

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА НА ТАГАНКЕ»

Принята на заседании
Педагогического совета
30 августа 2018 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУДО «ДДТ на Таганке»

Лазарева Н.А.

Приказ № 263-ОД от
31 августа 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КОМПЛЕКСНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И
КООРДИНАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ
(ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ)»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углублённый
(бюджетная деятельность)

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель программы:
СВИРИДОВ Геннадий Петрович,
кандидат медицинских наук,
педагог дополнительного образования

г. Москва,
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы:

физкультурно-спортивная.

Программа нацелена на совершенствование творческих способностей детей посредством занятий спортивными бальными танцами (танцевальный спорт) и развитие навыков по поддержанию и укреплению здорового образа жизни.

Уровень освоения программы: углублённый.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. В настоящее время отмечается тенденция к ухудшению состояния здоровья детей, как физического, так и психического. Это связано с гиподинамией, неправильным питанием, ухудшением экологии, повседневными стрессами, присущими мегаполису.

Занятия танцами, в частности *спортивными бальными танцами*, позволяют ребёнку в целом улучшить общее состояние его здоровья, и прежде всего, позвоночника, через правильную и сбалансированную двигательную и координационную активность, а также позволяют ребёнку развить общую культуру, чувство ритма, сформировать воображение, пробудить и укрепить творческие силы и уверенность в себе. Занятия спортивными танцами способствуют развитию упорства в спортивной борьбе и умение достигать желаемого результата, что наиболее плодотворно влияет на становление личности ребёнка в целом.

В процессе комплексных занятий спортивными бальными танцами большое внимание уделяется формированию правильной осанки у детей, сбалансированного элегантного движения, взаимоотношений между участниками детского коллектива и в паре (между партнёром и партнёршей).

Всё вышеперечисленное в комплексе создаёт уникальную возможность синтеза танцевального искусства и танцевального спорта с оптимальными научно обоснованными оздоровительными и профилактическими мероприятиями, что в целом обусловливается педагогической целесообразностью программы.

Используемые условия обучения, формы и методы работы с учащимися позволяют:

продолжать совершенствовать свои знания, умения и навыки, полученные при реализации программы на базовом уровне;

развивать и совершенствовать физическую активность и выносливость учащихся;

правильно воспитывать поведение в коллективе, между мальчиками и девочками, в паре (между партнером и партнёршей);

уверенно выступать с танцевальными номерами перед своими сверстниками, родителями, чужими взрослыми, а также на сцене перед любой аудиторией;

совершенствовать музыкальный слух, уверенно исполнять технику танцевальных фигур, правильно дышать во время танца, совершенствовать свою зрительную память, выдержку и выносливость, культуру танца, развивать воображение и фантазии, чувство ритма и координации, формировать личность ребёнка в творческих и коммуникабельных умениях;

быть членом спортивно-танцевального коллектива, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, массовых мероприятиях, развивать своё чувство коллективизма и взаимопомощи;

активно участвовать в спортивно-массовых и конкурсных мероприятиях, рекомендованных Департаментом образования города Москвы;

принимать участие в танцевальных турнирах и фестивалях, организуемых и проводимых Российским танцевальным союзом (РТС) и Московской федерацией спортивного танца (МФСТ).

Отличительные особенности программы.

1. Настоящая образовательная программа составлена в соответствии с региональными требованиями к общеобразовательным общеразвивающим программам дополнительного образования детей, разработанными Департаментом образования города Москвы, Московским институтом открытого образования.

2. Были проанализированы программы близкой тематики лучших педагогов дополнительного образования по спортивным бальным танцам и хореографии г. Москвы и регионов России (Е.И. Мошкова (г. Москва), А.Ф. Кочетков (г. Москва), Е.В. Иванова (г. Саратов), П.А. Никифоров (г. Москва), образовательные программы по танцевальному спорту ДЮСШ г. Абакана и др.).

Кроме того, авторы-составители данной образовательной программы опирались на многолетний опыт Центрального округа по реализации адаптивной модели здоровьесберегающей среды в учреждениях образования. В учреждениях освоены и активно внедряются здоровьесберегающие образовательные технологии, предусматривающие снижение степени риска, проявления «школьных патологий» и предусмотрена система мер по предупреждению и профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний учащихся.

3. В основу настоящей программы легли:

а) нормативные акты и учебно-методические рекомендации Московской федерации спортивного танца Российского танцевального союза;

б) практические наработки из многолетнего личного опыта работы и спортивного танцевания;

в) опыт лечебно-профилактической деятельности в академическом научно-исследовательском медицинском учреждении г. Москвы одного из автора-составителя данной программы.

4. В основе работы с детьми лежит комплексное учебное занятие: разминка, танцевальный блок. Также для участников спортивно-танцевального коллектива предусмотрены дополнительные занятия по стретчингу (работа на ковриках) (отдельная дополнительная образовательная программа).

5. Периодическое проведение мониторинга общего состояния здоровья занимающихся детей одним из педагогов коллектива, имеющего врачебный опыт лечебно-профилактической деятельности.

6. Программа рассчитана, кроме прочего, на подготовку детей для участия в танцевальных фестивалях, турнирах и конкурсах по танцевальному спорту, входящих в перечень конкурсных мероприятий, рекомендуемых Департаментом образования города Москвы.

Цель программы.

Совершенствование у учащихся специальных знаний, умений и навыков исполнения спортивных бальных танцев, развитие танцевально-исполнительских способностей, воспитание художественно-эстетической хореографической культуры и здорового образа жизни.

Задачи программы.

Задачи в обучении:

1. Формирование у учащихся целостной системы представлений о различных видах хореографии и о спортивных бальных танцах в частности. Продолжение знакомства с особенностями спортивной хореографии.

2. Совершенствование технического и исполнительского мастерства учащихся на основе классификации международной программы спортивных (бальных) танцев.

3. Сформировать умения воплощать свои танцевальные фантазии в танцевальных движениях.

4. Обеспечить закрепление полученных знаний, танцевальных умений и навыков на танцевальных практиках.

Задачи в воспитании:

1. Воспитание ценностного отношения к хореографическому искусству в целом и к спортивным бальным танцам в частности.

2. Воспитание эстетического вкуса учащихся и культуры исполнительской деятельности в процессе освоения ими танцевальной программы, выбора тех или иных танцевальных фигур для построения своей танцевальной композиции в каждом танце.

3. Формирование у учащихся устойчивых навыков управления своим психологическим состоянием, этического поведения в коллективе, с педагогом, с партнёром (партнёршей) в паре; развитие умения владеть собой.

4. Формирование у учащихся устойчивой тенденции к ведению здорового образа жизни.

Задачи в развитии:

1. Совершенствование исполнительских способностей учащихся (внимание, выносливости, синхронности, координации и пластики движений).

2. Совершенствование специальных танцевальных способностей учащихся (музыкальный слух, чувство ритма, гибкость тела, сила рук и ног, подъём стопы, устойчивость и баланс).

3. Развитие у учащихся навыков концентрации внимания, идеомоторной подготовки и использования мысленных команд.

4. Совершенствование творческих способностей (создание художественного образа), развитие артистизма (умение преподнести танец), эмоциональности, внимания и памяти.

Категория обучающихся.

Программа разработана для учащихся 12-18 лет. Зачисление осуществляется при желании ребёнка по заявлению его родителей (законных представителей) и преимущественно после освоения ребёнком базовой общеразвивающей программы по спортивным бальным танцам.

Срок реализации программы и общее количество часов.

6 лет (4 учебных часа на одну учебную неделю. 36 учебных недель в течение учебного года).

1 год обучения – 144 часа.

2 год обучения – 144 часа.

3 год обучения – 144 часа.

4 год обучения – 144 часа.

5 год обучения – 144 часа.

6 год обучения – 144 часа.

Всего: 864 часа.

Формы организации образовательной деятельности.

По способу получения образования – очные.

По способу организации учащихся – групповые.

Основная форма занятий – комплексное групповое учебное занятие (практическая работа, рассказ и показ, внутренние соревнования (творческий зачёт).

Вспомогательные формы занятий – участие в концертах, в том числе, в отчётном концерте образовательного учреждения, показательные выступления, участие в творческих фестивалях, показ видеоматериалов с танцевальных турниров с участием детей спортивно-танцевального коллектива «ВЕКТОР», участие в конкурсных соревнованиях Московской федерации спортивного танца и Российского танцевального союза по своей возрастной группе, участие в Московском городском фестивале по спортивным бальным танцам (включён в перечень конкурсных мероприятий, рекомендуемых Департаментом образования города Москвы), летние учебно-тренировочные сборы (июнь) (приложение № 4), итоговые занятия, посещение танцевальных турниров (Чемпионатов и Первенств Москвы и России, Всероссийских, Международных и пр.) и др.

Занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 10-16 человек*. Группы формируются по уровню подготовки и возрастному принципу, а также с учётом индивидуальных способностей обучающихся.

Режим занятий.

Занятия проводятся три раза в неделю (два час + один час + один час)*. Время двухчасовых занятий включает в себя 45+45 минут учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв между ними.

* Количество человек в группе и режим занятий определены в соответствии с приложением № 3 к Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41) и локальным актом образовательного учреждения.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате обучения по данной образовательной программе предполагается усовершенствовать танцевальное мастерство занимающихся детей и приобщить их к участию в танцевальных конкурсах.

Результаты обучения (предметные результаты).

1. По окончании 1 года обучения дети будут:

знать:

правила и нормы поведения в обществе, в коллективе, во время занятий;
 правильную технику исполнения основных разминочных упражнений;
 хореографические позиции рук и ног;
 принципы ориентации в танцевальном зале;
 ритмические и музыкальные особенности общеразвивающих современных, массовых и детских танцев;
 основные технические элементы Европейских танцев и Латиноамериканских танцев;

уметь:

красиво исполнять поклон-приветствие и поклон-прощание;
 правильно исполнять основные разминочные упражнения и основные упражнения стретчинга;
 правильно исполнять под счёт и под музыку танцевальные схемы по каждому изученному танцу (соло и в паре);
 исполнять на эмоциональном уровне свои танцевальные импровизации на любую предложенную педагогом танцевальную музыку.

Дети овладеют **навыками:**

здорового образа жизни, правильного поведения в танцевальном зале, общения с другими детьми и старшими;
 управления своим психологическим состоянием, психологической концентрации, концентрации внимания, идеомоторной подготовки и использования мыслительных команд;
 рационального использования мышц ног для исполнения танцевальных движений, мышечного напряжения и расслабления, танцевальной координации;
 правильных позиций ног, рук, головы и корпуса;
 исполнения под музыку своих танцевальных импровизаций;
 выступления (показа) своих достижений перед сверстниками в коллективе и на итоговых занятиях, а также на танцевальных конкурсах (городских и межклубных);
 общения в паре и в детском коллективе.

2. По окончании 2 года обучения дети будут:

знать:

правила и нормы поведения в обществе, в коллективе, во время занятий;
 правильную технику исполнения основных разминочных упражнений;
 хореографические позиции рук и ног;

принципы ориентации в танцевальном зале;
 ритмические и музыкальные особенности общеразвивающих современных, массовых и детских танцев;

основные технические элементы Европейских танцев и Латиноамериканских танцев;

уметь:

правильно исполнять разминочные упражнения и основные упражнения стретчинга;
 правильно исполнять под счёт и под музыку танцевальные схемы по каждому изученному танцу (соло и в паре);

исполнять на эмоциональном уровне свои танцевальные импровизации на любую предложенную педагогом танцевальную музыку.

Дети овладеют **навыками:**

здорового образа жизни, правильного поведения в танцевальном зале, общения с другими детьми и старшими;

управления своим психологическим состоянием, психологической концентрации, концентрации внимания, идеомоторной подготовки и использования мыслительных команд;

рационального использования мышц ног для исполнения танцевальных движений, мышечного напряжения и расслабления, танцевальной координации;

правильных позиций ног, рук, головы и корпуса;

исполнения под музыку своих танцевальных импровизаций;

выступления (показа) своих достижений перед сверстниками в коллективе и на итоговых занятиях, а также на танцевальных конкурсах (городских и межклубных);

общения в паре и в детском коллективе.

3. По окончании 3-го года обучения дети будут:

знать:

правила и нормы поведения в обществе, в коллективе, во время занятий и проведения танцевальных конкурсов;

технику исполнения разминочных упражнений;

хореографические позиции рук и ног;

принципы ориентации в танцевальном зале;

ритмические и музыкальные особенности общеразвивающих современных молодёжных и детских танцев, а также технические элементы Европейских и Латиноамериканских танцев;

правила спортивного костюма (для конкурсных пар, участвующих в танцевальных конкурсах, а также в концертах и фестивалях);

танцевальную терминологию;

уметь:

исполнять разминочные упражнения и упражнения стретчинга;

проводить самостоятельно разминку;

работать в коллективе, владеть техникой исполнения каждого танца;

исполнять под счёт и под музыку танцевальные схемы по каждому изученному танцу (соло и в паре);

исполнять на эмоциональном уровне свои танцевальные фантазии на любую предложенную педагогом танцевальную музыку;

показывать яркие и выразительные танцевальные (в паре и ансамблевом исполнении) постановки на концертах и праздничных мероприятиях;

достойно защищать честь ДДТ и спортивно-танцевального коллектива «ВЕКТОР» на танцевальных конкурсах и фестивалях;

владеть основной терминологией каждого танца в каждой программе.

Дети овладеют **навыками:**

здорового образа жизни, правильного поведения в танцевальном зале, общения с другими детьми и старшими;

правильных позиций ног, рук, головы и корпуса;

управления своим психологическим состоянием, психологической концентрации, концентрации внимания, идеомоторной подготовки и использования мыслительных команд;

рационального использования мышц ног для исполнения танцевальных движений, мышечного напряжения и расслабления, танцевальной координации, основ дыхания в танце; самостоятельного проведения отдельных частей танцевального урока; исполнения под музыку своих танцевальных импровизаций; здоровой спортивной состязательности между танцевальными парами и отдельными исполнителями, а также межличностного общения в условиях «здоровой» конкурентности; стремления к победе на танцевальных конкурсах; выступления (показа) своих достижений на танцевальных конкурсах, концертах, фестивалях, перед сверстниками в коллективе и на итоговых занятиях.

4. По окончании 4-го года обучения дети будут:

знать:

правила и нормы поведения в обществе, в коллективе, во время занятий и проведения танцевальных конкурсов;

технику исполнения разминочных упражнений;

хореографические позиции рук и ног;

принципы ориентации в танцевальном зале;

ритмические и музыкальные особенности общеразвивающих современных молодёжных и детских танцев, а также технические элементы Европейских и Латиноамериканских танцев;

правила спортивного костюма (для конкурсных пар, участвующих в танцевальных конкурсах, а также в концертах и фестивалях);

танцевальную терминологию;

уметь:

исполнять разминочные упражнения и упражнения стретчинга;

проводить самостоятельно разминку;

работать в коллективе, владеть техникой исполнения каждого танца;

исполнять под счёт и под музыку танцевальные схемы по каждому изученному танцу (соло и в паре);

исполнять на эмоциональном уровне свои танцевальные фантазии на любую предложенную педагогом танцевальную музыку;

показывать яркие и выразительные танцевальные (в паре и ансамблевом исполнении) постановки на концертах и праздничных мероприятиях;

достойно защищать честь ДДТ и спортивно-танцевального коллектива «ВЕКТОР» на танцевальных конкурсах и фестивалях;

владеть основной терминологией каждого танца в каждой программе.

Дети овладеют **навыками:**

здорового образа жизни, правильного поведения в танцевальном зале, общения с другими детьми и старшими;

правильных позиций ног, рук, головы и корпуса;

управления своим психологическим состоянием, психологической концентрации, концентрации внимания, идеомоторной подготовки и использования мыслительных команд;

рационального использования мышц ног для исполнения танцевальных движений, мышечного напряжения и расслабления, танцевальной координации, основ дыхания в танце;

самостоятельного проведения отдельных частей танцевального урока;

исполнения под музыку своих танцевальных импровизаций;

здоровой спортивной состязательности между танцевальными парами и отдельными исполнителями, а также межличностного общения в условиях «здоровой» конкурентности;

стремления к победе на танцевальных конкурсах;

выступления (показа) своих достижений на танцевальных конкурсах, концертах, фестивалях, перед сверстниками в коллективе и на итоговых занятиях.

5. По окончании 5 года обучения дети будут:

знать:

особенности таких направлений современной хореографии, как джаз, модерн, хип-хоп и других, лидеров-танцоров и передовых педагогов современного спортивного танца;

уметь:

уверенно исполнять танцевальные фигуры «Е», «Д» - классов, владеть техникой танцевания в паре, знать и исполнять фигуры «С» и «В» - классов, эмоционально ярко преподносить зрителю и судьям конкурсов характер своих номеров и выступлений.

6. По окончании 6 года обучения дети будут:

знать:

особенности направлений современной хореографии (джаз, модерн, хип-хоп, историко-бытовых балльных танцев и других, лидеров-танцоров и передовых педагогов современного спортивного танца);

уметь:

уверенно исполнять танцевальные фигуры «Е» «С» - классов, владеть техникой танцевания в паре, знать и исполнять основные фигуры «В» - классов, эмоционально ярко преподносить зрителю и судьям конкурсов характер своих номеров и выступлений.

Результаты воспитывающей деятельности.

Учащиеся:

овладеют культурой организации своей деятельности;

будут уметь уважительно относиться к деятельности других;

будут уметь адекватно воспринимать от педагога оценки своей деятельности и её результатов;

получат навыки в выполнении нравственно-этических норм;

овладеют пониманием значимости как своей деятельности, так и корпоративной ответственности;

приобретут опыт взаимодействия с другими членами коллектива;

овладеют культурой толерантного отношения к сверстникам, а также своим «соперникам» на танцевальном паркете;

получат опыт заинтересованного и уважительного отношения к творческим инициативам и опытам своих сверстников;

будут осознавать своё стремление к самореализации социально-адекватными способами;

смогут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для развития своих социально-значимых личностных качеств.

Результаты развивающей деятельности.

Учащиеся:

овладеют уверенностью в своих силах, понимать необходимость стремления к постоянному саморазвитию;

научатся правильно понимать сущность «ситуации успеха»;

получат навыки психологического тренинга для укрепления своей уверенности перед творческими публичными выступлениями;

овладеют способами и умениями находить главное в своей деятельности и направлять его на развитие своих творческих способностей;

получат навыки адекватности в самооценке, в том числе, и своих творческих способностей и возможностей;

получат навыки ведения здорового образа жизни;

смогут использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Вводные занятия. Инструктаж. (4 часа).

Родительское собрание. Знакомство с обучающимися. Собеседование и тестирование (практика). Правила поведения в танцевальном зале и в Доме детского творчества. Общее содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений (36 часов).

Теория (1 ч.). Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

Практика (36 ч.). Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). В разминку включаются и диско-упражнения.

Комплекс основных упражнений приведен в приложении № 1.

Тема 3. Основы музыкальных ритмов (9 часов).

Теория (2 ч.). Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Музыкальный размер в танцах: Медленный вальс – 3/4, Квикстеп – 4/4, Ча-ча-ча – 4/4, Джайв – 4/4, диско-танцы – 4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс – счёт 1, 2, 3.

Квикстеп – акцент на 1 и 3 удар.

Ча-ча-ча – 1, 2, 3, 4и.

Джайв – 1, 2, 3и4, 3и4.

Диско-танцы и детские танцы – 1, 2 или 1, 2, 3, 4 или 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Практика (7 ч.). Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика (9 часов).

Теория (2 ч.). Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение во время занятий и аттестаций.

Практика (7 ч.). Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене).

Танцевальные позиции: позиции корпуса, рук, ног, головы.

Степень поворота: (1/4, 4/4).

Тема 5. Европейская программа (18 часов):

«Медленный вальс».

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое.

Жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть.

Цвет: тёплый, мягкий.

Музыкальный размер: 3/4.

Тактов в минуту: 29-30.

Акцент: на 1 удар.

Подъём и снижение: Начинается подъём в конце 1 , продолжается подъём на 2 и 3, снижение в конце 3.

Практика (8,5 ч.). Закрытые перемены с правой ноги. Закрытые перемены с левой ноги. Натуральный поворот. Обратный поворот.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло или в паре.

«Квикстеп».

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Квикстеп наполнен прыжками, подскоками с поворотами вправо, влево, назад с виражами вправо и влево, а главное настроение в его исполнении – легкость и беззаботность. Богатый вариациями, Квикстеп принято считать "малой грамматикой" стандартных танцев.

Движение: быстрое, лёгкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Настроение: весёлое, отличное, радостное, шутовое, остроумное.

Жизненность: праздник, удача, удовольствие.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 50.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: начинается подъём в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, вверх/вниз в конце 4.

Практика (8,5 ч.). Ход. Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе. Локк вперёд.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло или в паре.

Тема 6. Латиноамериканская программа (18 часов):

«Ча-ча-ча».

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Ча-ча-ча имеет беззаботный, весёлый и развязный характер, в отличие от более сдержанной и драматичной румбы. И если румба – это предвкушение любви, то ча-ча-ча - это живые эмоции, воплощенная страсть, которая дополняется изначальным шуточным и раскрепощенным настроением этого танца.

Движение: яркое, страстное, чёткое.

Настроение: игривое, веселое, живое, хулиганское.

Жизненность: лёгкий флирт, игра.

Цвет: мерцающий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 30-32.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (8,5 ч.). Ча-ча-ча Шассе налево и направо. Тайм степ. Основное движение на месте. Закрытое основное движение.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло или в паре.

«Джайв».

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков.

Настроение: задорное, шутовое, заигрывания.

Жизненность: веселье, праздник, активный отдых.

Цвет: яркий.

Тема 1. Вводное занятие.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	36
	практика	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
Тема 3. Основы музыкальных ритмов.	теория	1	0	0	0	1	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	0	1	1	1	1	
Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика.	теория	1	0	0	0	1	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	0	1	1	1	1	
Тема 5. Европейская программа.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	18
	практика	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
Тема 6. Латиноамериканская программа.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	18
	практика	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
Тема 7. Танцевальная практика.	практика	4	6	6	5	4	6	6	6	5	48
Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов.	теория и практика	1	0	0	0	2	0	0	0	0	3
Тема 9. Итоговые занятия.	практика	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2
Всего:		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Знакомство с новыми обучающимися, их анкетирование, собеседование с ними и их тестирование. Правила поведения в танцевальном зале и в Доме детского творчества. Общее содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений (36 часов).

Теория (1 ч.). Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

Практика (35 ч.). Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). В разминку включаются и диско-упражнения.

Комплекс основных упражнений приведен в приложении № 1.

Тема 3. Основы музыкальных ритмов (9 часов).

Теория (2 ч.). Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки.

Музыкальный размер: Медленный вальс – 3/4, Квикстеп – 4/4/, Ча-ча-ча – 4/4, Джайв – 4/4, Диско-танцы – 4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс – счёт 1, 2, 3.

Квикстеп – акцент на 1 и 3 удар.

Ча-ча-ча – 1, 2, 3, 4и.

Джайв – 1, 2, 3и4, 3и4.

Молодежные, диско-танцы и детские танцы – 1, 2 или 1, 2, 3, 4 или 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Практика (7 ч.). Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика (9 часов).

Теория (1 ч.). Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете во время занятий и танцевальных турниров. Поведение во время занятий и аттестаций.

Практика (8 ч.). Общие принципы ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр).

Танцевальные позиции: позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса).

Степень поворота: (1/8, 1/4, 1/2, 4/4).

Тема 5. Европейская программа (18 часов).

«Медленный вальс».

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое.

Жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть.

Цвет: тёплый, мягкий.

Музыкальный размер: 3/4.

Тактов в минуту: 29-30.

Акцент: на 1 удар.

Подъём и снижение: Начинается подъём в конце 1, продолжается подъём на 2 и 3, снижение в конце 3.

Практика (8,5 ч.). Закрытые перемены с правой ноги. Закрытые перемены с левой ноги. Натуральный поворот. Обратный поворот. Натуральный спин поворот.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

«Квикстеп».

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Квикстеп наполнен прыжками, подскоками с поворотами вправо, влево, назад с виражами вправо и влево, а главное настроение в его исполнении – легкость и беззаботность. Богатый вариациями, Квикстеп принято считать "малой грамматикой" стандартных танцев.

Движение: быстрое, лёгкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Настроение: весёлое, отличное, радостное, шутовое, остроумное.

Жизненность: праздник, удача, удовольствие.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 50.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: начинается подъём в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, вверх/вниз в конце 4.

Практика (8,5 ч.). Ход. Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе. Локк вперёд. Натуральный поворот с хезитейшн.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

Тема 6. Латиноамериканская программа (18 часов).

«Ча-ча-ча».

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Ча-ча-ча имеет беззаботный, веселый и развязный характер, в отличие от более сдержанной и драматичной румбы. И если румба – это предвкушение любви, то ча-ча-ча - это живые эмоции, воплощенная страсть, которая дополняется изначальным шуточным и раскрепощенным настроением этого танца.

Движение: яркое, страстное, чёткое.

Настроение: игривое, веселое, живое, хулиганское.

Жизненность: лёгкий флирт, игра.

Цвет: мерцающий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 30-32.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (8,5 ч.). Ча-ча-ча Шассе налево и направо. Тайм степ. Основное движение на месте. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк): из открытой ПП, из открытой КПП. Рука в руке. Спот поворот влево, вправо, включая Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

«Джайв».

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков.

Настроение: задорное, шутовское, заигрывания.

Жизненность: веселье, праздник, активный отдых.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 40-44.

Акцент: на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (8,5 ч.). Шассе влево, вправо. Основное движение на месте. Основное фолловой движение (Фолловой рок). Фолловой раскрытие. Звено. Перемена мест слева направо. Перемена мест справа налево.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

Примечание. Все перечисленные в подразделе «Практика» танцевальные фигуры в программе Европейских и Латиноамериканских танцев – на выбор педагога дополнительного образования исходя из возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся

Тема 7. Танцевальная практика (48 часов).

Практика. Повторение изученных теоретических основ спортивных бальных танцев. Самостоятельная отработка всех изученных танцевальных элементов, фигур и танцев под руководством педагога.

Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов (3 часа).

Теория (3 часа). Правила поведения в общественном транспорте, при посещении массовых мероприятий. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов лучших танцевальных коллективов спортивного бального танца, Чемпионатов и Первенств Москвы и Российского Танцевального Союза.

Практическое наблюдение за: общей и спортивной (танцевальной) этикой танцоров, участвующих в танцевальных турнирах, конкурсах, концертах; исполнением танцевальных фигур и элементов, танцев Европейской и Латиноамериканской программы.

Тема 9. Итоговые занятия (2 часа).

Отчетное занятие для родителей (в декабре и мае).

3 год обучения

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Названия тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	1	35	36	Педагогическое наблюдение
3	Основы музыкальных ритмов	1	8	9	Педагогическое наблюдение
4	Общая и спортивная (танцевальная) этика	1	8	9	Педагогическое наблюдение
5	Европейская программа	1	22	23	Внутренний конкурс
6	Латиноамериканская программа	1	22	23	Внутренний конкурс
7	Танцевальная практика	-	38	38	Педагогическое наблюдение
8	Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов	3	-	3	Педагогическое наблюдение
9	Итоговые занятия (декабрь, май)	-	1+1	2	Открытый урок
Итого		9	135	144	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 36 учебных недель;
- одну учебную группу.

КАЛЕНДАРНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Название тем		сен.	окт.	ноя.	дек.	январь.	фев.	март	апр.	май	Итого
Тема 1. Вводное занятие.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	36
	практика	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
Тема 3. Основы музыкальных ритмов.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тема 5. Европейская программа.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	23
	практика	2	2	3	2	3	2	3	2	3	
Тема 6. Латиноамериканская программа.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	23
	практика	2	3	2	3	2	3	2	3	2	

Тема 7. Танцевальная практика.	практика	3	5	5	4	2	5	5	5	4	38
Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов.	теория и практика	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3
Тема 9. Итоговые занятия.	практика	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2
Всего:		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Знакомство с новыми обучающимися, их анкетирование, собеседование с ними и их тестирование. Правила поведения в танцевальном зале и в Доме детского творчества. Общее содержание программы занятий и выступлений на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений (36 часов).

Теория (1 ч.). Необходимость предварительного разогрева мышц, дальнейшее знакомство с основными группами мышц.

Практика (35 ч.). Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Дополнительные упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные движения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретных танцев.

Комплекс основных упражнений приведен в приложении № 1.

Тема 3. Основы музыкальных ритмов (9 часов).

Теория (1 ч.). Повторение основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Музыкальный размер: Медленный вальс – 3/4, Танго – 2/4, Квикстеп – 4/4, Ча-ча-ча – 4/4, Румба – 4/4, Джайв – 4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс – счёт 1, 2, 3; счёт 1, 2 и 3.

Танго – акцент на 1 и 3 удар.

Квикстеп – акцент на 1 и 3 удар.

Ча-ча-ча – 1, 2, 3, 4и.

Румба – акцент на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Джайв – 1, 2, 3и4, 3и4.

Практика (8 ч.). Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика (9 часов).

Теория (1 ч.). Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Бальный этикет. Поведение во время занятий и аттестаций.

Правила спортивного костюма для танцоров.

Практика (8 ч.). Повторение общих принципов ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр).

Повторение танцевальных позиций: позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая

обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса).

Степень поворота: (1/8, 1/4, 1/2, 4/4).

Тема 5. Европейская программа (23 часа):

«Медленный вальс» (6,25 часов).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое.

Жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть.

Цвет: тёплый, мягкий.

Музыкальный размер: 3/4.

Тактов в минуту: 29-30.

Акцент: на 1 удар.

Подъём и снижение: Начинается подъём в конце 1 , продолжается подъём на 2 и 3, снижение в конце 3.

Практика (6 ч.). Закрытые перемены с правой ноги. Закрытые перемены с левой ноги. Натуральный поворот. Обратный поворот. Натуральный спин поворот. Виск вперёд. Шассе из ПП (Синкопированное шассе). Перемена хезитейшн.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

«Танго» (10,5 часов).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Танго – это живая страсть, воплощенная в движении. Этот танец имеет напористый, жесткий и активный характер, обнажающий самые сильные переживания.

Движение: компактное, резкое, убедительное, плавное, плоское, быстрая смена от медленного к быстрому, с замахом.

Настроение: страстное, огненное, агрессивное, быстрая смена настроения.

Жизненность: любовь, страсть, борьба, ненависть, нежность.

Цвет: чёрный, оранжевый.

Музыкальный размер: 2/4.

Тактов в минуту: 32-33.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: нет, за исключением отдельных элементов.

Практика (10 ч.). Ход с левой ноги и правой ноги. Прогрессивный боковой шаг. Прогрессивное звено. Закрытый променад. Рокк поворот. Закрытое окончание. Открытый обратный поворот (партнёрша в два плана). Кorte назад.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

«Квикстеп» (6,25 часов).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Квикстеп наполнен прыжками, подскоками с поворотами вправо, влево, назад с виражами вправо и влево, а главное настроение в его исполнении – легкость и беззаботность. Богатый вариациями, Квикстеп принято считать "малой грамматикой" стандартных танцев.

Движение: быстрое, лёгкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Настроение: весёлое, отличное, радостное, шутивное, остроумное.

Жизненность: праздник, удача, удовольствие.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 50.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: начинается подъём в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, вверх/вниз в конце 4.

Практика (6 ч.). Ход. Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе. Локк вперёд. Натуральный поворот с хезитейшн. Натуральный пивот поворот. Натуральный спин поворот. Обратный шассе поворот (МББ).

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

Тема 6. Латиноамериканская программа (23 часа):

«Ча-ча-ча» (6,25 часа).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Ча-ча-ча имеет беззаботный, веселый и развязный характер, в отличие от более сдержанной и драматичной румбы. И если румба – это предвкушение любви, то ча-ча-ча - это живые эмоции, воплощенная страсть, которая дополняется изначальным шуточным и раскрепощенным настроением этого танца.

Движение: яркое, страстное, чёткое.

Настроение: игривое, веселое, живое, хулиганское.

Жизненность: лёгкий флирт, игра.

Цвет: мерцающий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 30-32.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (6 ч.). Ча-ча-ча Шассе налево и направо. Тайм степ. Основное движение на месте. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк): из открытой ПП, из открытой КПП. Рука в руке. Спот поворот влево, вправо, включая Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо. Ча-ча-ча Локк шассе вперёд и назад. Открытое основное движение. Плечо к плечу. Три ча-ча-ча вперёд, назад. Назад и обратно. Веер. Хоккейная клюшка. Алемана (разные вариации). Натуральное раскрытие. Закрытый хип твист. Натуральный волчок (разные вариации).

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

«Румба» (10,5 часа).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: на месте, плавное, продолженное с акцентами, скользящее.

Настроение: чувственное, страстное, нежное, подзадоривание, соблазнение.

Жизненность: любовь, нежность, страсть, флирт.

Цвет: нежный.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 27-31.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (10 ч.). Основные движения – Закрытое – Открытое – На месте – Альтернативное. Прогрессивный ход вперёд, назад (в закрытой или открытой позиции). Спот поворот вправо, влево, включая Свитч и поворот под рукой. Рука в руке. Плечо к плечу. Кукарача. Боковой шаг. Веер. Алемана из веерной позиции. Алемана из Открытой позиции. Хоккейная клюшка. Натуральное раскрытие. Закрытый хип твист. Натуральный волчок (с разным окончанием). Нью-Йорк.

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

«Джайв» (6,25 часа).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков.

Настроение: задорное, шутливое, заигрывания.

Жизненность: веселье, праздник, активный отдых.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 40-44.

Акцент: на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (6 ч.). Шассе влево, вправо. Основное движение на месте. Основное фолловой движение (Фолловой рок). Фолловой раскрытие. Звено. Перемена мест слева направо. Перемена мест справа налево. Смена рук за спиной. Хлыст. Американский спин. Променадные ходы (медленные и быстрые).

Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

Примечание. Все перечисленные в подразделе «Практика» танцевальные фигуры в программе Европейских и Латиноамериканских танцев – на выбор педагога дополнительного образования исходя из возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся

Тема 7. Танцевальная практика (38 часов).

Практика. Повторение изученных теоретических основ спортивных бальных танцев. Самостоятельная отработка всех изученных танцевальных элементов, фигур и танцев под руководством педагога.

Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов (3 часа).

Теория и практика (3 часа). Правила поведения в общественном транспорте, при посещении массовых мероприятий. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов лучших танцевальных коллективов спортивного бального танца, Чемпионатов и Первенств Москвы и Российского Танцевального Союза.

Практическое наблюдение за: общей и спортивной (танцевальной) этикой танцоров, участвующих в танцевальных турнирах, конкурсах, концертах; исполнением танцевальных фигур и элементов, танцев Европейской и Латиноамериканской программы.

Тема 9. Итоговые занятия (2 часа).

Отчетное занятие для родителей (в декабре и мае).

4 год обучения

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных	1	35	36	Педагогическое наблюдение

	упражнений				
3	Основы музыкальных ритмов	1	8	9	Педагогическое наблюдение
4	Общая и спортивная (танцевальная) этика	1	8	9	Педагогическое наблюдение
5	Европейская программа	2	22	23	Внутренний конкурс
6	Латиноамериканская программа	2	22	23	Внутренний конкурс
7	Танцевальная практика	-	38	38	Педагогическое наблюдение
8	Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов	3	-	3	Педагогическое наблюдение
9	Итоговые занятия (декабрь, май)	-	1+1	2	Открытый урок
Итого		11	133	144	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 36 учебных недель;
- одну учебную группу.

КАЛЕНДАРНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Название тем		сен.	окт.	ноя.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	Итого
Тема 1. Вводное занятие.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	36
	практика	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
Тема 3. Основы музыкальных ритмов.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тема 5. Европейская программа.	теория	1	0	0	0	1	0	0	0	0	23
	практика	2	2	3	2	2	2	3	2	3	
Тема 6. Латиноамериканская программа.	теория	1	0	0	1	0	0	0	0	0	23
	практика	2	3	2	2	2	3	2	3	2	
Тема 7. Танцевальная практика.	практика	3	5	5	4	2	5	5	5	4	38
Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов.	теория и практика	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3
Тема 9. Итоговые занятия.	практика	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2
Всего:		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Знакомство с новыми обучающимися, их анкетирование, собеседование с ними и их тестирование. Правила поведения в танцевальном зале и в Доме детского творчества. Общее содержание программы занятий и выступлений на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений (36 часов).

Теория (1 ч.). Необходимость предварительного разогрева мышц, дальнейшее знакомство с основными группами мышц.

Практика (35 ч.). Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Дополнительные упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные движения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретных танцев.

Комплекс основных упражнений приведен в приложении № 1.

Тема 3. Основы музыкальных ритмов (9 часов).

Теория (1 ч.). Повторение основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Музыкальный размер: Медленный вальс – 3/4, Танго – 2/4, Фокстрот – 4/4, Квикстеп – 4/4, Ча-ча-ча – 4/4, Самба – 4/4, Румба – 4/4, Джайв – 4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс – счёт 1, 2, 3; счёт 1, 2 и 3.

Танго – акцент на 1 и 3 удар.

Фокстрот – счёт 1, 2, 3, 4 (или: медленно, быстро-быстро).

Квикстеп – акцент на 1 и 3 удар.

Ча-ча-ча – 1, 2, 3, 4и.

Самба – 1и 2, 3и 4.

Румба – акцент на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Джайв – 1, 2, 3и4, 3и4.

Практика (8 ч.). Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика (9 часов).

Теория (1 ч.). Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Бальный этикет. Поведение во время занятий и аттестаций.

Правила спортивного костюма для танцоров.

Практика (8 ч.). Повторение общих принципов ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр).

Повторение танцевальных позиций: позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса).

Степень поворота: (1/8, 1/4, 1/2, 4/4).

Тема 5. Европейская программа (23 часа):

«Медленный вальс» (4 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое.

Жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть.

Цвет: тёплый, мягкий.

Музыкальный размер: 3/4.

Тактов в минуту: 29-30.

Акцент: на 1 удар.

Подъём и снижение: Начинается подъём в конце 1, продолжается подъём на 2 и 3, снижение в конце 3.

Практика (3,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Закрытые перемены с правой ноги. Закрытые перемены с левой ноги. Натуральный поворот. Обратный поворот. Натуральный спин поворот. Виск вперёд. Шассе из ПП (Синкопированное шассе). Перемена хезитейшн. Импетус (Закрытый импетус). Внешняя перемена. Обратное корте. Виск назад. Основное плетение.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Танго» (5 ч.)

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Танго – это живая страсть, воплощенная в движении. Этот танец имеет напористый, жесткий и активный характер, обнажающий самые сильные переживания.

Движение: компактное, резкое, убедительное, плавное, плоское, быстрая смена от медленного к быстрому, с замахом.

Настроение: страстное, огненное, агрессивное, быстрая смена настроения.

Жизненность: любовь, страсть, борьба, ненависть, нежность.

Цвет: чёрный, оранжевый.

Музыкальный размер: 2/4.

Тактов в минуту: 32-33.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: нет, за исключением отдельных элементов.

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Ход с левой ноги и правой ноги. Прогрессивный боковой шаг. Прогрессивное звено. Закрытый променад. Рокк поворот. Закрытое окончание. Открытый обратный поворот (партнёрша в два плана). Корте назад. Открытое окончание. Открытый обратный поворот (партнёрша в линию). Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге. Открытый променад.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Фокстрот» (8 ч.)

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Движение: линейное, поступательное, непрерывное, с замахом, мягкое, плавное.

Настроение: элегантность, вежливость, любезность, обходительность.

Жизненность: романтический вечер.

Цвет: благородный.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 29-30.

Акцент: 1 и 3 удар (1 сильнее).

Подъём и снижение: подъём в конце 1, верх на 2, подъём/снижение в конце 3.

Практика (7,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Ход. Перо. Тройной шаг. Натуральный поворот. Обратный поворот. Перо окончание.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Квикстеп» (4 ч.)

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Квикстеп наполнен прыжками, подскоками с поворотами вправо, влево, назад с виражами вправо и влево, а главное настроение в его исполнении – легкость и беззаботность. Богатый вариациями, Квикстеп принято считать "малой грамматикой" стандартных танцев.

Движение: быстрое, лёгкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Настроение: весёлое, отличное, радостное, шутливое, остроумное.

Жизненность: праздник, удача, удовольствие.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 50.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: начинается подъём в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, вверх/вниз в конце 4.

Практика (3,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Ход. Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе. Локк вперёд. Натуральный поворот с хезитейшн. Натуральный пивот поворот. Натуральный спин поворот. Обратный шассе поворот (МББ). Импетус (Закрытый импетус). Локк назад. Обратный пивот (М, Б, и). Прогрессивное шассе направо. Типл шассе направо.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

Тема 6. Латиноамериканские танцы (23 часа):

«Ча-ча-ча» (4 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Ча-ча-ча имеет беззаботный, веселый и развязный характер, в отличие от более сдержанной и драматичной румбы. И если румба – это предвкушение любви, то ча-ча-ча - это живые эмоции, воплощенная страсть, которая дополняется изначальным шуточным и раскрепощенным настроением этого танца.

Движение: яркое, страстное, чёткое.

Настроение: игривое, веселое, живое, хулиганское.

Жизненность: лёгкий флирт, игра.

Цвет: мерцающий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 30-32.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (3,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Шассе налево и направо. Тайм степ. Основное движение на месте. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк): из открытой ПП, из открытой КПП. Рука в руке. Спот поворот влево, вправо, включая Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо. Ча-ча-ча Локк шассе вперёд и назад. Открытое основное движение. Плечо к плечу. Три ча-ча-ча вперёд, назад. Назад и обратно. Веер. Хоккейная клюшка. Алемана (разные вариации). Натуральное раскрытие. Закрытый хип твист. Натуральный волчок (разные вариации). Ронд шассе. Хип твист шассе. Открытый хип твист. Обратный волчок.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Самба» (5 ч.).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Самба – это зажигательный танец, основанный на характерных движениях бедрами. Самба входит в Latinoамериканскую программу Бальных танцев.

Самба ритмична, задорна и игрива. Движения Самбы украсят любую Latinoамериканскую дискотеку. Производные Самбы – Ламбада, Макарена и другие популярные танцы.

Музыку Самбы отличает характерный ритм, создаваемый барабанами и маракасами (мараками), как правило, 48-52 такта в минуту (размер 2/4). Счет Самбы: "1" и "2" (или "Быстро" и "Быстро"). Характерная особенность Самбы - вертикальное раскачивание (баунс). Это движение позволяет выделить Самбу среди остальных Бальных танцев. Пульсирующий ритм Самбы передается наиболее ощутимо (пружинистым) баунсом и работой бедер. Наибольшая зрелищность исполнения достигается сочетанием пластичности и внезапного, но "мягкого" синкопирования (прерывистого движения).

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Основные движения – Натуральное – Обратное – Боковое – Прогрессивное. Самба Виски влево, вправо (также с поворотом партнёрши под рукой, Вольта спот повороты вправо и влево для партнёрши). Самба-ходы – променад, - боковые, - стационарные. Ритм баунс. Бота фога в продвижении (вперёд, назад). Обратный поворот.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Румба» (8 ч.).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: на месте, плавное, продолженное с акцентами, скользящее.

Настроение: чувственное, страстное, нежное, подзадоривание, соблазнение.

Жизненность: любовь, нежность, страсть, флирт.

Цвет: нежный.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 27-31.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (7,5 ч.). Практика. Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Основные движения – Закрытое – Открытое – На месте – Альтернативное. Прогрессивный ход вперёд, назад (в закрытой или открытой позиции). Спот поворот вправо, влево, включая Свитч и поворот под рукой. Рука в руке. Плечо к плечу. Кукарача. Боковой шаг. Веер. Алемана из веерной позиции. Алемана из Открытой позиции. Хоккейная клюшка. Натуральное раскрытие. Закрытый хип твист. Натуральный волчок (с разным окончанием). Нью-Йорк. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Джайв» (4 ч.)

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков.

Настроение: задорное, шутовское, заигрывания.

Жизненность: веселье, праздник, активный отдых.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 40-44.

Акцент: на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (3,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Шассе влево, вправо. Основное движение на месте. Основное фолловой движение (Фолловой рок). Фолловой раскрытие. Звено. Перемена мест слева направо. Перемена мест справа налево. Смена рук за спиной. Хлыст. Американский спин. Променадные ходы (медленные и быстрые). Стой и иди. Хлыст раскрытие. Двойной хлыст с кроссом.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

Примечание. Все перечисленные в подразделе «Практика» танцевальные фигуры в программе Европейских и Латиноамериканских танцев – на выбор педагога дополнительного образования исходя из возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 7. Танцевальная практика (38 часов).

Практика. Повторение изученных теоретических основ спортивных бальных танцев. Самостоятельная отработка всех изученных танцевальных элементов, фигур и танцев под руководством педагога.

Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов (3 часа).

Теория и практика (3 часа). Правила поведения в общественном транспорте, при посещении массовых мероприятий. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов лучших танцевальных коллективов спортивного бального танца, Чемпионатов и Первенств Москвы и Российского Танцевального Союза.

Практическое наблюдение за: общей и спортивной (танцевальной) этикой танцоров, участвующих в танцевальных турнирах, конкурсах, концертах; исполнением танцевальных фигур и элементов, танцев Европейской и Латиноамериканской программы.

Тема 9. Итоговые занятия (2 часа).

Отчетное занятие для родителей (в декабре и мае).

5 год обучения

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	1	35	36	Педагогическое наблюдение
3	Основы музыкальных ритмов	1	8	9	Педагогическое наблюдение
4	Общая и спортивная (танцевальная) этика	1	8	9	Педагогическое наблюдение
5	Европейская программа	2	22	23	Внутренний конкурс
6	Латиноамериканская программа	2	22	23	Внутренний конкурс
7	Танцевальная практика	-	38	38	Педагогическое наблюдение

8	Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов	3	-	3	Педагогическое наблюдение
9	Итоговые занятия (декабрь, май)	-	1+1	2	Открытый урок
Итого		11	133	144	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 36 учебных недель;
- одну учебную группу.

КАЛЕНДАРНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Название тем		сен.	окт.	ноя.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	Итого
Тема 1. Вводное занятие.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	36
	практика	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
Тема 3. Основы музыкальных ритмов.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тема 5. Европейская программа.	теория	1	0	0	0	1	0	0	0	0	23
	практика	2	2	3	2	2	2	3	2	3	
Тема 6. Латиноамериканская программа.	теория	1	0	0	1	0	0	0	0	0	23
	практика	2	3	2	2	2	3	2	3	2	
Тема 7. Танцевальная практика.	практика	3	5	5	4	2	5	5	5	4	38
Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов.	теория и практика	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3
Тема 9. Итоговые занятия.	практика	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2
Всего:		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Знакомство с новыми обучающимися, их анкетирование, собеседование с ними и их тестирование. Правила поведения в танцевальном зале и в Доме детского творчества. Общее содержание программы занятий и выступлений на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений (36 часов).

Теория (1 ч.). Необходимость предварительного разогрева мышц, дальнейшее знакомство с основными группами мышц.

Практика (35 ч.). Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Дополнительные упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные движения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретных танцев.

Комплекс основных упражнений приведен в приложении № 1.

Тема 3. Основы музыкальных ритмов (9 часов).

Теория (1 ч.). Повторение основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Музыкальный размер: Медленный вальс – 3/4, Танго – 2/4, Фокстрот – 4/4, Венский вальс – 3/4, Квикстеп – 4/4, Ча-ча-ча – 4/4, Самба – 4/4, Румба – 4/4, Джайв – 4/4, Пасодобль – 4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс – счёт 1, 2, 3; счёт 1, 2 и 3.

Танго – акцент на 1 и 3 удар.

Фокстрот – счёт 1, 2, 3, 4 (или: медленно, быстро-быстро).

Венский вальс – счёт 1, 2, 3.

Квикстеп – акцент на 1 и 3 удар.

Ча-ча-ча – 1, 2, 3, 4и.

Самба – 1и 2, 3и 4.

Румба – акцент на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Пасодобль – три акцента.

Джайв – 1, 2, 3и4, 3и4.

Практика (8 ч.). Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика (9 часов).

Теория (1 ч.). Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Бальный этикет. Поведение во время занятий и аттестаций.

Правила спортивного костюма для танцоров.

Практика (8 ч.). Повторение общих принципов ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр).

Повторение танцевальных позиций: позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса).

Степень поворота: (1/8, 1/4, 1/2, 4/4).

Тема 5. Европейская программа (23 часа):

«Медленный вальс» (3 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое.

Жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть.

Цвет: тёплый, мягкий.

Музыкальный размер: 3/4.

Тактов в минуту: 29-30.

Акцент: на 1 удар.

Подъём и снижение: Начинается подъём в конце 1 , продолжается подъём на 2 и 3, снижение в конце 3.

Практика (2,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Закрытые перемены с правой ноги. Закрытые перемены с левой ноги. Натуральный поворот. Обратный поворот. Натуральный спин поворот. Виск вперёд. Шассе из ПП

(Синкопированное шассе). Перемена хезитейшн. Импетус (Закрытый импетус). Внешняя перемена. Обратное корте. Виск назад. Основное плетение. Плетение в ритме вальса. Двойной обратный спин. Обратный пивот. Локк назад. Локк вперёд. Прогрессивное шассе направо.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Танго» (5 ч.)

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Танго – это живая страсть, воплощенная в движении. Этот танец имеет напористый, жесткий и активный характер, обнажающий самые сильные переживания.

Движение: компактное, резкое, убедительное, плавное, плоское, быстрая смена от медленного к быстрому, с замахом.

Настроение: страстное, огненное, агрессивное, быстрая смена настроения.

Жизненность: любовь, страсть, борьба, ненависть, нежность.

Цвет: чёрный, оранжевый.

Музыкальный размер: 2/4.

Тактов в минуту: 32-33.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: нет, за исключением отдельных элементов.

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Ход с левой ноги и правой ноги. Прогрессивный боковой шаг. Прогрессивное звено. Закрытый променад. Рокк поворот. Закрытое окончание. Открытый обратный поворот (партнёрша в два плана). Корте назад. Открытое окончание. Открытый обратный поворот (партнёрша в линию). Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге. Открытый променад. Роки на левую ногу и правую ногу. Натуральный твист поворот. Натуральный променадный поворот. Натуральный променадный поворот в рокк поворот.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Фокстрот» (5 ч.)

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Движение: линейное, поступательное, непрерывное, с замахом, мягкое, плавное.

Настроение: элегантность, вежливость, любезность, обходительность.

Жизненность: романтический вечер.

Цвет: благородный.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 29-30.

Акцент: 1 и 3 удар (1 сильнее).

Подъём и снижение: подъём в конце 1, верх на 2, подъём/снижение в конце 3.

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Ход. Перо. Тройной шаг. Натуральный поворот. Обратный поворот. Перо окончание. Импетус (Закрытый импетус). Натуральное плетение. Перемена направления. Основное плетение. Плетение после 1-4 шага обратной волны.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Венский вальс» (5 ч.)

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Секрет красоты венского вальса таится в изменчивом темпе и в постоянно чередующихся левых и правых поворотах. Стремительное кружение венского вальса основано на глубоком взаимопонимании пары, а движения выполняются плавно и с изяществом, несмотря на скорость кружения.

Движение: с замахом, летящее, плоское, мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

Настроение: прекрасное, радостное.

Жизненность: брызги шампанского, дружба.

Цвет: розовый.

Музыкальный размер: 3/4.

Тактов в минуту: 60.

Акцент: в 1 удар.

Подъём и снижение: без подъёма в стопе на внутренней части поворота.

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Натуральный поворот. Обратный поворот. Шаги перемены вперед с ПН и ЛН.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Квикстеп» (3 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Квикстеп наполнен прыжками, подскоками с поворотами вправо, влево, назад с виражами вправо и влево, а главное настроение в его исполнении – легкость и беззаботность. Богатый вариациями, Квикстеп принято считать "малой грамматикой" стандартных танцев.

Движение: быстрое, лёгкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Настроение: весёлое, отличное, радостное, шутовое, остроумное.

Жизненность: праздник, удача, удовольствие.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 50.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: начинается подъём в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, вверх/вниз в конце 4.

Практика (2,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Ход. Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе. Локк вперёд. Натуральный поворот с хезитейшн. Натуральный пивот поворот. Натуральный спин поворот. Обратный шассе поворот (МББ). Импетус (Закрытый импетус). Локк назад. Обратный пивот (М, Б, и). Прогрессивное шассе направо. Типл шассе направо. Бегущее окончание. Натуральный поворот и Локк назад. Двойной обратный спин. Типл шассе налево. Зиг-заг, Локк назад, Бегущее окончание.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

Тема 6. Латиноамериканская программа (23 часа):

«Ча-ча-ча» (3 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Ча-ча-ча имеет беззаботный, веселый и развязный характер, в отличие от более сдержанной и драматичной румбы. И если румба – это предвкушение любви, то ча-ча-ча - это живые эмоции, воплощенная страсть, которая дополняется изначальным шуточным и раскрепощенным настроением этого танца.

Движение: яркое, страстное, чёткое.

Настроение: игривое, веселое, живое, хулиганское.

Жизненность: лёгкий флирт, игра.

Цвет: мерцающий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 30-32.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (2,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Шассе налево и направо. Тайм степ. Основное движение на месте. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк): из открытой ПП, из открытой КПП. Рука в руке. Спот поворот влево, вправо, включая Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо. Ча-ча-ча Локк шассе вперёд и назад. Открытое основное движение. Плечо к плечу. Три ча-ча-ча вперёд, назад. Назад и обратно. Веер. Хоккейная клюшка. Алемана (разные вариации). Натуральное раскрытие. Закрытый хип твист. Натуральный волчок (разные вариации). Ронд шассе. Хип твист шассе. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Спираль. Аида. Три ча-ча-ча в ПП и КПП.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Самба» (5 ч.).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Самба – это зажигательный танец, основанный на характерных движениях бедрами. Самба входит в Latinoамериканскую программу Бальных танцев.

Самба ритмична, задорна и игрива. Движения Самбы украсят любую Latinoамериканскую дискотеку. Производные Самбы – Ламбада, Макарена и другие популярные танцы.

Музыку Самбы отличает характерный ритм, создаваемый барабанами и маракасами (мараками), как правило, 48-52 такта в минуту (размер 2/4). Счет Самбы: "1" и "2" (или "Быстро" и "Быстро"). Характерная особенность Самбы - вертикальное раскачивание (баунс). Это движение позволяет выделить Самбу среди остальных Бальных танцев. Пульсирующий ритм Самбы передается наиболее ощутимо (пружинистым) баунсом и работой бедер. Наибольшая зрелищность исполнения достигается сочетанием пластичности и внезапного, но "мягкого" синкопирования (прерывистого движения).

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Основные движения – Натуральное – Обратное – Боковое – Прогрессивное. Самба Виски влево, вправо (также с поворотом партнёрши под рукой, Вольта спот повороты вправо и влево для партнёрши). Самба-ходы – променад, - боковые, - стационарные. Ритм баунс. Бота фого в продвижении (вперёд, назад). Обратный поворот. Корта джака. Закрытые роки. Вольта (разновидности движения). Крисс-кросс бота фого (Теневые бота фого). Аргентинские кроссы. Соединения вольт (разновидности движений).

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Румба» (5 ч.).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: на месте, плавное, продолженное с акцентами, скользящее.

Настроение: чувственное, страстное, нежное, подзадоривание, соблазнение.

Жизненность: любовь, нежность, страсть, флирт.

Цвет: нежный.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 27-31.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (4,5 ч.). Практика. Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Основные движения – Закрытое – Открытое – На месте – Альтернативное. Прогрессивный ход вперёд, назад (в закрытой или открытой позиции). Спот поворот вправо, влево, включая Свитч и поворот под рукой. Рука в руке. Плечо к плечу. Кукарача. Боковой шаг. Веер. Алемана из веерной позиции. Алемана из Открытой позиции. Хоккейная клюшка. Натуральное раскрытие. Закрытый хип твист. Натуральный волчок (с разным окончанием). Нью-Йорк. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Спираль. Аида. Кубинские роки (2; 3; 4.1). Раскрытие влево и вправо.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Пасодобль» (5 ч.).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Пасодобль – это страсть, воплощенная в движении, а эмоциональное напряжение в музыке, подчеркнутое драматическими выразительными позами, придают ни с чем не сравнимые яркие краски этому захватывающему танцу.

Движение: ритмичное, мощное, стиля фламенко, по кругу.

Настроение: великолепия, парада, борьбы.

Жизненность: коррида.

Цвет: алый.

Музыкальный размер: 2/4.

Тактов в минуту: 60-62.

Подъём и снижение: подъём в некоторых фигурах.

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Апель. Основное движение – Марш – Сюр Плейс. Шассе вправо, влево, включая подъем. Дрег. Перемещение – (Атака). Променадное звено, включая Закрытый променад. Экарт (Фолловой Виск). Променад. Разделение – Разделение с ходами плаща дамы. Фолловой окончание к разделению. Восемь.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Джайв» (3 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков.

Настроение: задорное, шутовское, заигрывания.

Жизненность: веселье, праздник, активный отдых.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 40-44.

Акцент: на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (2,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Шассе влево, вправо. Основное движение на месте. Основное фолловой движение (Фолловой рок). Фолловой раскрытие. Звено. Перемена мест слева направо. Перемена мест справа налево. Смена рук за спиной. Хлыст. Американский спин. Променадные ходы (медленные и быстрые). Стой и иди. Хлыст раскрытие. Двойной хлыст с кроссом. Ветряная мельница. Испанские руки. Раскручивание от руки.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

Примечание. Все перечисленные в подразделе «Практика» танцевальные фигуры в программе Европейских и Латиноамериканских танцев – на выбор педагога дополнительного образования исходя из возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся

Тема 7. Танцевальная практика (38 часов).

Практика. Повторение изученных теоретических основ спортивных бальных танцев. Самостоятельная отработка всех изученных танцевальных элементов, фигур и танцев под руководством педагога.

Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов (3 часа).

Теория и практика (3 часа). Правила поведения в общественном транспорте, при посещении массовых мероприятий. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов лучших танцевальных коллективов спортивного бального танца, Чемпионатов и Первенств Москвы и Российского Танцевального Союза.

Практическое наблюдение за: общей и спортивной (танцевальной) этикой танцоров, участвующих в танцевальных турнирах, конкурсах, концертах; исполнением танцевальных фигур и элементов, танцев Европейской и Латиноамериканской программы.

Тема 9. Итоговые занятия (2 часа).

Отчетное занятие для родителей (в декабре и мае).

6 год обучения

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	1	35	36	Педагогическое наблюдение
3	Основы музыкальных ритмов	1	8	9	Педагогическое наблюдение
4	Общая и спортивная (танцевальная) этика	1	8	9	Педагогическое наблюдение
5	Европейская программа	2	22	23	Внутренний конкурс
6	Латиноамериканская программа	2	22	23	Внутренний конкурс
7	Танцевальная практика	-	38	38	Педагогическое наблюдение
8	Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов	3	-	3	Педагогическое наблюдение
9	Итоговые занятия (декабрь, май)	-	1+1	2	Открытый урок
Итого		11	133	144	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 36 учебных недель;
- одну учебную группу.

КАЛЕНДАРНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Название тем		сен.	окт.	ноя.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	Итого
Тема 1. Вводное занятие.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	36
	практика	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
Тема 3. Основы музыкальных ритмов.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика.	теория	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
	практика	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тема 5. Европейская программа.	теория	1	0	0	0	1	0	0	0	0	23
	практика	2	2	3	2	2	2	3	2	3	
Тема 6. Латиноамериканская программа.	теория	1	0	0	1	0	0	0	0	0	23
	практика	2	3	2	2	2	3	2	3	2	
Тема 7. Танцевальная практика.	практика	3	5	5	4	2	5	5	5	4	38
Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов.	теория и практика	0	0	0	0	3	0	0	0	0	3
Тема 9. Итоговые занятия.	практика	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2
Всего:		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Знакомство с новыми обучающимися, их анкетирование, собеседование с ними и их тестирование. Правила поведения в танцевальном зале и в Доме детского творчества. Общее содержание программы занятий и выступлений на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений (36 часов).

Теория (1 ч.). Необходимость предварительного разогрева мышц, дальнейшее знакомство с основными группами мышц.

Практика (35 ч.). Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Дополнительные упражнения на баланс и вращение. Специальные танцевальные движения для европейских танцев, упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретных танцев.

Комплекс основных упражнений приведен в приложении № 1.

Тема 3. Основы музыкальных ритмов (9 часов).

Теория (1 ч.). Повторение основных понятий: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм.

Музыкальный размер: Медленный вальс – 3/4, Танго – 2/4, Фокстрот – 4/4, Венский вальс – 3/4, Квикстеп – 4/4, Ча-ча-ча – 4/4, Самба – 4/4, Румба – 4/4, Джайв – 4/4, Пасодобль – 4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс – счёт 1, 2, 3; счёт 1, 2 и 3.

Танго – акцент на 1 и 3 удар.

Фокстрот – счёт 1, 2, 3, 4 (или: медленно, быстро-быстро).

Венский вальс – счёт 1, 2, 3.

Квикстеп – акцент на 1 и 3 удар.

Ча-ча-ча – 1, 2, 3, 4и.

Самба – 1и 2, 3и 4.

Румба – акцент на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Пасодобль – три акцента.

Джайв – 1, 2, 3и4, 3и4.

Практика (8 ч.). Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 4. Общая и спортивная (танцевальная) этика (9 часов).

Теория (1 ч.). Правила и нормы поведения в обществе, в коллективе. Правила поведения на танцевальном паркете. Бальный этикет. Поведение во время занятий и аттестаций.

Правила спортивного костюма для танцоров.

Практика (8 ч.). Повторение общих принципов ориентации и построения бальной хореографии в танцевальном зале (лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене, лицом диагональ к стене, спиной диагональ к стене, лицом диагональ в центр, спиной диагональ в центр).

Повторение танцевальных позиций: позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, закрытая променадная позиция, закрытая обратная променадная позиция, открытая променадная позиция, открытая обратная променадная позиция, позиция противодвижения корпуса).

Степень поворота: (1/8, 1/4, 1/2, 4/4).

Тема 5. Европейская программа (23 часа):

«Медленный вальс» (3 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое.

Жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть.

Цвет: тёплый, мягкий.

Музыкальный размер: 3/4.

Тактов в минуту: 29-30.

Акцент: на 1 удар.

Подъём и снижение: Начинается подъём в конце 1 , продолжается подъём на 2 и 3, снижение в конце 3.

Практика (2,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Закрытые перемены с правой ноги. Закрытые перемены с левой ноги. Натуральный поворот. Обратный поворот. Натуральный спин поворот. Виск вперёд. Шассе из ПП (Синкопированное шассе). Перемена хезитейшн. Импетус (Закрытый импетус). Внешняя перемена. Обратное корте. Виск назад. Основное плетение. Плетение в ритме вальса. Двойной обратный спин. Обратный пивот. Локк назад. Локк вперёд. Прогрессивное шассе направо.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Танго» (5 ч.)

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Танго – это живая страсть, воплощенная в движении. Этот танец имеет напористый, жесткий и активный характер, обнажающий самые сильные переживания.

Движение: компактное, резкое, убедительное, плавное, плоское, быстрая смена от медленного к быстрому, с замахом.

Настроение: страстное, огненное, агрессивное, быстрая смена настроения.

Жизненность: любовь, страсть, борьба, ненависть, нежность.

Цвет: чёрный, оранжевый.

Музыкальный размер: 2/4.

Тактов в минуту: 32-33.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: нет, за исключением отдельных элементов.

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Ход с левой ноги и правой ноги. Прогрессивный боковой шаг. Прогрессивное звено. Закрытый променад. Рокк поворот. Закрытое окончание. Открытый обратный поворот (партнёрша в два плана). Корте назад. Открытое окончание. Открытый обратный поворот (партнёрша в линию). Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге. Открытый променад. Роки на левую ногу и правую ногу. Натуральный твист поворот. Натуральный променадный поворот. Натуральный променадный поворот в рокк поворот.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Фокстрот» (5 ч.)

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Движение: линейное, поступательное, непрерывное, с замахом, мягкое, плавное.

Настроение: элегантность, вежливость, любезность, обходительность.

Жизненность: романтический вечер.

Цвет: благородный.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 29-30.

Акцент: 1 и 3 удар (1 сильнее).

Подъём и снижение: подъём в конце 1, верх на 2, подъём/снижение в конце 3.

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Ход. Перо. Тройной шаг. Натуральный поворот. Обратный поворот. Перо окончание. Импетус (Закрытый импетус). Натуральное плетение. Перемена направления. Основное плетение. Плетение после 1-4 шага обратной волны.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Венский вальс» (5 ч.)

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Секрет красоты венского вальса таится в изменчивом темпе и в постоянно чередующихся левых и правых поворотах. Стремительное кружение венского вальса основано на глубоком взаимопонимании пары, а движения выполняются плавно и с изяществом, несмотря на скорость кружения.

Движение: с замахом, летящее, плоское, мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.

Настроение: прекрасное, радостное.

Жизненность: брызги шампанского, дружба.

Цвет: розовый.

Музыкальный размер: 3/4.

Тактов в минуту: 60.

Акцент: в 1 удар.

Подъём и снижение: без подъёма в стопе на внутренней части поворота.

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Натуральный поворот. Обратный поворот. Шаги перемены вперед с ПН и ЛН.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Квикстеп» (3 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Квикстеп наполнен прыжками, подскоками с поворотами вправо, влево, назад с виражами вправо и влево, а главное настроение в его исполнении – легкость и беззаботность. Богатый вариациями, Квикстеп принято считать "малой грамматикой" стандартных танцев.

Движение: быстрое, лёгкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Настроение: весёлое, отличное, радостное, шутовское, остроумное.

Жизненность: праздник, удача, удовольствие.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 50.

Акцент: на 1 и 3 удар.

Подъём и снижение: начинается подъём в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, вверх/вниз в конце 4.

Практика (2,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения.

Ход. Четвертной поворот направо. Натуральный поворот. Прогрессивное шассе. Локк вперед. Натуральный поворот с хезитейшн. Натуральный пивот поворот. Натуральный спин поворот. Обратный шассе поворот (МББ). Импетус (Закрытый импетус). Локк назад. Обратный пивот (М, Б, и). Прогрессивное шассе направо. Типл шассе направо. Бегущее окончание. Натуральный поворот и Локк назад. Двойной обратный спин. Типл шассе налево. Зиг-заг, Локк назад, Бегущее окончание.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

Тема 6. Латиноамериканская программа (23 часа):

«Ча-ча-ча» (3 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Ча-ча-ча имеет беззаботный, веселый и развязный характер, в отличие от более сдержанной и драматичной румбы. И если румба – это предвкушение любви, то ча-ча-ча - это живые эмоции, воплощенная страсть, которая дополняется изначальным шуточным и раскрепощенным настроением этого танца.

Движение: яркое, страстное, чёткое.

Настроение: игривое, веселое, живое, хулиганское.

Жизненность: лёгкий флирт, игра.

Цвет: мерцающий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 30-32.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (2,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Шассе налево и направо. Тайм степ. Основное движение на месте. Закрытое основное движение. Чек (Нью-Йорк): из открытой ПП, из открытой КПП. Рука в руке. Спот поворот влево, вправо, включая Свитч и поворот под рукой. Боковые шаги влево и вправо. Ча-ча-ча Локк шассе вперёд и назад. Открытое основное движение. Плечо к плечу. Три ча-ча-ча вперёд, назад. Назад и обратно. Веер. Хоккейная клюшка. Алемана (разные вариации). Натуральное раскрытие. Закрытый хип твист. Натуральный волчок (разные вариации). Ронд шассе. Хип твист шассе. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Спираль. Аида. Три ча-ча-ча в ПП и КПП.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Самба» (5 ч.).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Самба – это зажигательный танец, основанный на характерных движениях бедрами. Самба входит в Латиноамериканскую программу Бальных танцев.

Самба ритмична, задорна и игрива. Движения Самбы украсят любую Латиноамериканскую дискотеку. Производные Самбы – Ламбада, Макарена и другие популярные танцы.

Музыку Самбы отличает характерный ритм, создаваемый барабанами и маракасами (мараками), как правило, 48-52 такта в минуту (размер 2/4). Счет Самбы: "1" и "2" (или "Быстро" и "Быстро"). Характерная особенность Самбы - вертикальное раскачивание (баунс). Это движение позволяет выделить Самбу среди остальных Бальных танцев. Пульсирующий ритм Самбы передается наиболее ощутимо (пружинистым) баунсом и работой бедер. Наибольшая зрелищность исполнения достигается сочетанием пластичности и внезапного, но "мягкого" синкопирования (прерывистого движения).

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Основные движения – Натуральное – Обратное – Боковое – Прогрессивное. Самба Виски влево, вправо (также с поворотом партнёрши под рукой, Вольта спот повороты вправо и влево для партнёрши). Самба-ходы – променад, - боковые, - стационарные. Ритм баунс. Бота фога в продвижении (вперёд, назад). Обратный поворот. Корта джака. Закрытые роки. Вольта (разновидности движения). Крисс-кросс бота фога (Теневые бота фога). Аргентинские кроссы. Соединения вольт (разновидности движений).

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Румба» (5 ч.).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей.

Движение: на месте, плавное, продолженное с акцентами, скользящее.

Настроение: чувственное, страстное, нежное, подзадоривание, соблазнение.

Жизненность: любовь, нежность, страсть, флирт.

Цвет: нежный.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 27-31.

Акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар.

Подъём и снижение: нет.

Практика (4,5 ч.). Практика. Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Основные движения – Закрытое – Открытое – На месте – Альтернативное. Прогрессивный ход вперед, назад (в закрытой или открытой позиции). Спот поворот вправо, влево, включая Свитч и поворот под рукой. Рука в руке. Плечо к плечу. Кукарача. Боковой шаг. Веер. Алемана из веерной позиции. Алемана из Открытой позиции. Хоккейная клюшка. Натуральное раскрытие. Закрытый хип твист. Натуральный волчок (с разным окончанием). Нью-Йорк. Открытый хип твист. Обратный волчок. Раскрытие из обратного волчка. Спираль. Аида. Кубинские роки (2; 3; 4.1). Раскрытие влево и вправо.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Пасодобль» (5 ч.).

Теория (0,5 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Пасодобль – это страсть, воплощенная в движении, а эмоциональное напряжение в музыке, подчеркнутое драматическими выразительными позами, придают ни с чем не сравнимые яркие краски этому захватывающему танцу.

Движение: ритмичное, мощное, стиля фламенко, по кругу.

Настроение: великолепия, парада, борьбы.

Жизненность: коррида.

Цвет: алый.

Музыкальный размер: 2/4.

Тактов в минуту: 60-62.

Подъем и снижение: подъем в некоторых фигурах.

Практика (4,5 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Шестнадцать. Променад в контр променад. Большой круг. Открытый телемарк. Твист поворот. Ля пасса. Бандерильяс. Обратный фолловой. Испанская линия. Фламенко тепс. Методы смены ног: задержка на один удар, синкопированный сюр плейс, синкопированное шассе.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

«Джайв» (3 ч.).

Теория (0,25 ч.). Из истории создания танца. Рассказ и показ (на DVD) лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых.

Движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков.

Настроение: задорное, шутливое, заигрывания.

Жизненность: веселье, праздник, активный отдых.

Цвет: яркий.

Музыкальный размер: 4/4.

Тактов в минуту: 40-44.

Акцент: на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар.

Подъем и снижение: нет.

Практика (2,75 ч.). Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение головы во время движения.

Шассе влево, вправо. Основное движение на месте. Основное фолловой движение (Фолловой рок). Фолловой раскрытие. Звено. Перемена мест слева направо. Перемена мест справа налево. Смена рук за спиной. Хлыст. Американский спин. Променадные ходы

(медленные и быстрые). Стой и иди. Хлыст раскрытие. Двойной хлыст с кроссом. Ветряная мельница. Испанские руки. Раскручивание от руки.

Исполнение соло и/или исполнение в паре.

Примечание. Все перечисленные в подразделе «Практика» танцевальные фигуры в программе Европейских и Латиноамериканских танцев – на выбор педагога дополнительного образования исходя из возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся

Тема 7. Танцевальная практика (38 часов).

Практика. Повторение изученных теоретических основ спортивных бальных танцев. Самостоятельная отработка всех изученных танцевальных элементов, фигур и танцев под руководством педагога.

Тема 8. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов (3 часа).

Теория и практика (3 часа). Правила поведения в общественном транспорте, при посещении массовых мероприятий. Посещение танцевальных турниров, конкурсов и концертов лучших танцевальных коллективов спортивного бального танца, Чемпионатов и Первенств Москвы и Российского Танцевального Союза.

Практическое наблюдение за: общей и спортивной (танцевальной) этикой танцоров, участвующих в танцевальных турнирах, конкурсах, концертах; исполнением танцевальных фигур и элементов, танцев Европейской и Латиноамериканской программы.

Тема 9. Итоговые занятия (2 часа).

Отчетное занятие для родителей (в декабре и мае).

Примечание. Участие учащихся в танцевальных турнирах и конкурсах, в том числе, в Московском городском фестивале по спортивным бальным танцам и др., в общее количество учебных часов учебного (тематического) плана не входит. Указанные мероприятия проводятся вне рамок учебных часов.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Предварительный контроль.

При приёме детей в спортивно-танцевальный коллектив предусмотрено **тестирование** (приложение № 3 к образовательной программе), включающее в себя:

данные медицинского осмотра, в котором одним из ведущих параметров является определение состояния опорно-двигательной системы ребёнка;

определение уровня общей физической подготовки;

аудирование.

Оценка тестирования проводится по 5-ти бальной системе. Максимальное количество баллов – 100.

На каждого члена коллектива заводится индивидуальная карточка (приложение № 4 к образовательной программе).

В результате проводимых тестирований была выявлена чёткая тенденция в нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей: кифоз, сколиоз, лордоз (63%); различные виды плоскостопия (75%). Полученные результаты побудили нас к созданию данной образовательной программы, где одним из ключевых моментов будет являться улучшение качества здоровья у данной группы детей.

Текущий контроль.

Осуществляется при проведении учебных занятий и проводится, как правило, в форме творческого зачёта внутри учебной группы (периодичность: 1 раз в месяц, система оценки – от 6 до 10 баллов). Мониторинг включает в себя следующее:

основной ритм и темп танцевального движения;

линии корпуса;
динамика;
техника работы ног и стоп;
музыкальность.

Рейтинг каждого ребёнка в учебной группе определяется количеством набранных баллов.

Итоговый контроль.

Итоговый контроль и оценка пройденного материала осуществляются на итоговых занятиях (за полугодие – промежуточная аттестация; за учебный год – итоговая аттестация). Система оценки – от 6 до 10 баллов применительно к форме творческого зачёта внутри учебной группы.

Также итоговый контроль осуществляется в ходе участия детей в конкурсах, концертах, фестивалях, турнирах.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Высокий уровень освоения программы (9-10 баллов)	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; за период освоения программы участвует в концертах, фестивалях, танцевальных турнирах и конкурсах; на итоговых занятиях показывает отличное исполнение танцевальной программы; уверенно проводит перед учащимися объединения танцевальную разминку; владеет основной терминологией каждого танца в каждой программе.
Средний уровень освоения программы (7-8 баллов)	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; за период освоения программы не всегда соглашается на участие в танцевальных фестивалях и концертах; на итоговых занятиях показывает хорошее исполнение танцевальной программы; проводит под контролем педагога танцевальную разминку перед учащимися объединения; в целом владеет основной терминологией каждого танца в каждой программе.
Низкий уровень освоения программы (6-7 баллов)	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; за период освоения программы не принимает участие в танцевальных фестивалях и концертах; на итоговых занятиях допускает технические ошибки в исполнении тех или иных фигур; слабо владеет основной терминологией каждого танца в каждой программе.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

<i>Название учебной темы</i>	<i>Название и формы методического материала</i>
Вводное занятие. Инструктаж.	Приложение № 3 к настоящей программе. Правила поведения в танцевальном зале и в Доме детского творчества. Общее содержание программы занятий. Первичный (или повторный) инструктаж по технике безопасности (инструкции ИТБ №№ 52, 55, 63), по электробезопасности (инструкция по ИЭБ № 66) по пожарной безопасности

<i>Название учебной темы</i>	<i>Название и формы методического материала</i>
	(инструкция ИПБ № 70).
Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	Приложение № 1 к настоящей программе. Музыкальное сопровождение. Учебные видеоматериалы.
Основы музыкальных ритмов	Музыкальное сопровождение. Учебные видеоматериалы.
Общая и спортивная (танцевальная) этика	Музыкальное сопровождение. Учебные видеоматериалы.
Детские танцы, диско-танцы	Музыкальное сопровождение. Учебные видеоматериалы.
Европейская программа	Музыкальное сопровождение. Учебные видеоматериалы.
Латиноамериканская программа	Музыкальное сопровождение. Учебные видеоматериалы.
Танцевальная практика	Музыкальное сопровождение. Учебные видеоматериалы.
Итоговые занятия (декабрь, май)	План-конспект итогового занятия. Музыкальное сопровождение. Призы и наградные материалы. Рекомендации детям на зимние и/или летние каникулы (приложение № 2 к настоящей программе).

Способы проверки ожидаемых результатов.

На 1-2 годах обучения:

- тест на прохождение соответствующего материала (чувство ритма, координацию движений и т.п.);
- метод наблюдения (определяется педагогом);
- внутренний конкурс (раз в месяц);
- открытый урок для родителей (два раза в год).

На 3-4 годах обучения:

- тесты для определения прогресса в освоении возможностей своего тела;
- зачёты по изучению основных шагов и фигур (раз в полгода);
- участие в конкурсах и фестивалях (по мере возможности танцоров) по программе соло (индивидуальное мастерство) или парного танцевания;
- открытый урок для родителей (два раза в год).

На 5-6 годах обучения:

- зачёты по basic-фигурам (раз в полгода);
- участие в концертных номерах отчётного концерта;
- участие (по мере возможности танцоров) в конкурсах и фестивалях, а также в классификационных турнирах по спортивным танцам.

Методы выявления результатов воспитания:

наблюдение, тестирование, контрольный опрос (как правило, устный), собеседование (индивидуальное, групповое), анализ поведения на занятиях, конкурсах, перерывах между занятиями, во взаимоотношениях с родителями, членами спортивно-танцевального коллектива, с партнёром (партнёршей) и т.д.

Методы выявления результатов развития:

наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и другие для выявления и определения у обучающегося в коллективе уровня и степени его терпения, воли, самоконтроля, самооценки, интереса к занятиям, отношения ребёнка к конфликтам в коллективе и пр.

Основные формы подведения итогов реализации программы.

- 1) Участие в концертах, фестивалях, праздничных мероприятиях на сценических площадках Дома детского творчества, округа и города Москвы.
- 2) Участие конкурсных пар в танцевальных конкурсах различного уровня по правилам Московской федерации спортивного танца.
- 3) Периодические творческие зачёты (внутренние конкурсы, тесты), а также итоговые (открытые) занятия в декабре и мае для родителей и администрации Дома детского творчества.

Примерная структура комплексного учебного занятия.

1. Вводная часть (Оргмомент. Линейное построение. Поклон-приветствие).
2. Подготовительный этап (Разминка).
3. Основной этап. (Ознакомление с новыми знаниями (теория) и умениями (практика). Разучивание танцевальных движений. Танцевальная практика. Промежуточная проверка качества усвоения знаний и навыков. Фантазии (дети исполняют свои танцевальные фантазии на любую предложенную педагогом танцевальную музыку).
4. Заключительный этап. (Краткий анализ. Подведение итогов. Поклон-прощание).

В процессе обучения используются следующие группы форм организации обучения:

- по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по контролю умений и навыков, комбинированная форма занятий;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: внутренний конкурс, отчётный концерт, занятие-игра (на 1-м году обучения), открытое занятие.

Основные методы проведения занятий:

- а) методы, в основе которых лежит способ организации занятий:
 - словесные методы (устное изложение материала, объяснение и др.);
 - наглядные методы (показ педагогом приёмов исполнения, показ видеоматериалов и др.);
 - практические методы (тренировочные упражнения, тренинги и др.);
- б) методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:
 - объяснительно-иллюстративные (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию);
 - репродуктивные (дети воспроизводят полученные знания);
 - поисковые (дети самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танце; придумывание новых танцевальных движений в диско- и детских танцах).

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать обучающихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несёт функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию.

В процессе обучения используются лучшие образцы танцевальной музыки с учётом возрастных особенностей обучающихся (см. Список литературы).

Требования к подбору музыкальных произведений.

Музыкальное произведение должно иметь ярко выраженный ритмический рисунок исполняемого танца. Подбор музыкальных произведений в разделе «Европейские танцы» и в разделе «Латиноамериканские танцы» производится в соответствии с правилами, принятыми в Российском Танцевальном Союзе:

- ярко выраженный ритмический рисунок;
- темп музыкальных произведений:

Медленный вальс – 28-29 тактов в минуту (т.м.); Венский вальс – 58-60 т.м.; Квикстеп – 50-52 т.м.; Медленный фокстрот – 27-29 т.м.; Танго – 30-32 т.м.; Ча-ча-ча – 30-32 т.м.; Самба – 50-52 т.м.; Румба – 21-25 т.м.; Пасодобль – 58-62 т.м.; Джайв – 40-44 т.м.

В процессе образовательной деятельности педагог анализирует для каждой группы следующие параметры танцевальной композиции:

координационная сложность движений применительно к достигнутому уровню сложности конкретной группы;

объем движений;

переключаемость движений;

интенсивность нагрузки.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 ударов в минуту, которому соответствует быстрый бег, прыжки.

Определение сложности музыкально-ритмических композиций, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка и группы в целом.

Динамика развития композиционных программ должна строго соблюдать принцип «От простого к сложному». Движения вперед в плане усложнения музыкально-ритмических упражнений и танцевальных композиций должно осуществляться только на базе уже освоенного подготовительного материала.

Работа с родителями.

В коллективе проводятся тематические родительские собрания, совместные праздники (дни рождения коллектива, Дома детского творчества, дни рождения учащихся), совместные посещения конкурсов по танцевальному спорту. Родители (законные представители) участвуют в праздничном оформлении танцевального зала к Новому году, а также тематических стендов коллектива, организуют приобретение подарков детям для вручения их на итоговых занятиях, участвуют в проведении субботников (подготовка танцевального зала к новому учебному году, второму учебному полугодю, а также в апрельском общегородском субботнике).

Дополнительная воспитательная работа.

Помимо приобщения в рамках реализации образовательной программы к общей и спортивной (танцевальной) этике, проводятся беседы на этические и эстетические темы в перерывах между занятиями.

Результаты выступлений детей на танцевальных конкурсах доводятся до членов коллектива с просмотром выступлений на большом экране.

Дополнительная развивающая работа с детьми.

Выполнение творческих заданий по придумыванию новых ритмических движений и танцевальных импровизаций в диско- и других детских и молодежных танцах. На итоговое занятие для 1 и 2 годов обучения в обязательном порядке представление детьми собственных рисунков «Я танцую!». Лучшие работы выставляются в танцевальном зале на всеобщее обозрение.

Оборудуется специальный стенд с фотографиями с концертов, занятий, танцевальных конкурсов, а также оборудуется специальный стеллаж с кубками и дипломами по результатам творческой деятельности детей и их участия в концертах, фестивалях и танцевальных турнирах.

Для детей, участвующих в танцевальных турнирах, проводятся беседы по этике танцевального костюма, внешнего вида и причёсках юных танцоров.

Организовываются совместные с родителями (законными представителями) посещения на добровольной основе детских танцевальных турниров, организуемых и проводимых Московской федерацией спортивного танца и Российским танцевальным союзом.

Материально-технические условия реализации программы.

Для организации учебной работы необходимо:
 танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10 x 15 м (площадь из расчёта 3-4 кв.м на одного учащегося и высотой не менее 4 м) с зеркалами на высоту 2,1 м;
 помещения для переодевания (отдельно для девочек и отдельно для мальчиков);
 Танцевальный зал и помещения для переодевания должны соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 и Строительным нормам и правилам.

Учебно-материальное и информационное обеспечение:

аудиоустановка и аудиозаписи (музыкальные носители) для проведения занятий;
 видеомэгафон с телевизором для работы с учебной видеоинформацией;
 мультимедийные, аудио- и видеоматериалы и др.; учебная литература;
 стенд с фотоматериалами и стеллаж с кубками и дипломами детей объединения;
 для каждого ребёнка: личная специальная танцевальная одежда и обувь, личный гимнастический коврик.

Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним или двумя педагогами дополнительного образования, имеющих среднее профессиональное образование или высшее образование, направленность которого соответствует направленности настоящей дополнительной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися.

Дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность которой соответствует направленности настоящей дополнительной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися.

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование.

Опытный(е) и/или действующий(е) танцор (ы) по танцевальному спорту с опытом работы с детьми, имеющий необходимую квалификацию (как правило, педагогическую и/или медицинскую), в том числе способный(е) к инновационной профессиональной деятельности, обладающий(ие) необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному процессу образования в течение всей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ст.2 п.1,2,3,14; ст.75). [Электронный ресурс] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.). [Электронный ресурс] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168200/

3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Приложение 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/37192.html>

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". [Электронный ресурс] – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/>

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242 . [Электронный ресурс] – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=EXP;n=646984>

6. Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию

дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, в ред. от 30 августа 2016 года №1035). [Электронный ресурс] – URL: <http://dogm.mos.ru/legislation/lawacts/1732507/>

7. Методические рекомендации по разработке и оценке качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ : методическое пособие / Буйлова Л.Н., Филатова М.Н. – М.: ГАОУ ВО МИОО, 2016. – 191 с.

8. Современные подходы к разработке и оценке качества дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. – Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2016. – №5. – с. 80-88.

9. Филатова М. Н. Внеурочная деятельность учащихся как средство достижения личностных и метапредметных результатов в условиях реализации ФГОС. Молодой ученый. – 2015. – № 16 (96), ч.4. – С.430-434. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.moluch.ru/archive/96/>

10. Филатова М. Н. Методические рекомендации по составлению и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в соответствии с требованиями современных-нормативно-правовых документов. – Методист. Научно-методический журнал – 2016. – №9. – С. 13-23.

11. Филатова М. Н. Технологическая карта оценки качества дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. – Практика административной работы в школе. – 2017. – №1(120).

12. Кривошеева Л.Б. Методические рекомендации по организации системы дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях ЦАО / Сборник документов и материалов. – М., НМЦ ЦОУО ДО г. Москвы, 2006.

Основная и дополнительная литература:

1. Бондаренко Л.И. Ритмика и танец. – Киев, 1999.
2. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. – М., 2014.
3. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. – М., 2004.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей / серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
5. Журналы «Квик», «Звёзды над паркетом» и др.
6. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Части 1-5 / Пер. с англ. – СПб., 1993.
7. Информационный бюллетень «Спортивные танцы». Издательство РГУФК, - М., 2010.
8. Комарова Т.С. Условия и методика развития детского творчества. – М., 1994
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1992. – Вып. 1.
10. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – М., 1999.
11. Кудрявцева Т.С. Модульная образовательная программа «Мультидэнс». / ГОУ СОШ № 1253. – 2009.
12. Лед В. Техника исполнения латиноамериканских танцев / Пер. в англ. – М., 2011.
13. Лисицкая Т.И. Гимнастика и танец. – М., 1998.
14. Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. М., РГАФК, 2000.
15. Мошкова Е.И. Образовательная программа «Ритмика и балльные танцы». / ГОУ СОШ № 1243. – 1997.
16. Мур А. Европейские танцы. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть 1, 2, 4 / Пер. в англ. – СПб, 1993.
17. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. / Под ред. А.Маркосяна. – М., 1999
18. Современный балльный танец / Под ред. Строганова В.М. и Уральской В.И. – М., 1998.

19. Спортивные танцы. Справочник. / Учебно-методическое пособие Московской федерации спортивного танца / Под ред. Мошкова А.В. – М., 2012.
20. Танеева М.А. Музыка, ритмика, бальный танец... Работа с детьми 5-7 лет. – М., РГАФК, 1999.
21. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / Под ред. Шлемина А.М. – М., 2006.
22. Ховард Г. Техника исполнения европейских танцев / Пер. в англ. – СПб., 1999.
23. Чекушина Т.К. и др. Образовательная программа по спортивным бальным танцам. / Центр детского творчества «Рязанский». – 2007.
24. Шершнёв В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. – М., 2008

Музыкальное сопровождение для проведения занятий:

1. Видео-сборники на DVD с танцевальных конкурсов среди детей, а также любителей и профессионалов.
2. Учебный цикл «Линия танца».
3. Учебная видеокассета по программе Н, Е и Д классов Л. и В. Секистовы.
4. Музыка из популярных мультфильмов и кинофильмов в танцевальных ритмах.
5. Сборники танцевальной музыки (серия «Dancelife», «Ballroom dance collection» и др.).
6. Сборники танцевальной музыки (серия «Танцуют дети» «Детская дискотека» и др.).

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Баско С., Освакльд К. Стретчинг / Пер. с англ. – М., 2014.
2. Бели Р. Йога: простые упражнения / Пер. с англ. – М., 2012.
3. Брунгардт Н. Плоский живот / Пер. с англ. – М., 2012.
4. Журналы «Квик», «Звёзды над паркетом» и др.
5. Пегрум Д. Детская йога. Радость движения / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2009.
6. Ресурсы глобальной информационной сети Интернет по данной тематике.
7. Сборники танцевальной музыки (серия «Dancelife», «Ballroom dance collection» и др.).
8. Сборники танцевальной музыки (серия «Танцуют дети» «Детская дискотека» и др.).
9. Спортивные танцы. Справочник. / Учебно-методическое пособие Московской федерации спортивного танца / Под ред. Мошкова А.В. – М., 2010.
10. Щетинин М.В. Дыхательная гимнастика Стрельниковых. – М.: Москва, 2012.

Интернет-ресурсы:

<http://www.wdcdance.com/>
<http://www.worlddancesport.org/>
<http://www.rdu.ru/>
<http://www.rusdsu.ru/>
<http://www.russianmaster.ru/>
<http://www.moscowdance.ru//start/index.html>
<http://www.dancesport.ru/>
<http://ddttaganka.ru/content/view/21/67/>

Комплекс
основных общеразвивающих физических упражнений
(примерный)

Укрепление мышц шеи:

- поворот головы вправо, влево – по 8 раз;
- наклон головы вперёд, назад – по 8 раз;
- наклон головы диагонально вправо, влево – по 8 раз;
- вращение головой вправо, влево – по 4 раза.

Укрепление верхнего плечевого пояса:

- подъёмы плеч «вверх-вниз» – по 8 раз;
- подъёмы плеч попеременно – по 8 раз;
- круговые движения в плечевом суставе «вперёд-назад» – по 8 раз;
- круговые движения в плечевом суставе с прямой рукой – по 8 раз;
- разведение и сведение лопаток – по 8 раз;
- круговые движения в локтевом суставе «вперёд-назад» – по 8 раз;
- круговые движения в лучезапястном суставе – по 8 раз;
- «волна» правой и левой рукой – по 8 раз;
- «волна» обеими руками одновременно – по 8 раз;
- «волна» руки в замке перед грудью «вправо-влево» – по 8 раз;
- большие круги руками перед грудью «по часовой стрелке» – по 8 раз;
- большие круги руками перед грудью «против часовой стрелки» – по 8 раз;
- хлопки прямыми руками перед грудью и за спиной – по 8 раз.

Укрепление брюшного пресса, мышц спины:

- наклоны вперёд руки в «замке» – 8 раз;
- наклоны вниз, касаясь пола – 8 раз;
- наклоны в сторону – 8 раз;
- круговые вращения корпусом вправо, влево – по 8 раз.

Укрепление ягодичных мышц, мышц бедра и голени:

- наклоны вперёд, вправо, влево, кистями дотянуться до пола - 8 раз;
- вращение тазом вправо, влево – 8 раз;
- большие батманы: вперёд, в сторону, назад, в сторону – по 4 (16 с каждой ноги);
- выпады в сторону с «перекатом» вправо, влево – по 8 раз;
- выпады вперёд с правой и левой ноги – по 8 раз;
- приседания на двух ногах – 30 раз;
- приседания на одной ноге («пистолетик») – по 10 раз с каждой ноги;
- «ласточка» с правой и левой ноги – по 10 раз.

Укрепление голеностопного сустава:

- «велосипед» - по 30 раз с каждой ноги;
- подъёмы на стопе - по 30 раз с каждой ноги;
- прыжки на двух ногах – 50 раз;
- прыжки на одной ноге – по 20 раз с каждой ноги;
- прыжки попеременные – 20 раз;
- прыжки с подъёмом колена к груди – 20раз;
- прыжки «ножницы» - 20 раз;
- прыжки с продвижением в сторону – по 20 раз.

Упражнения на развитие координации и баланса:

- хлопок в ладоши справа – поворот головы влево, хлопок в ладоши слева - поворот головы вправо – по 8 раз;
- вращение головой вправо-влево с одновременным вращением рук в лучезапястном суставе «по часовой» и «против часовой стрелки» – по 8 раз;
- стоя на одной ноге, другую поднять и согнуть в колене на 45 градусов, руки в стороны. Вращения в локтевом суставе «к себе», в коленном суставе «от себя» – по 8 раз;
- подъём ноги вперёд на 45 градусов с синхронным подъёмом противоположной руки вверх – по 8 раз;
- подъём ноги в сторону на 45 градусов с синхронным подъёмом противоположной руки в сторону – по 8 раз;
- подъём ноги назад на 45 градусов с синхронным подъёмом противоположной руки вперёд – по 8 раз;
- «пистолетик» с правой и левой ноги – по 10 раз;
- «ласточка» на правой и левой ноге – по 10 раз;
- «ласточка», не касаясь пола выход в «пистолетик» - по 10 раз.

Примерные рекомендации детям на летние каникулы

Разминка:	до 10-15 мин.
- упражнения для головы и шеи	по 4 повторения каждого упражнения
- упражнения для плеч	
- упражнения для рук	
- упражнения для ног	
Танцевальный блок:	до 30-40 мин.
Изученные в учебном году танцы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перед исполнением каждого танца протанцевать под счет (считать вслух). 2. Каждый танец исполнять по 2 мелодии. 3. Обращать внимание на: <ul style="list-style-type: none"> • положение корпуса, головы, рук; • ритм; • шаг с носка или каблука.
Стретчинг:	до 20 мин.
Поза пловца (на координацию)	6 повторений под музыку
Змея	по 30 сек.
Кобра	по 30 сек.
Корзинка (на животе)	2 повторения по 30 сек.
Лодочка (на спине)	2 повторения по 30 сек.
Рыбка (руки вперед)	2 повторения по 30 сек.
Птичка (руки в сторону)	2 повторения по 30 сек.
Наклоны вперед сидя	6 повторений
Наклоны вперед в позе Лотоса	6 повторений (выдох через рот, вдох через нос)
Бабочка	1 мин.
Черепаша	1 мин.
Кошка («добрая», «злая»)	50 повторений
Тигр	по 6 повторений с каждой ноги
Собака	30 сек.
Лягушка	6 повторений
Верблюд	30 сек.
Соединяем руки сзади, сидим на пятках	по 2 повторения с каждой руки
Поза дерева (на одной ноге)	по 2 повторения с каждой ноги
Лежим на пятках	1 мин.
Подтягиваем к груди колени	по 3 повторения с каждой ноги
Подтягиваем голеностоп к ягодице	по 3 повторения с каждой ноги
Подъемы стоп	по 8 подъемов в 6-й, 1, 2 и 3 позициях ног
Приседания	30-40 раз
Упражнения на пресс	на максимальное количество
Отдых на коврике	до 3-х мин.

Примечание: занятия в полном объеме – не менее трех раз в неделю, в остальные дни – только разминка и стретчинг.

Дом детского творчества на Таганке
АНКЕТА
члена спортивно-танцевального коллектива «ВЕКТОР»

Фамилия, имя, отчество ребёнка						
Дата рождения ребёнка						
СНИЛС ребёнка - страховой номер индивидуального лицевого счета гражданина		_____ - _____ - _____				
Адрес фактического проживания в г. Москве (улица, дом, корпус, квартира)						
Домашний телефон		(____) _____				
Проживает в административном округе г. Москвы _____; район _____						
Обучается в школе № _____; класс _____; (или) детском саду № _____; (или) другое _____						
В семье проживают: (отметить знаком V)		мать ребёнка		отец ребёнка		несовершеннолетние дети (всего) _____ чел.
Дополнительные сведения о семье (многодетная, малообеспеченная, неполная, др.)						
Родители ребёнка (законные представители)	мать	ФИО _____ контактный телефон: (____) _____ Электронная почта (разборчиво! Печатными буквами)				
	отец	ФИО _____ контактный телефон: (____) _____ Электронная почта (разборчиво! Печатными буквами)				
Дополнительно ребёнок занимается в других детских объединениях ДДТ						
Дополнительные сведения о ребёнке. Особенности состояния ребёнка (инвалидность, заболевание и т.д.)						
В СТК «ВЕКТОР» занимается с ... (с какого года)						

На занятия ребёнка будут приводить и забирать после окончания (указать всех по ФИО полностью и степени родства):

1. _____
2. _____

Я, как законный представитель, доверяю своему ребёнку приходить на занятия и уходить после их окончания самостоятельно

(отметить знаком **V**) **ДА** _____; **НЕТ** _____.

_____ (подпись, фамилия и инициалы)

« ____ » _____ 201__ г.

Календарно-тематический учебный график
проведения летних учебно-тренировочных сборов
с учащимися спортивно-танцевального коллектива «ВЕКТОР»

№№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Темы занятий	Место проведения
			групповая индивидуальная		Инструктаж. Разминка. Основы музыкальных ритмов. Медленный вальс (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Основы музыкальных ритмов. Ча-ча-ча (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Танцевальная практика. Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Основы музыкальных ритмов. Танго (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Основы музыкальных ритмов. Самба (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Танцевальная практика. Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Основы музыкальных ритмов. Венский вальс (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Основы музыкальных ритмов. Румба (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Танцевальная практика. Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Основы музыкальных ритмов. Медленный фокстрот (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Основы музыкальных ритмов. Пасодобль (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Танцевальная практика. Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	

			групповая индивидуальная		Разминка. Основы музыкальных ритмов. Квикстеп (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Основы музыкальных ритмов. Джайв (базовые фигуры, техника, практика). Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	
			групповая индивидуальная		Разминка. Танцевальная практика. Стретчинг. Индивидуальные занятия с конкурсными парами и соло.	