей ступени.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория. Специальная система общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений для опытных танцоров на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, спины; на развитие подвижности суставов. Виды приседаний, прыжков.

Практика. Исполнение предложенного варианта разминочного блока под музыку. (См. Метод. рекомендации к программе 4 ступени).

3. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Теория. Техника выполнения специальных упражнений для подготовки к танцам: медленный вальс, квикстеп, венский вальс, танго.

Практика. Исполнение предложенных упражнений индивидуально, затем в паре (в учебном положении, затем в танцевальной позиции). (См. Метод. рекомендации к программе 4 ступени).

4. Основы правильной осанки и положения в паре

Теория. Осанка (Posture). Четыре блока веса. Центр тяжести (Centre of gravity). Стойка. Контактные зоны. Контактные зоны в стойках различных стандартных танцев. Закрытая позиция в стандартных танцах: Hold (хват), и Frame (рамка). Различие закрытой позиции в свинговых и не свинговых танцах. Постоянные точки контакта. Правосторонний контакт в паре при левостороннем растяжении. Увеличение объема пары. Взаимосвязь некоторых точек Hold и Frame с различными видами движения (вперед-назад, ротация, свей, вверх-вниз) и ведения.

Практика. Упражнения по формированию правильной осанки и положений в паре. (См. Метод. рекомендации к программе 4 ступени).

5. Музыкально-ритмическая подготовка

Теория. Музыка. Танец. Взаимосвязь музыки и танца. Основные элементы и выразительные средства музыки.

Музыкальный метр. Размер. Музыкальные размеры стандартных танцев. Значение размера в музыке при исполнении танцевальных движений.

Такт. Двух, трех, четырехдольный такт. Затакт.

Темп. Различные темпы спортивных мелодий в стандартных танцах. Связь темпа с техникой танцевального исполнения.

Ритм. Длительность. Ритм в стопах, коленях, корпусе, голове. Основной ритм стандартных танцев. Ритм базовых фигур. Развитие базового ритма фигур (различные ритмические интерпретации фигур, внутритактовое ускорение, междатковое ускорение). Timing. Музыкальность (движения). Музыкальность построения вариаций стандартных танцев в зависимости от особенностей построения музыкальных произведений. Период. Предложение. Фраза.

Практика. Прослушивание музыкальных произведений и выделение хлопками сильной и слабой доли такта, затакта. Определение количества тактов.

Прослушивание музыкальных произведений с различными темпами и определение их. Выполнение хлопков в темпе прослушивания мелодий.

Прослушивание музыкальных произведений и определение его частей. Фрайзинг. Коррекция вариаций с точки зрения грамотной фразировки, музыкальных акцентов.

Демонстрация качественно нового уровня исполнительского мастерства с точки зрения различных аспектов ритма, темпа, музыкальности.

6. Танцы европейской программы: исторические корни и стиль исполнения

Теория. Бальный танец: этимология, происхождение, этапы развития. Современный бальный танец. Танец и спорт (развитие стиля). Становление европейской программы (стандарт). Придворный этикет и его влияние на стиль бального танца. Реверанс и поклон. Салют. Книксен. Поклон, как часть презентации пары на соревнованиях. Варианты современного поклона в европейской программе.

Закрытая позиция в паре, контакт, параллельность стоп – важнейшие компоненты стиля танцев европейской программы. Происхождение и развитие.

Вальс. Этимология – основная идея стиля («вращение»). Танец-бунтарь: народное происхождение, чуждость придворному этикету (партнер поддерживает партнершу за талию, отсутствие заранее регламентированного хореографического рисунка). Разновидности вальса: венский вальс, вальс-бостон, вальс-модерн («английский»), фигурный вальс. Происхождение, характер и особенности стиля.

Фокстрот. Появление танцев англо-американской традиции. Демократизация стиля (параллельность стоп). Темп музыки и его влияние на развитие танцев ритме фокстрота: квикстеп, чарльстон, слоуфокс.

Танго. Этимология. Происхождение. Аргентинское танго. Развитие и изменения стиля. Современное танго.

Развитие техники и стиля бального танца в XX веке. Необходимость формальной систематизации и фиксации материала. Система слоев техники и табличная форма ее фиксации (Алекс Мур и его последователи – Гай Говард, Гарри Смит-Хэмпшир).

Практика. Работа над стилем в процессе работы над танцами западноевропейской программы.

7. Танцевальные фигуры и вариации (учебные и конкурсные)

Теория. Понятие линии ритма и ведения. Знакомство с новым лексическим материалом: фигуры «С» и «открытого» классов, позы (Line), Developpe, прыжки и пр.

Практика. Составление и исполнение индивидуальных конкурсных схем, вариаций танцев западноевропейской программы.

8. Аттестация. Итоговое занятие.

Обсуждение и разъяснение правил аттестации, Положение об аттестации, программа аттестации. Участие в аттестации. (См. Положение об аттестации).

На итоговом занятии - подведение итогов по программе, награждение, вручение свидетельств о дополнительном образовании.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации образовательной программы используются следующие **методы и приемы:**

| | Метод | Методические приемы | Примечания |
|---|-----------|---|--|
| 1 | Словесный | Команды и распоряжения. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. | Максимально кратко, точно, эмоционально и образно. |

| | | | |
|---|--------------|--|---|
| | | Обсуждение и оценка. Самооценка. Беседы. | |
| 2 | Наглядный | Показ педагога Показ танцора или пары Видеопоказ. | Виды показа: целостный, фрагментарный, утрированный, разноракурсный и др. |
| 3 | Практический | Упражнения (в целом и по частям). Тренинги. Прогоны. | Контроль исходных и промежуточных танцевальных положений, связок |
| 4 | Помощи | Педагога или другого танцора Зрительной и слуховой помощи | Хлопки, счет, музыка, зрительные ориентиры. |
| 5 | Идеомоторный | Мысленное воспроизведение | Используется при разучивании или перед исполнением. |
| 6 | Музыкальный | Выполнение упражнений в темпе и ритме музыки. | |

Методы помощи, идеомоторный и музыкальный являются вспомогательными.

Формы занятий

Теоретические занятия проводятся в форме тематических бесед, лекций, видеопросмотров, семинаров и теоретических зачетов.

Практические занятия являются основной формой подготовки танцоров. По организации они групповые, а по педагогическим задачам –

- *обучающие* (разучивание фигур и вариаций),
- *тренировочные* (тренинг спортивных программ, отработка учебных и конкурсных вариаций),
- *итоговые* (технические зачеты, открытые уроки, мини-конкурсы),
- *постановочные* (постановка и репетиции концертных и показательных номеров),
- *комбинированные* (являются основной формой практических занятий и включают в себя элементы всех остальных форм).

Также в программу включены часы на участие в *спортивных соревнованиях* (классификационных и рейтинговых), что дает возможность не только совершенствовать исполнительское мастерство, но и набирать очки для перехода из одного спортивного класса в другой.

Спортивные соревнования (классификационные и рейтинговые) проходят по графику Федерации танцевального спорта. Пары принимают участие в спортивных соревнованиях с целью практической отработки изученного материала и последующей коррекции ошибок, повышения уровня исполнительского мастерства (набора очков для перехода из одного спортивного класса в другой), изучения стилей танцевания и основных тенденций развития спортивной хореографии на примере выступления пар высокого уровня.

Учебно-тренировочные сборы проводятся ежегодно летом на базе Дворца детского творчества, либо на базе загородных лагерей отдыха. Сборы организуются для повышения технического уровня танца через глубокое погружение в танцевальную среду (ежедневные семинары по стандартным и латиноамериканским танцам, проводимые педагогами клуба и приглашенными специалистами высокого уровня). С целью физического укрепления организма танцора-спортсмена ежедневно проходят занятия

партерной гимнастикой, классическим тренажом (в загородном лагере практикуется кросс и водные процедуры).

Сборы – прекрасная возможность сплотить детский танцевальный коллектив.

Концертно-показательные выступления необходимы для приобретения танцевального опыта и эмоциональной выразительности в исполнении танца. В течение учебного года пары выступают на открытых уроках, концертах во Дворце детского творчества, в школах, на городских и областных мероприятиях.

Структура занятий

Учебно - тренировочное занятие:

1. Организационный этап: приветствие, краткий обзор предыдущего занятия или анализ результатов соревнований, ознакомление детей с планом и задачами занятия;
2. Подготовительный этап: психологический настрой на совместную деятельность, разминка для разогрева различных групп мышц и связок, общеразвивающие упражнения;
3. Основной этап занятия:
 - беседа (рассказ) по теме занятия (выделение основных тезисов по теме);
 - подготовительные упражнения к танцам для объяснения и отработки основных теоретических тезисов по теме;
 - повторение основных фигур и движений тех танцев, над которыми будет идти работа на занятии;
 - отработка изученных учебных вариаций и освоение новых;
 - самостоятельная работа танцоров и пар по закреплению темы занятия.
4. Заключительный этап занятия: релаксация, рефлексия, оценка работы группы и отдельных танцоров, домашнее задание.

Видеоурок:

1. приветствие;
2. определение темы и цели занятия;
3. просмотр видео (учебные фильмы, лекции, художественные и документальные фильмы, отрывки фильмов, соответствующие теме занятия);
4. опрос по содержанию просмотренного фильма, обсуждение, и анализ фильма;
5. домашнее задание.

Занятие - тренинг:

1. организационный момент (приветствие, анализ результатов соревнований и т.д.);
2. разминка (разогрев мышц и связок, общефизическая подготовка, специальные развивающие упражнения);
3. основная часть занятия (прогоны танцев по заходам либо все вместе, самостоятельная работа);
4. показательное выступление каждой танцевальной пары в каждом танце, обсуждение достоинств и недостатков исполнения парой каждого танца.
5. релаксация, подведение итогов занятия, домашнее задание.

Конкурс и соревнование:

1. организационный момент (приветствие, настрой спортсменов на турнир, наставления и рекомендации);
2. разминка (разогрев мышц и связок, повторение танцорами своих конкурсных вариаций);
3. соревнование (все соревнования проводятся в соответствии с правилами, утвержденными ФТСР)
4. подведение итогов соревнования, анализ результатов.

Структура занятий с дошкольниками и младшими школьниками (I ступень программы) имеет свои особенности:

Групповое занятие:

1. оргмомент (встреча детей, построение, поклон, тема занятия) – 5 мин.;
2. ритмическая разминка – 15 мин.;
3. партерная гимнастика – 15 мин.;
4. основная часть (изучение нового материала, повторение и отработка пройденного) – 40 мин.;
5. подведение итогов – 5 мин.;
6. игровая часть – 7 мин.;
7. задание на дом, поклон – 3 мин.

Занятие — зачет:

1. оргмомент (построение, поклон);
2. основная часть (исполнение детских танцев по жеребьевке);
3. оценивание по трехбалльной системе («0» баллов — не смог ничего исполнить, «1» балл — станцевал не в музыку или много ошибался, «2» - исполнил все правильно);
4. подведение итогов.

Занятие мини - конкурс:

1. регистрация и разминка;
2. марш-парад;
3. исполнение изученных танцев;
4. подведение итогов, награждение;
5. марш-парад.

Праздник - конкурс:

1. регистрация;
2. марш-парад;
3. исполнение изученных танцев;
4. танцевально-игровая программа с родителями;
5. подведение итогов, награждение.

Подробные методические рекомендации по обеспечению образовательного процесса каждой ступени разработаны педагогами клуба и представлены в разделе «Методические рекомендации».

Условия реализации программы

1. Материально-технические условия для занятий спортивными (бальными) танцами:
 - танцевальный зал с паркетным покрытием пола и зеркалами (помещение должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой);
 - помещение для детских раздевалок;
 - комната отдыха педагогов с местом для хранения радиоаппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе;
 - аудио- и видео - аппаратура, музыкальные фонограммы, диски и видеокассеты с учебным материалом.
2. Кадровые условия:
 - педагоги дополнительного образования по основной дисциплине (спортивный танец);
 - педагог по классическому тренажу, партерной гимнастике;
 - педагоги по дополнительным дисциплинам: этикет, современный танец;

- для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе и состоянием танцоров привлекается педагог-психолог.

Психолого-педагогическое обеспечение программы

Психолого-педагогическая подготовка - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении. Хорошая психолого-педагогическая подготовка позволяет успешно решать воспитательные и образовательные задачи. Является составной частью образовательного процесса. В основе психолого-педагогической подготовки лежат особенности спортивных (бальных) танцев (выступление в паре, специфика соревновательной деятельности), с другой стороны – психологические особенности танцора.

Психолого-педагогическая подготовка осуществляется в тесном контакте с педагогом-психологом и включает в себя:

- базовую психологическую подготовку,
- психологическую подготовку к конкурсам.

Базовая психологическая подготовка включает:

1. Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, мышления, памяти, воображения и др.
2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, способности к самоанализу.
3. Формирование волевых качеств: дисциплинированности, самостоятельности, инициативности и др.
4. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям.
5. Формирование навыков межличностных взаимоотношений с партнером.

Психологическая подготовка к конкурсам

Особенностью проведения конкурсов по спортивным (бальным) танцам является большое количество выступлений в одном соревновательном дне. Это влечет за собой многократное повторение стартовых состояний (психоэмоциональное напряжение), что в итоге приводит к большому психическому переутомлению.

Психологическая подготовка начинается задолго до проведения конкурса и решает следующие задачи:

1. Способствовать формированию мотивации спортсмена на участие в конкурсах, уверенности в себе и своих силах.
2. Способствовать оптимизации эмоционального состояния перед конкурсом.
3. Способствовать совершенствованию навыков саморегуляции психических состояний.
4. Способствовать формированию эмоциональной устойчивости к стрессу. Профилактика психоэмоционального перенапряжения.

Психологическое обеспечение программы ведется по трем основным направлениям:

1. **ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ.** Проходит в виде тестирования индивидуальных особенностей с педагогом-психологом.
2. **ГРУППОВЫЕ ТРЕНИНГИ:**
 - Коммуникативный тренинг (Навыки ролевого взаимодействия, раскрепощение, расширение индивидуальной коммуникативной модели, полоролевое взаимодействие, взаимодействие в условиях конкуренции).

- Тренинг устойчивости (Развитие ролевого потенциала, уверенности в себе, управление собственным эмоциональным состоянием, использование защитных механизмов психики, развитие навыков саморегуляции в ситуациях стресса и дистресса, приемы релаксации).
 - Постановка имиджа (Развитие навыков самопрезентации, индивидуальность и оригинальность, согласованность образа).
3. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА. Индивидуальная работа проводится во время занятий, в период подготовки к соревнованиям, в процессе конкурсов и включает в себя:
1. Устранение проблем во взаимоотношениях с партнером.
 2. Решение конфликтных ситуаций.
 3. Коррекционная работа с повышенно тревожными и эмоционально нестабильными детьми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беке А. Учимся танцевать за месяц. Танцкласс от хореографа шоу «Танцы со звёздами» на английском канале BBC. – М., 2008.
2. Боттомер П. Учимся танцевать. – М., 2004.
3. Венский вальс. Техника исполнения. – Лондон – Санкт-Петербург, 1990.
4. Вопросы и ответы для сдачи экзамена по европейским танцам на получение квалификации Associate в Имперском обществе учителей танцев. – Лондон – Санкт-Петербург, 1995.
5. Вопросы и ответы для сдачи экзамена по латиноамериканским танцам на получение квалификации Associate в Имперском обществе учителей танцев. – Лондон – Санкт-Петербург, 1995.
6. Гальперин Я. Учимся танцевать легко! Увлекательный самоучитель по горячим латиноамериканским танцам. – М., 2009.
7. Говард Г. Техника европейских танцев. – М., 2003.
8. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Львов, 1983.
9. Закон Российской Федерации «Об образовании». – М.: Астрель: АСТ: Профиздат, 2005.
10. Захаров Р. Сочинение танца. – М., 1983.
11. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования детей: Учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007.
12. Квикстеп. Техника исполнения.- Лондон-СПб., 1990.
13. Конвенция о правах ребенка: Принята 44 сессией Генеральной Ассамблеи ООН, 05.12.1989 г. Ратифицирована 13.06.1990 г. – ЮНИСЕФ, 1999.
14. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб., 1999.
15. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. – М., 2006.
16. Кувшиноква И.А., Попков В.А. Опыт проектирования дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности / Ред. Серии канд. пед. наук, засл. учитель РФ А.Д. Кувшиноква; Упр. по физической культуре и спорту Ряз. обл.: Ряз. обл. ин-т развития образования. – Рязань, 2005.
17. Лайрд У. Техника латиноамериканских танцев. - Лондон, 1981.
18. Материалы РГАФК. Научно-методическое совещание по проблемам развития спортивных танцев. – М., 1997.
19. Медленный вальс. Техника исполнения. - Лондон-СПб., 1990.
20. Медленный фокстрот. Техника исполнения. - Лондон-СПб., 1990.
21. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. - СПб., 1993.
22. Мур А. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. - СПб., 1992.

23. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев / А. Мур; пер. с англ. и ред. Ю Пина. - СПб., 1993. – Ч.1: Квикстеп.
24. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев / А. Мур; пер. с англ. и ред. Ю Пина. - СПб., 1993. – Ч.2: Медленный вальс.
25. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев / А. Мур; пер. с англ. и ред. Ю Пина. - СПб., 1993. – Ч.3: Фокстрот.
26. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев / А. Мур; пер. с англ. и ред. Ю Пина. - СПб., 1993. – Ч.4: Танго.
27. Основы латиноамериканских танцев. – Томск, 1997.
28. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Часть 1. Румба.- СПб., 1992.
29. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. – М., 2001.
30. Сборник нормативных документов Представительства ФТСР по ЦФО и ФТС Московской области. – Рязань, 2008.
31. Сизова Л.В. Анализ танцевальной и балетной музыки. – М., 2002.
32. Смит-Хемпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Томск, 2000.
33. Соколовский Ю.Г. Основы педагогики бальной хореографии. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1999.
34. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах. (Методический материал для студентов институтов физкультуры). – М., 1996.
35. Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. – М., 1978.
36. Танго. Техника исполнения. - Лондон-СПб., 1990.
37. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон – Санкт-Петербург, 1996.
38. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. (Утверждено постановлением Правительства РФ от 7 марта 1995 года №233, с изменениями и дополнениями, утвержденными постановлением Правительства РФ от 22 февраля 1997 года №212 и №752 от 7 декабря 2006 года);
39. Турчанов И.Г. Повышение эффективности образовательного процесса на групповых занятиях спортивными бальными танцами. // Модернизация дополнительного образования детей: опыт и перспективы. – Рязань, 2006.
40. Шульгина А.Н. Методика преподавания историко-бытового и современного бального танца. – М., 1987.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Беке А. Учимся танцевать за месяц. Танцкласс от хореографа шоу «Танцы со звёздами» на английском канале BBC. – М., 2008.
2. Боттомер П. Учимся танцевать. – М., 2004.
3. Гальперин Я. Учимся танцевать легко! Увлекательный самоучитель по горячим латиноамериканским танцам. – М., 2009.
4. Учимся танцевать аргентинское танго, венский вальс, простой фокстрот. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
5. Учимся танцевать вальс. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
6. Учимся танцевать квикстеп. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
7. Учимся танцевать румбу. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
8. Учимся танцевать самбу. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
9. Учимся танцевать танго. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
10. Учимся танцевать фокстрот. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.
11. Учимся танцевать ча-ча-ча. (Серия «Учимся танцевать»). – Минск, 2002.

Электронные ресурсы:

В мире:

1. World DanceSport Federation. Режим доступа: <http://www.worlddancesport.org>
2. Heinz Spaeker. Режим доступа: <http://www.spaeker.de/>
3. World Dance Council. Режим доступа: <http://www.wdcdance.com/>
4. DanceSportInfo.net. Режим доступа: <http://www.dancesportinfo.net/>

В России

1. Союз танцевального спорта России. Режим доступа: <https://rdsu.info/>
2. Российский танцевальный союз. Режим доступа: <http://rdu.ru/>
3. Федерация танцевального спорта «Профессионал». Режим доступа: <http://www.ftspro.ru/>
4. Международная ассоциация клубов, школ и студий танца. Режим доступа: <http://idsca.org/>
5. Ballroom.ru. Режим доступа: <http://www.ballroom.ru/>
6. Танцевальный спорт. Режим доступа: <http://dancesport.ru/>