

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 1191

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа № 1191  
С.И. ВАСИЛЬЕВА  
Приказ № 05/00  
от « 31 » 09 2016 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
обучение спортивному бальному танцу «Бальные танцы «МИТИНО»

Автор: педагог дополнительного образования

А.А.Маслов

Срок реализации: 6 лет 4 месяца  
Возраст детей: 4-14 лет

МОСКВА  
2016 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Танец - одно из древнейших проявлений народного творчества, один из элементов народно-художественной культуры. Одна из его форм - бальный танец. В основу бального танца положены бытовые народные танцы.

Первые танцевальные каноны и светские танцы возникли в Италии еще в XII веке. В XVI-XVII веках законодательницей бального танца стала Франция. С этого времени он пользуется популярностью во всей Европе.

В России бальные танцы появились в начале XVIII века, в эпоху преобразовательной деятельности Петра I. В этот период были проведены общественные и социальные реформы, укреплена военная мощь страны. Быстроразвивающиеся экономические и культурные связи с Западом потребовали и просветительской реформы. Открываются начальные и высшие школы, выходят газеты и книги светского содержания, организуется публичный театр. Обязательное обучение танцам - «телесному благолепию», «поступи немецких и французских учтивств» - тоже явилось частью проводимых реформ.

Знаменитые русские артисты балета и преподаватели бальных танцев (танцмейстеры) такие, как А.П. Глубковский, П.И. Иогель, увековеченный Л.Н.Толстым в романе «Война и мир», и другие положили немало труда, обучая танцам, манерам и великосветскому этикету русскую аристократию.

Таким образом, история развития отечественного бального танца имеет давние истоки и традиции, которые формировались под влиянием многих танцевальных культур цивилизованного мира.

Каждое время рождает новые танцы и вносит изменения в существующие.

В настоящее время выступления исполнителей бального танца в России оформились в большей степени как спортивное направление.

Предлагаемая программа обучения детей спортивным бальным танцам направлена на развитие у обучающихся навыков в исполнении элементов бальной хореографии и разучивание постоянно наращиваемых в объеме и сложности танцевальных схем, развитие ритмического слуха, эстетического вкуса, знакомство с танцевальной культурой, формирование внешнего облика будущего танцора-спортсмена.

Дальнейшее обучение направлено на совершенствование спортивного мастерства. Оно предполагает участие танцоров в квалификационных конкурсах, рейтинговых турнирах, чемпионатах в Москве и других городах, участие в международных турнирах в России и за рубежом.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные (бальные) танцы являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм приобщения детей к основам классической и спортивной хореографии и являются прекрасной составляющей художественной культуры нашего народа.

Данная программа предполагает поэтапное обучение бальной хореографии детей, подростков и молодёжи 7 - 18-ти летнего возраста.

### **Цель программы:**

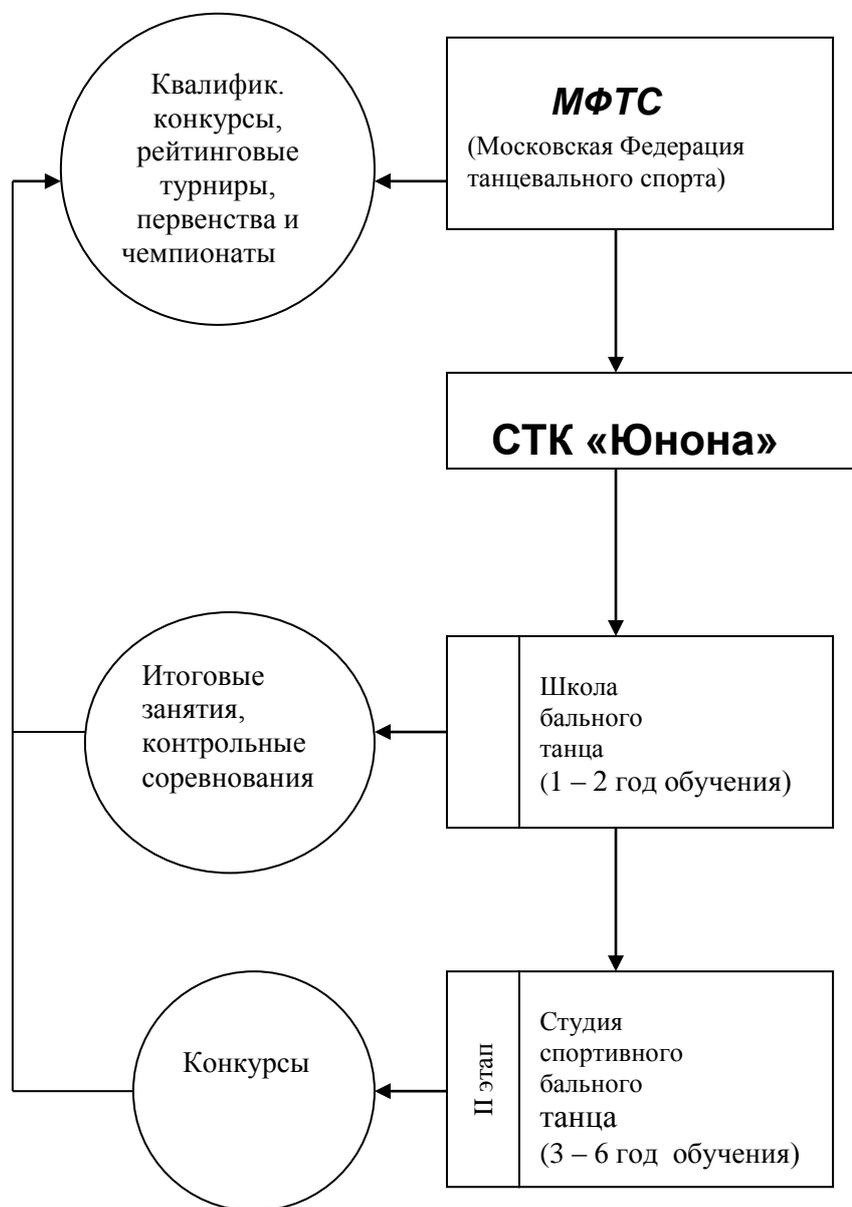
- создание условий для раскрытия индивидуальных способностей; приобщение к танцевальной культуре и достижение наивысшего уровня исполнительского мастерства.

### **Задачи:**

- обучить основам спортивной бальной хореографии;
- способствовать развитию ритмического слуха, эстетического вкуса;
- создать положительные мотивации к дальнейшему обучению бальной хореографии;
- дать глубокие теоретические знания и практические исполнительские умения и навыки в области спортивного бального танца;
- повысить индивидуальный уровень спортивного мастерства;
- способствовать развитию творческой активности, артистизма и музыкальности;
- формировать морально-нравственные и психологические качества спортсмена - танцора.

Параллельно с поэтапным освоением основного содержательного блока в обучение вводится курс хореографии, начиная со второго года обучения.

## Схема организации образовательного процесса.



Данная программа обучения является долгосрочной цикличной программой спортивно-танцевального направления. *Долгосрочной* - поскольку повышение уровня исполнительского мастерства и выполнение спортсменами-танцорами нормативных разрядных требований пределом не ограничено; *цикличной* - поскольку при освоении спортсменами очередной по сложности программы изученный ранее материал (техника, фигуры и т.п.) рассматривается на другом, более высоком качественном уровне с учётом

новых современных направлений и тенденций развития спортивной бальной хореографии.

### **Этапы реализации программы**

Школа бального танца	- 2 года
Студия	- от 2 до 6 лет,

### **Условия приёма в коллектив**

Группа 1-го года обучения. Набор объявляется для всех желающих в пределах, конечно, допустимого количества членов организуемой группы. Если потенциальных учеников набирается больше, то преподаватель проводит конкурсный отбор, опираясь на свой профессиональный опыт. Конкурсанты, не прошедшие отбор, записываются кандидатами в список резерва.

При необходимости, в силу естественного «отсева», возможен добор детей во все этапные группы из числа кандидатов, занимавшихся основами бальной хореографии ранее в других кружках или клубах, если уровень подготовки принимаемого удовлетворяет преподавателя.

Занятия проводятся группами численностью 10-15 человек 2 раза в неделю по 1 часу.

Группа 2-го года обучения (группа повышения исполнительского мастерства). Она тренируется 2 раза в неделю по 1 часу. В этой группе учащиеся занимаются основательной проработкой деталей танцевальных элементов. Усложняются и их композиции, начинаются первые выступления на спортивных конкурсах с занесением результатов в специальные спортивные квалификационные (разрядные) книжки. Это дети, прошедшие подготовку в группах начального обучения нашей или любой другой школе спортивного танца, летних спортивно-оздоровительных сборах, а также имеющие достаточный опыт выступлений в контрольных соревнованиях для начинающих.

Группа 3-го года обучения - занимается 2 раза в неделю по 1 часу. В этой группе в обучение добавляется тактическое обучение спортсмена, возрастает доля индивидуальных занятий с каждой парой для создания и отработки конкурсных композиций, появляются такие танцы, как румба и танго, медленный фокстрот, возрастает сложность используемых фигур и требования к их исполнению. Увеличивается количество конкурсных выступлений танцоров - спортсменов.

Со 3-го года обучения добавляются занятия по хореографии. Они проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Группа, 4-6-го годов обучения, в перспективе - спортивные пары, требующие большей профессиональной подготовки и конкурсной экипировки.

Программа спортивного обучения рассчитана минимум на 3 года. Дальнейшее обучение спортсменов, начиная с уровня «С, В» классов, проходит по индивидуальным планам и с привлечением других специалистов. Эти пары тренируются 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия по хореографии проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

### **Формы организации образовательной деятельности:**

- групповые занятия,
- квалификационные турниры, соревнования.

**На групповых занятиях** дается основной изучаемый материал, отрабатываются общие для всех танцоров фигуры.

В группе 4-6 го годов обучения занятия могут вести два педагога.

Наличие двух педагогов разного пола на 12 ÷ 25 детей позволяет уделить внимание каждому ребёнку. Кроме того, партия партнёра, специфика ведения, стойки в паре и т.п. объясняется педагогом - мужчиной, а партия девочки, её особенности преподаётся педагогом – женщиной, что, очевидно, позволяет достичь большей гармонии в паре и коллективе, поскольку бальные танцы – спорт разнополюй по определению.

Занятия двумя педагогами проводятся следующим образом: один педагог-мужчина объясняет партнерам особенности их партии, в это время педагог-женщина объясняет партнершам их партию. После чего оба педагога одновременно консультируют учеников, помогая им исправить конкретные ошибки.

**Квалификационные спортивные турниры** проводятся во время выездов с целью разбора характерных ошибок танцоров «по горячим следам», изучения танцорами своих соперников по спортивной борьбе, изучения стилей танцевания и основных тенденций развития спортивной хореографии и костюма на примере выступления пар высокого уровня, исполнения конкурсных программ, физического уровня подготовки спортсменов и их творческого и духовного развития.

Продолжительность пребывания спортивно-танцевальных пар на выездных соревнованиях колеблется от 3 до 5 часов, в зависимости от ранга соревнований.

## **Результативность.**

Образовательная программа реализуется в студии спортивного танца «Юнона», которая существует под эгидой Московской Федерации танцевального спорта (МФТС), является ее полноправным членом и в процессе подготовки исполнителей спортивного бального танца строит свою работу в соответствии с требованиями положений МФТС к своим членам.

Методика проверки:

- наблюдение на занятиях, соревнованиях, выездных мероприятиях;
- прием контрольных нормативов по танцевальным основам.

Для оценки уровня освоения учебного материала используются следующие показатели – низкий, средний, высокий, творческий.

Низкий уровень – освоение учебного материала на понятийном уровне, для воспроизведения полученных знаний ученику требуется значительная помощь педагога.

Средний уровень – полное освоение материала. Ученику требуется незначительная помощь педагога.

Высокий уровень – полное освоение материала. Ученик в состоянии применять полученные знания на практике.

Творческий уровень - полное освоение материала. Учащийся готов к творческому выполнению задач сверх программы. Он активно принимает участие в различных мероприятиях и имеет определенные достижения (награды, дипломы и т.д.), помогает преподавателю в его работе.

Все результаты учеников сводятся в таблицы и диаграммы, а также фиксируются в классификационных книжках МФТС, которые выдаются детям к третьему году обучения.

В процессе формирования исполнителя бального танца ему присваивается тот или иной класс в зависимости от результатов его выступлений в ряде различных турниров бального танца.

Классы: Н - начинающие; Е, D, С, В, А, S – международный класс.

В каждом из перечисленных классов исполнитель показывает хореографические композиции, составленные из элементов и фигур всевозрастающей сложности. Перечень этих хореографических фигур определен положением МФТС для каждого класса отдельно. Присвоение очередного класса исполнителю утверждается Президиумом МФТС.

### Группа 1-го года обучения.

К концу учебного года ребенок демонстрирует знание основных фигур и умеет показывать их под музыку в полный темп. Итоговые танцевальные композиции исполняются детьми в паре, в музыку и в полный темп.

Один раз в 2 месяца в коллективе проводятся выездные конкурсы-аттестации. На первых двух аттестациях дети исполняют простейшие фигуры по одному. После подсчета количества набранных очков (с помощью системы скейтинг) участникам выдаются дипломы I, II, III степени.

I степень - ученик получает 15 баллов;

II степень – ученик получает 10 баллов;

III степень – ученик получает 5 баллов.

В середине и в конце учебного года проводятся итоговые занятия, на которых ученики сдают зачеты по основным темам. За каждый сданный зачет начинающему танцору присваивается 2 балла.

Все результаты детей группы 1-го года обучения сводятся в таблицу.

Перевод учащегося в группу 2-го года обучения осуществляется преподавателем по результатам его выступлений в спортивных соревнованиях в течение учебного года, посещаемости, поведению, а также успеваемости по предмету, что отражается итоговым количеством набранных учащимся баллов.

### Группа 2-го года обучения.

К концу учебного года ребенок исполняет хореографические композиции 5 танцев и готов к восприятию более сложного технического материала. Ученик способен контролировать простые линии тела. Улучшается координация движений.

Один раз в 2 месяца учащиеся принимают участие в выездных конкурсах-аттестациях.

В середине и в конце учебного года проводятся итоговые занятия в форме выездных конкурсов. Результаты заносятся в таблицы.

Ежемесячно дети принимают участие в городских межклубных конкурсах. Для этих выступлений им выдаются классификационные книжки МФТС. В книжках записываются все результаты выступлений танцоров.

### Группа 3-го года обучения.

К концу учебного года ребенок показывает хореографические композиции 6 танцев и основные фигуры еще двух танцев. Ученик способен исполнять фигуры, предполагающие использование сложных по координации движений тела, в медленный темп. Все дети имеют опыт спортивных выступлений.

В середине и в конце учебного года проводятся итоговые занятия в форме выездных конкурсов. Результаты заносятся в таблицы.

Ежемесячно дети активно принимают участие в городских межклубных конкурсах, в рейтинговых соревнованиях МФТС, а также в Первенствах Москвы. Результаты выступлений заносятся в классификационные книжки.

#### Группа 4-6 -го года обучения.

Ребенок исполняет сложные хореографические композиции 10 танцев. Ученик способен исполнять фигуры, предполагающие использование сложных по координации движений тела, в быстрый темп. Все дети имеют опыт спортивных выступлений. Танцоры обладают следующими качествами: гибкость и координация (необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий); выносливость (необходима для выступлений на соревнованиях); музыкальность (необходима для отражения ритмического рисунка мелодии); самодисциплина.

В середине и в конце учебного года проводятся итоговые занятия. На них затрагиваются ключевые темы, пройденные за полугодие. Результаты итоговых занятий отражаются в графиках и диаграммах.

Ученики активно принимают участие в городских межклубных конкурсах, в рейтинговых соревнованиях МФТС, Первенствах Москвы, а также в региональных, всероссийских и международных турнирах.

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучение в начальной школе бального танца предполагает использование комплексного подхода в подготовке танцевальных пар, что требует изучения основных и смежных базовых тем. Занятия по смежным предметам могут вестись раздельно друг от друга либо совместно в ходе одного занятия, взаимно друг друга дополняя.

К перечню основных изучаемых дисциплин относятся:

- латиноамериканские танцы;
- европейские танцы;

К перечню смежных дисциплин относятся:

- основы ритмики;
- основы музыкальных ритмов;
- пластика;
- общефизическая подготовка.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Вводные занятия.	2	-	2
2.	Комплекс обще развивающих физических и танцевальных упражнений.	10	2	8
3.	Основы музыкальных ритмов	2	-	2
4.	Элементы классики	5	1	4
5.	Европейская программа	22	4	18

6.	Латиноамериканская программа	28	4	24
7.	Беседа об общей спортивной этике	1	1	-
8.	Подведение итогов полугодия, подготовка к спортивным летним сборам	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>72 часа</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I год обучения

**1. Вводное занятие.** Знакомство. Беседа о требованиях и порядке проведения занятий, ТБ, перспективах развития.

**2. Комплекс общеразвивающих физических и специальных упражнений.** Прыжки, подскоки, комплекс диско-упражнений. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы.

**3. Основы музыкальных ритмов.** Выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов с целью достижения наилучшего ритмического рисунка для конкретного сочетания фигур, в используемых учащимися композициях:

- а) европейской программы
- б) латиноамериканской программы

**4. Элементы классики в хореографии.** Plie. Demi-plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond de jambe par terre. 1-5 позиции рук и ног + они же в allongee

**5. Европейская программа:**

**а) Медленный вальс.** Отработка подготовительных упражнений. Подъемы и опускания на месте. Шаги с опусканиями в стороны. Перемены. Перемены по кругу. Большой квадрат (прав.и.лев.) Понятие стойки в европейских танцах. Проходящие перемены. Разучивание композиции.

**б) Полька.** Разучивание композиции. Натанцовка в паре.

**6. Латиноамериканская программа:**

**а) Самба** Подъемы и опускания на месте. Шаги с опусканиями вперед и обратно. Виск вправо и влево. Две восьмерки. Две восьмерки в парах. Латиноамериканская стойка. Квадрат с продвижением. Боковой самба-ход. Корта-джака. Самба-ход на месте. Спот-поворот. Разучивание схемы.

**б) Ча-ча-ча.** Основной шаг. Стойка. Нью-Йорк. Рука к руке. Спот-поворот. Плечо к плечу. Разделение Лок-степ вперед и обратно. Разучивание схемы

**в) Джайв Шассе** и его модификации. Основной шаг. Фэлловэй-рок. Расхождение. Тоу хилл свивл. Составление схемы танца и ее отработка.

**7. Беседа об общей и спортивной этике.** В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах бального этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и на конкурсной площадке.

**8. Подведение итогов полугодия, подготовка к спортивным летним сборам.** На основании результатов выступлений спортсменов в течение танцевального сезона рассматривается вопрос о присвоении очередного спортивного класса или подтверждении имеющегося, даются индивидуальные задания на лето.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Комплекс обще развивающих физических и танцевальных упражнений.	8	-	8
3.	Основы музыкальных ритмов	2	-	2
4.	Европейская программа	24	12	12
5.	Латиноамериканская программа	27	10	17
6.	Беседа об общей спортивной этике	2	2	-
7.	Беседы об актерском мастерстве	2	1	1
8.	Тактика спортивного танцевания	4	2	2
9.	Психологическая подготовка	2	-	2
10.	Подведение итогов полугодия	4	-	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>		

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## II год обучения

**1. Вводное занятие.** Беседа о требованиях и порядке проведения занятий, ТБ, перспективах развития.

**2. Комплекс общеразвивающих физических и специальных упражнений.** Упражнения на вращение и баланс. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы

**3. Основы музыкальных ритмов.** Выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов с целью достижения наилучшего ритмического рисунка для конкретного сочетания фигур, используемых спортсменами в своих композициях:

а) европейской программы

б) латиноамериканской прогр.

**4. Европейская программа:**

**а) Медленный вальс.** Отработка подготовительных упражнений. Прогрессивное шассе направо. Внешняя перемена. Квадрат – плетение. Плетение. Лок-шассе. Шассе в ЗП. Променадная позиция. Компоновка общей схемы и натанцовка схемы вальса.

**б) Квикстеп.** Знакомство с ритмом танца, рисунком танца. Половина правого поворота Повороты по четвертям: по одному и в паре. Знакомство с правилом обхода углов. Лок степы. Типль-шассе. Бегущее окончание. Компоновка общей схемы и натанцовка в паре

**в) Венский вальс.** Принципы движения в венском вальсе, отличие от медленного вальса.

Правый поворот. Танцевальная практика в паре.

**5. Латиноамериканская программа**

**а) Самба.** Тренаж Ботафого. Теневые ботафого. Вольта. Вольта с переменной места. Возвратные ботафого. Конра ботафого Стац-й самба-ход. Спот-поворот.. Корта-джака. Натанцовка схемы в паре.

**б) Ча-ча-ча** Алеманы (правая, левая). Работа в парах на ведение. Выход в веер. Закрытый хип твист. Альтернативные шассе Шассе-лок вперед и обратно. Три ча-ча-ча. Хоккейная клюшка. Рабочая схема танца.

**в) Джайв** Шассе и его модификации. Арка. Американский спин-поворот Стоп энд гоу и его альтернативы Перемены места. Смена рук за спиной. Составление схемы танца и ее отработка.

**6. Беседа об общей и спортивной этике.** В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах бального этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и на конкурсной площадке.

7. **Беседы об актерском мастерстве.** Развитие навыков общения со зрительным залом, ощущения смысла музыки и отображения ее.
8. **Тактика спортивного танцевания** Фигуры возврата, угловые, быстрого ухода в европейских танцах. То же - в латино-американских.
9. **Психологическая подготовка.** Беседы об умении настраиваться на соревнование. Поведение на разминке. Диалоги с судейской бригадой.
10. **Подведение итогов полугодия, подготовка к возможным летним оздоровительным спортивным сборам.** На основании результатов выступлений спортсменов в течение танцевального сезона рассматривается вопрос о присвоении очередного спортивного класса или подтверждении имеющегося, даются индивидуальные задания на лето.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Организационный период, набор и комплектация группы	2	-	2
2.	Комплекс обще развивающих физических и танцевальных упражнений	2	-	2
3.	Основы музыкальных ритмов	2	1	1
4.	Европейская программа	26	6	20
5.	Латиноамериканская программа	26	6	20
6.	Беседа об общей и спортивной этике	2	2	-
7.	Беседы об актерском мастерстве	2	2	-
8.	Тактика спортивного танцевания	4	2	2
9.	Психологическая подготовка	2	2	-
10.	Подведение итогов полугодия	4	-	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### III год обучения

**1. Вводное занятие.** Сбор детей и родителей спортивно-танцевальных пар, желающих заниматься в гр. повышения исполнительского мастерства. Беседа о требованиях и порядке проведения занятий, ТБ, перспективах развития.

**2. Комплекс общеразвивающих физических и специальных упражнений** Упражнения на вращение и баланс. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы.

**3. Основы музыкальных ритмов** Выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов с целью достижения наилучшего ритмического рисунка для конкретного сочетания фигур, используемых спортсменами в своих композициях:

а) европейской программы

б) латиноамериканской программы

**4. Европейская программа:** Отработка подготовительных упражнений, базисных фигур. Прогоны танцевальных схем.

**а) Медленный вальс** Задний виск. Ховер. КORTE. Импетус.. Внешняя перемена. Закрытый импетус. Двойной обратный спин поворот. Закрытый телемарк. Праый спин поворот. Лок назад.

**б) Танго** Основной ход, наработка в паре. Левый внешний поворот. Файф степ. Закрытый променад. Прогрессивное звено. Понятие стойки, и спользование ведений: руками, бедрами.

**в) Фокстрот** Знакомство с ритмом. Основной шаг спиной и лицом вперед. Понятие и использование свинга при исполнении фигур. Ховер.

**г) Венский вальс** Принципы движения в венском вальсе, отличие от медл. Вальса. Правый поворот. Левый поворот. Танцевальная практика в паре.

**д) Квикстеп «V-6»** Бегущее окончание. Альтернативные шассе. Спин-поворот правый. Кросс-шассе. Левый пивот. Бегущий правый поворот.

**5. Латиноамериканская программа:** Проработка подготовительных упражнений и базисных фигур. Прогоны танцевальных схем.

**а) Самба** Вольты. Мейпул. Прогрессивный ход Модификации основных ходов. Левый поворот. Коса. Вольта на месте. Смены ног. Проработка схемы. Раскручивание с руки.

**б) Ча-ча-ча** Спирали. Усложненный хип-твист Лассо. Кросс бейсик Кубинские брейки. Тайм степ (простой и ускоренный). Турецкое полотенце. Раскрытие справа. Левый волчок. Открытый хип твист (и усложн.)

в) **Румба** Основной шаг. Веер. Алемана. Хоккейная клюшка. Раскрытие вправо. Скользящие дверцы. Кукарача. Рука к руке. Фенсинг. Нью-Йорк.

д) **Джайв** Раскручивание с руки. Фэлловэй рок. Кик болл ченч Кики в брейк и флики в брейк. Хлыст. Смена мест. Чиккен степ. Променадные ходы. Ветряная мельница.

**6. Беседа об общей и спортивной этике** В ходе проводимой беседы даются общие сведения о правилах бального этикета, взаимоотношениях танцоров в паре и на конкурсной площадке.

**7. Беседы об актерском мастерстве.** Развитие навыков общения со зрительным залом, ощущения смысла музыки и отображения ее. Импровизации на заданные темы. Театральные миниатюры на темы литературных произведений, бытовые миниатюры.

**8. Тактика спортивного танцевания.** Фигуры возврата, угловые, быстрого ухода в европейских танцах. То же – в латиноамериканских. Способы ориентации на площадке в условиях спортивного конкурса. Импровизации с применением искусственных препятствий (подвижных и неподвижных).

**9. Психологическая подготовка.** Беседы об умении настраиваться. Поведение на разминке. Диалоги с судейской бригадой. Решение теоретических задач, разрешение конкретных кризисных ситуаций.

**10. Подведение итогов полугодия, подготовка к возможным летним оздоровительным спортивным сборам.** На основании результатов выступлений спортсменов в течение танцевального сезона рассматривается вопрос о присвоении очередного спортивного класса или подтверждении имеющегося, даются индивидуальные задания на лето; собираются необходимые документы для выезда на возможные спортивно-оздоровительные сборы.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН IV – VI год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Комплекс обще развивающих физических и танцевальных упражнений	6	-	6
3.	Основы музыкальных ритмов	6	2	4
4.	Европейская программа	90	10	50

5.	Латиноамериканская программа	90	10	50
6.	Беседа об общей и спортивной этике	2	2	-
7.	Беседы об актерском мастерстве	2	2	-
8.	Тактика спортивного танцевания	10	4	6
9.	Психологическая подготовка	4	2	2
10.	Подведение итогов полугодия	4	-	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ IV – VI год обучения

**1. Вводное занятие.** Беседа о требованиях и порядке проведения занятий, ТБ, перспективах развития.

**2. Комплекс обще развивающих физических и специальных упражнений.** Упражнения на вращение и баланс. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы.

**3. Основы музыкальных ритмов.** Выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов с целью достижения наилучшего ритмического рисунка для конкретного сочетания фигур, используемых спортсменами в своих композициях:

а) европейской программы

б) латиноамериканской прогр.

**4. Европейская программа:** Проработка подготовительных упражнений и базисных фигур. Прогоны танцевальных схем.

**а) Медленный вальс** Фэлловэй и его модификации. Левый виск. Быстрый открытый левый поворот. Корте. Внешний спин-поворот. Импетус. Чейз. Кросс-свивл. Левое крыло. Поворотный лок.

**б) Танго** Основной ход, наработка в паре. Два хода, звено. Левый внешний поворот. Левый твистовый поворот. Файф степ, фо степ. Закрытый променад. Понятие стойки, использование ведений: руками, бедрами. Фэлловэй и их модификации. Позировки: оверсвэй (откр., закр.), ланчи, дрег, дроп, рудольф. Геометрия построения схемы на площадке

**в) Фокстрот** Знакомство с ритмом. Основной шаг спиной и лицом вперед. Понятие и использование свинга при исполнении фигур. Ховер. Левый внешний поворот. Ховер-кросс. Типль-шассе левое. Телемарки. Импетус. Плетения. Ховер променад. Левая волна. Фэлловэй левый.

**г) Венский вальс** Принципы движения в венском вальсе, отличие от медл. вальса.

Правый поворот. Левый поворот. Танцевальная практика в паре  
д) **Квикстеп** Плетения. Променадные бега. Локстепы: спиной, лицом.  
Техника ведений и противодвижений. Техника и использование свинга  
Перечница. Проходящий поворот. Лок-поворот. Синкопированные плетения.  
Спин-поворот внешний. Быстрый открытый лев.поворот. Быстрые локи.  
Позировки.

**5. Латиноамериканская программа:** Проработка подготовительных  
упражнений, базисных фигур и технических моментов (работа рук, бедер,  
корпуса и т.д.). Прогоны танцевальных схем. Ведение.

а) **Самба** Прогрессивные ходы. Вольты. Модификации основных ходов.  
Променадные бега. Рок-ботафаго. Левый поворот. Коса. Караоке. Роки  
назад. Смены ног.

б) **Ча-ча-ча** Спираль. Усложненный хип-твист. Следуй за лидером. Закр. и  
откр.хип-твист со спиральным окончанием. Поворот на трех шагах.  
Турецкое полотенце. Сплит кубинские брейки.

в) **Румба** Основной шаг. Веер. Алемана. Хоккейная клюшка. Раскрытие  
вправо. Закрытый хип-твист. Кукарача. Аида. Спираль. Рука к руке.  
Скользящие дверцы. Нью-Йорк. Лассо. Три тройки. Локон. Три алеманы.  
Прогрессивный шаг.

г) **Пасодобль** Основное движение. Шассе вправо и влево. Разделение.  
Ботафаго. Плащ. Шассе-плащ. Правый твист-поворот. Левый фэлловэй.  
Бандерильи.

Вариация с левой ноги. Фреголина. Спины в продвижении из РР.  
Променадное звено.

Колесо. Зигзаг. Испанская линия. Ку де пик.

д) **Джайв** Раскручивание с руки. Фэлловэй рок. Смена рук за спиной. Хлыст.  
Звено и рок-звено. Кики и батманы.

**6. Беседа об общей и спортивной этике.** В ходе проводимой беседы даются  
общие сведения о правилах бального этикета, взаимоотношениях танцоров в  
паре и на конкурсной площадке.

**7. Беседы об актерском мастерстве.** Развитие навыков общения со  
зрительным залом, ощущения смысла музыки и отображения ее.  
Импровизации на заданные темы. Театральные миниатюры на темы  
литературных произведений, бытовые миниатюры.

**8. Тактика спортивного танцевания** Фигуры возврата, угловые, быстрого  
ухода в европейских танцах. То же - в латиноамериканских. Способы  
ориентации на площадке в условиях спортивного конкурса. Импровизации с  
применением искусственных препятствий (подвижных и неподвижных).  
Решение теоретических задач, разрешение конкретных кризисных ситуаций.

**9. Психологическая подготовка.** Беседы об умении настраиваться.  
Поведение на разминке. Диалоги с судейской бригадой.

**10. Подведение итогов полугодия, подготовка к возможным летним  
оздоровительным спортивным сборам.** На основании результатов  
выступлений спортсменов в течение танцевального сезона рассматривается

вопрос о присвоении очередного спортивного класса или подтверждении имеющегося, даются индивидуальные задания на лето.

С третьего года обучения наряду с общим курсом проводятся занятия по хореографии.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III год обучения

№	Название темы	Кол-во час.
1.	Вводное занятие.	2
2.	Основные элементы классической хореографии.	6
3.	Постановочная работа.	16
4.	Работа над этюдами.	10
5.	Специальные упражнения.	18
6.	Спортивная подготовка.	10
7.	Концертные выступления	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Часы	Содержание занятия
1.	Вводное занятие.	2	Беседа о требованиях и порядке проведения занятий для детей и взрослых. Перспективы.
2.	Основные элементы классической хореографии.	6	Позиции рук, ног. Понятие осанки. Постановка тела (корпус, ноги, руки, голова)
3.	Постановочная работа	8 8	Групповая композиция на музыку: 1) ча-ча-ча («Мальчики и девочки»); 2) джайва («Прогулка в парке»);
4.	Работа над танцевальными этюдами	5 5	Фантазии на тему танца: 1. кубинская румба (пластика рук) 2. самба (работа корпуса)
5.	Специальные упражнения	18	Группа упражнений для растягивания ахиллесовых сухожилий, выработки выворотности, для укрепления всех групп мышц ног. Группа упражнений на растягивание

6.	Спортивная подготовка	10	<p>мышц и связок спины, улучшение гибкости позвоночника и исправление осанки.</p> <p>Группа упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.</p> <p>Прыжки</p> <p>Упражнения для позвоночника. Наклоны, изгибы.</p> <p>Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног и голеностопа, наработка специфики европейской стойки.</p>
7.	Концертные выступления	10	<p>Плановые досуговые мероприятия Центра и выступления на концертных площадках.</p>

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН IV – VI год обучения

№	Название темы	Кол-во час.
1.	Вводное занятие.	2
2.	Основные элементы классической хореографии.	8
3.	Постановочная работа.	16
4.	Работа над этюдами.	12
5.	Специальные упражнения.	16
6.	Спортивная подготовка.	8
7.	Концертные выступления	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Часы	Содержание занятия
1.	Вводное занятие.	2	Беседа о требованиях и порядке проведения занятий для детей и взрослых. Перспективы.
2.	Основные элементы классической хореографии.	8	Plie. Demi-plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond de jambe par terre. Различные формы croisee, effacee, ecartee, arabesque, attitude.
3.	Постановочная работа	8 8	Групповая композиция: 1) испанский танец; 2) танго («Аргентинские новеллы»);
4.	Работа над танцевальными		Фантазии на тему танца:

	этюдами	6	1 кубинская румба (пластика рук)
		6	2 фломенко (специальная работа рук, ног и корпуса)
5.	Специальные упражнения	16	Группа упражнений для растягивания ахиллесовых сухожилий, выработки выворотности, для укрепления всех групп мышц ног. Группа упражнений на растягивание мышц и связок спины, улучшение гибкости позвоночника и исправление осанки. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Прыжки Упражнения для позвоночника. Наклоны, изгибы, спирали. Body roll (волна).
6.	Спортивная подготовка	8	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, брюшного пресса, ног и голеностопа, наработка специфики европейской стойки.
7.	Концертные выступления	10	Плановые досуговые мероприятия Центра и выступления на концертных площадках.

Постановочная работа осуществляется по следующей схеме:

1. Знакомство с музыкой и идеей танца;
2. работа над основными движениями;
3. соединение движений в связки;
4. отработка танца по частям;
5. соединение всех частей;
6. отработка номера в целом;
7. работа над артистичностью и чистотой исполнения.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

### Принципы обучения

Основным принципом обучения предполагается принцип систематичности и последовательности обучения в тесной связи с практикой. Он, в свою очередь, предполагает:

а) логически последовательное изучение учебных тем по годам обучения;

б) организацию учета и проверку знаний, умений, навыков детей на каждом этапе обучения.

В практике подготовки спортивно - танцевальных пар наиболее оптимальными зарекомендовали себя следующие **методы** обучения:

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, включающие в себя:
  - а) рассказ-изложение;
  - б) репродуктивный метод;
  - в) проблемно-поисковый метод, а также метод самостоятельной работы и работы под руководством преподавателя (аспект управления учением);
- методы стимулирования и мотивации учения;
- методы контроля и самоконтроля в обучении.

Тема занятия	Форма	Техническое оснащение
Основы музыкальных ритмов	Беседа	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон.
Элементы классики	Учебно-практическое занятие: - основные теоретические сведения; - демонстрация; - выполнение практических упражнений.	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон.
Европейская программа	Учебно-практическое занятие: - беседа по теории; - демонстрация; - выполнение практических упражнений, элементов, фигур, отдельных композиций.	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон

Латиноамериканская программа	Учебно-практическое занятие: - беседа по теории; - демонстрация; - выполнение практических упражнений, элементов, фигур, отдельных композиций.	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон
Общая и спортивная этика	Беседа, дискуссия.	
Актерское мастерство	Беседа, этюды, практические задания, видеопросмотр, игровые элементы.	Магнитола, CD диски, телевизор, видеомагнитофон, видеокассеты
Тактика спортивного танцевания	Моделирование на площадке сложных ситуаций, возникающих на конкурсах, с одновременным заданием к их преодолению. Игровые элементы.	Магнитола, CD диски, усилитель, колонки, микрофон
Психологическая подготовка	Беседа, видеопросмотр, моделирование ситуаций, дискуссия.	Магнитола, CD диски, телевизор, видеомагнитофон, видеокассеты

**Структура занятия:**

**I, III год обучения** мин.

- |                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| а) Подготовительные упражнения      | 10  |
| б) Повторение пройденного материала | 20  |
| в) Новый материал                   | 20  |
| г) Словесный обзор-итог             | 1-2 |
| д) Орг. перерыв                     | 10  |

**II год обучения**

- |   |    |
|---|----|
| а) Подготовительные упражнения  | 15 |
| б) Повторение пройденного материала   | 40 |
| в) Новый материал   | 50 |
| г) Словесный обзор – итог и определение кандидатов на еженедельные конкурсы | 5  |
| д) Орг. перерыв   | 10 |

**IV – VI год обучения**

- |  |    |
|--|----|
| а) Подготовительные упражнения   | 15 |
| б) Многократное исполнение различных танц-х связок на основе пройденного | 25 |
| в) Закрепление конкурсных вариаций                                       | 25 |
| г) Новый материал  | 35 |
| д) Контрольный опрос   | 5  |
| е) Словесный обзор – итог и определение                                  |    |

кандидатов на еженедельные конкурсы	5
ж) Орг. перерыв	10

### **Требования к внешнему виду учащихся**

Мальчики занимаются в брюках темного цвета, темных носках, летних или специальных спортивных туфлях чёрного цвета, белой рубашке и галстуке черного или темного цвета;

Девочки - в коротких юбках темного цвета, блузах белого цвета, светлых босоножках, белых носках. Волосы короткие или убранные в пучок.

### **Специфика обучения по возрастам**

- а). Период младшего школьного возраста: 7-11 лет.
- б). Подростковый период: 12-15,16 лет.

а). В этом возрасте дети очень любознательны. Эта особенность, умело направленная педагогом, может стать основой для воспитания широты интересов, кругозора, стремления и желания постоянно узнавать новое.

Детям этого возраста свойственна высокая эмоциональная возбудимость, их захватывает любое ярко происходящее событие - от рассказа до представления.

Вызываемый отклик в их душе создает предпосылки для формирования тех или иных нравственных ощущений. Одновременно, скучные назидания, длительные беседы, однообразные дела не оказывают на них формирующего влияния. Внимание еще не стабильно.

Процесс обучения лучше строить в игровом ключе. Имеет место огромная потребность в общении со взрослыми (учителями, родителями), сверстниками. Наиболее авторитетной фигурой мог бы стать преподаватель. Это открывает почти безграничные возможности для влияния на детей в этом возрасте и налагает на преподавателя огромную ответственность. Он должен продумывать каждый свой шаг, взвешивать каждое свое слово.

Младшие школьники испытывают большую потребность в совместной деятельности: играх, трудовых занятиях, коллективном проведении досуга.

Дети этого возраста отличаются легкой внушаемостью, они легче поддаются воспитательному влиянию взрослого. Они добросовестно выполняют различные поручения, проявляют большую настойчивость в делах. Эту особенность важно все время развивать путем разработки системы поручений, контроля качества их выполнения, поощрять за достигнутые успехи.

б). Для детей этой возрастной группы характерен быстрый физический и нравственный рост, «чувство гражданина», по словам В.А. Сухомлинского.

Этот противоречивый возраст, наложенный на половое созревание, формирует чувство взрослости. Происходит перестройка моторного аппарата. Этому возрасту характерно сопротивление категорическим требованиям, протест против ограничения самостоятельности, мелочной опеки, показ своего «Я».

При работе с детьми этого возраста перед преподавателем встает задача создания атмосферы сотрудничества. Попытки взрослого насаждать взаимоотношения послушания могут привести к замыканию ребят в своем кругу, обособлению от взрослого.

Чувство взрослости, как важнейшая психологическая особенность, повышает уровень притязаний подростка, который предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг. Становятся заметны: бравада, нарочитая грубость, сверх максимально критическое отношение к происходящему. Легкая ирония в отношении фигуры, походки и позы подростка вызывает бурную реакцию.

Это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, активной инициативности, жажды деятельности. Развиваются волевые черты характера, настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Этот возраст характеризуется известной импульсивностью. Подросток сначала делает, а потом думает, хотя при этом уже осознает, что следовало бы поступить наоборот.

Восприятие - избирательное, целенаправленное, анализирующее. Увеличивается объем памяти, развивается логика мышления, появляется склонность к романтизму, потребность в оценке своих личных качеств (особенно со стороны взрослых). Подросток начинает требовать, чтобы с его желаниями и интересами считались.

## **Воспитательная работа.**

Воспитательная деятельность – это процесс непрерывного творчества. Она ставит педагога в положение исследователя, выдвигая перед ним все новые и новые задачи. У преподавателя должны быть ярко выражены организаторские способности, при этом важно не только организовать учащихся, но и вызвать у них желание самим включаться в деятельность.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

Главными направлениями преподавательской деятельности следует считать: всестороннее изучение учащихся, сплочение детей в дружный коллектив, заботу о повышении успеваемости учащихся, трудовом и нравственном воспитании, внимание к здоровью и физическому развитию детей, повышение их культурного уровня и эстетическое развитие, работу с родителями, добиваться их активного участия в организации проведения различных форм досуговой деятельности.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА В ДЕТСКОЙ ШКОЛЕ ТАНЦЕВ.**

Досуговые мероприятия в танцевальной школе могут включать в себя как мероприятия развлекательного плана такие как: клубные вечера, на которых дети участвуют в различных викторинах, конкурсах, театральных миниатюрах, подготовленных заранее ими же, или обыгрываемых экспромтом в ходе мероприятия; это могут быть различные празднования значимых дат: дни рождения, присвоение следующего танцевального класса, Новый год и т.д. Это могут быть и мероприятия, организованные в рамках досуговых программ Центра.

Однако досуг может быть организован и целенаправленно и быть неразрывно связанным с процессом обучения, например, это могут быть посещения крупных Первенств и Чемпионатов спортивного бального танца, групповые видео - просмотры Чемпионатов и ярких шоу-номеров, проходивших в других городах нашей страны и за рубежом.

Наконец, это могут быть мероприятия, связанные с массовыми выездами на природу: грибы, рыбалка, купание и т.д.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДИИ В ДНИ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ**

В дни школьных каникул очень многие дети прекращают занятия в связи с отъездом на отдых вместе со своими родителями. Учитывая эту, повторяющуюся из года в год особенность, занятия организуются в менее

напряженном графике, как правило, без каких – либо новых тем, и упор делается на индивидуальное обучение и усиленную отработку базисных элементов, физическую подготовку спортсменов. Больше времени отводится участию в досуговых программах Центра.

Если будет найдена подходящая база и финансирование, не исключается возможность организации выездных спортивных сборов.

#### **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.**

Важной формой совместной работы преподавателя и семьи является родительское собрание. Общие собрания созываются, как правило, три – четыре раза в год по наиболее актуальным вопросам жизни спортивного коллектива. Они могут совпадать с открытыми уроками, на которых преподаватель школы танцев решает две задачи: знакомит родителей с успехами детей в учебе, их поведением и пропагандирует педагогические знания.

Педагогическое просвещение родителей также является важной и не менее сложной частью работы преподавателя. Оно должно стать одним из звеньев системы воспитательной работы. В связи с этим необходимо согласовать тематику бесед для родителей с задачами воспитания, возникающими перед танцевальной школой при переходе детей от одного уровня знаний к другим по восходящей.

Важным и очень эффективным средством педагогического просвещения родителей являются индивидуальные беседы, во время которых преподаватель может наиболее ясно и четко определить задачи родителей в воспитании, вскрыть недостатки. Намечить эффективные средства воздействия на ученика с учетом его особенностей и условий жизни семьи.

Танцевальная школа устанавливает тесный контакт с семьей не только по линии педагогического просвещения родителей, но и путем привлечения их к активной работе в помощь студии, Центру. Такой формой организации работы являются родительские комитеты в группах. Родительский комитет избирается на собрании и работает под непосредственным руководством преподавателя. Он привлекает родителей в помощь по проведению спортивных и досуговых мероприятий, сбору анкетных данных, оказывает помощь в проведении педагогической пропаганды, участвует в плановых заседаниях родительских комитетов Центра.

#### **УЧАСТИЕ В ГОРОДСКИХ АКЦИЯХ, КОНКУРСАХ, СМОТРАХ.**

В силу своей спортивной специфики, а именно стремления к постоянному улучшению результатов, учащиеся танцевальной студии в своей деятельности напрямую связаны со спортивными и культурными мероприятиями проводимыми либо под эгидой МФТС - либо Департамента Образования.

Спортивные состязания танцоров проводятся в городе не реже 2-х раз в неделю. Среди них межклубные и рейтинговые спортивные турниры. По результатам выступлений, набрав необходимое количество очков и

обязательный рейтинговый минимум, танцор-спортсмен может претендовать на повышение своего танцевального класса (или, как в спорте, разряда).

Отдельной строкой идут состязания в крупных международных Чемпионатах (3 – 5 и более в году), Первенствах Москвы по возрастам и классам, а также различные конкурсы в рамках проводимых в Москве фестивалей, например: «Юные таланты Московии».

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алекс Мур. Бальные танцы. - Лондон, 9-е издание.
2. Бабанский Ю.К. Педагогика: Учебник для педагогических институтов.- М.: Просвещение, 1988.
3. Бодалев А.А. В мире подростка.- М.: Медицина, 1980.
4. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М., ЗНУИ 1972.
5. Васильева Е. Танец. - М., 1968.
6. Воронина И. Историко-бытовой танец. - М., 1978.
7. Головин В.А. Физическое воспитание: Учебник. - М.: Высшая школа, 1983.
8. Кричевский Р.Л. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе.- М., 1985.
9. Ладыгин Л., Школьников Л. Музыкальная хрестоматия современного бального танца.- М., Сов. композ., 1979.
10. Лайерд. Методическое руководство по латино – американским танцам.
11. Савин Н.В. Педагогика. - М.: Просвещение, 1978.
12. Современный бальный танец. – М., МГИК, 1976.
13. Спортивно - танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности в стандартных танцах. РГАФК, М., 1996.
14. Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец. - М., 1978.
15. Уваров В. К стартам готов!: Методическое пособие.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
16. Фёдоров Г.П. «Танцы для детей», учебно-методическое пособие. – М., 2000 г.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I - й год обучения

Месяц	№ Уро-ка	Тема занятия	Часы
Сентябрь	1-2	<b>Вводное занятие.</b> Знакомство. Беседа о требованиях и порядке проведения занятий, ТБ, перспективах развития клуба.	2
	3-5	<b>Комплекс физических упр-й.</b> Прыжки, подскоки, комплекс диско-упражнений, построения в линию и в колонну.	3
	6-7	<b>Элементы классич. хореографии.</b> Позиции ног, рук. Понятие осанки.	2
	8	<b>Основы музыкальных ритмов</b> (танцы медл. вальс, самба и ча-ча-ча). Выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов (хлопки в ладони, притопы ногами)	1
Октябрь	9	<b>Основы музыкальных ритмов.</b>	1
	10-13	<b>Комплекс общеразвив. упр-й для «европейской» и «латиноамериканской» программ.</b> Опускания и подъемы на месте, шаги вперед и обратно, в стороны и обратно – по одному и в парах, держа за ладони (положение рук: вверху), под музыку медл. вальса (W) и самбы (S).	4
	14-15	<b>Медленный вальс</b> «Три четверки»: по – одному.	2
	16	<b>Самба.</b> «Три восьмерки»: по – одному.	1
Ноябрь	17-18	<b>Полька.</b> Галоп, подскоки на месте. хлопки в ладони, разучивание композиции (по одному и в парах).	2
	19	<b>Самба.</b> «Три восьмерки» в парах, «виск».	1
	20	<b>Ча-ча-ча.</b> «Основной шаг»: по – одному.	1
	21	<b>Полька.</b> Разучивание композиции.	1
	22	<b>Самба.</b> «Квадрат с продвижением»	1
	23	<b>Самба.</b> «Спот-поворот на месте»	1
	24	<b>Медленный вальс.</b> «Три четверки» в парах	1
Декабрь	25-26	<b>Элементы классич. хореографии.</b> Plie. Demi-plie. Battement tendu.	2
	27	<b>Ча-ча-ча.</b> Понятие закрытой стойки, Основной шаг в закрытой стойке.	1
	28	<b>Самба.</b> Самба - ход на месте. “Четыре восьмерки” в парах.	1
	29	<b>Медленный вальс.</b> Малый квадрат по – одному	1
	30	<b>Медленный вальс.</b> «Большой квадрат»: по – одному.	1
	31-32	Повторение пройденных тем. Подведение итогов полугодия.	2

Январь	33	<b>Упражнения для латиноамериканской программы</b>	1
	34	<b>Элементы классич. хореографии.</b> Battement tendu jete. Rond de jambe par terre.	1
	35	<b>Ча-ча-ча.</b> “Нью-Йорк”.	1
	36-	<b>Медленный вальс.</b> Большой и малый квадраты в парах	2
	-37		2
	38	<b>Ча-ча-ча.</b> «Рука к руке».	1
	39	<b>Самба.</b> «Корта – джака».	1
40	<b>Общая спортивная этика.</b>	1	
Февраль	41	<b>Медленный вальс.</b> Перемены по кругу по – одному.	1
	42	<b>Упражнения для «Европейской» программы.</b>	1
	43	<b>Упражнения для «Латиноамериканской» программы.</b>	1
	44-	<b>Самба.</b> «Возвратные ботафого», новая схема с использованием	2
	-45	возвратных ботафого.	2
	46	<b>Самба.</b> «Боковой самба – ход».	1
	47	<b>Ча-ча-ча.</b> «Плечо к плечу».	1
48	<b>W, самба, ча-ча-ча.</b> «Повтор».	1	
Март	49	<b>Ча-ча-ча.</b> Лок-степ (вперед и обратно).	1
	50-	<b>Медленный вальс.</b> Понятие «Европейской» стойки. Перемены по	2
	-51	кругу в закрытой «европейской» стойке.	2
	52-	<b>Джайв.</b> Знакомство с ритмом. Основной шаг. «Разделение».	3
	-54		3
	55	<b>Ча-ча-ча.</b> «Разделение».	1
56	<b>Ча-ча-ча.</b> «три ча-ча».	1	
Апрель	57	<b>Ча-ча-ча.</b> Нов. схема с использованием «три ча-ча».	1
	58-	<b>Медленный вальс.</b> Разучивание композиции.	2
	-59		2
	60	<b>Ча-ча-ча.</b> «Спот - поворот».	1
	61-	<b>Самба.</b> Нов. схема с использованием «бокового самба-хода» с	2
	-62	применением левых фигур.	2
63-	<b>Джайв.</b> «Фэлловэй – рок», «тоу хилл свивл», «перемена места».	2	
-64		2	
Май	65-	<b>Ча-ча-ча.</b> Нов. схема с использованием фигур «спот - поворот» и	2
	-66	«разделение».	2
	67	<b>Джайв.</b> Шассе и его модификации.	1
	68	<b>Медленный вальс.</b> «Проходящие перемены».	1
	69	<b>Повторение пройденных тем.</b>	1
	70-	<b>Тренажные упражнения</b> для «европейской» и «латиноамериканской»	2
	-71	программ.	2
72	Подведение итогов года, подготовка к летним спортивным сборам.	1	

**Итого 72 ч.**

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II - й год обучения

Месяц	№ Уро-ка	Тема занятия	Часы	
Сентябрь	1	<b>Вводное занятие.</b> Беседа о требованиях и порядке проведения занятий , ТБ, перспективах развития клуба.	1	
	2-4	<b>Комплекс физических упр-й.</b> Упражнения на вращение и баланс. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы.	2	
	5	<b>Венский вальс.</b> Принципы движения.	2	
	6	<b>Ча-ча-ча.</b> Три ча-ча-ча.	1	
	7	Тренаж базисных фигур.	1	
	8	<b>Венский вальс.</b> Правый поворот.	1	
	Октябрь	9	<b>Самба.</b> Ботафого.	2
		10	<b>Медленный вальс.</b> Прогрессивное шассе направо.	2
11		<b>Ча-ча-ча.</b> Алеманы (правая и левая).	1	
12		<b>Основы музыкальных ритмов.</b> Танцы «Европейской» и «Латиноамериканской» программ.	2	
13		<b>Самба.</b> Теневые ботафого.	2	
14		<b>Венский вальс.</b> Правый поворот.	1	
15		<b>Ча-ча-ча.</b> Выход в веер.	2	
16		<b>Ча-ча-ча.</b> Работа в парах на ведение.	1	
Ноябрь	17	<b>Комплекс физических упр-й.</b> Упражнения для европейской стойки	2	
	18	<b>Самба.</b> Вольта.	1	
	19-20	<b>Квикстеп.</b> Знакомство с ритмом танца. Половина правого поворота.	2	
	21-22	<b>Джайв.</b> Шассе и его модификации. Арка.	2	
	23	<b>Медленный вальс.</b> Внешняя перемена.	1	
	24	<b>Самба.</b> Возвратные ботафого.	2	
	Декабрь	25-26	<b>Квикстеп.</b> Повороты по четвертям: по одному. Знакомство с правилом обхода углов.	1
27		<b>Общая и спортивная этика.</b>	2	
28		<b>Джайв.</b> Американский спин-поворот.	2	
29		<b>Самба.</b> Стац-й самба-ход.		
30-31		<b>Ча-ча-ча.</b> Закрытый хип твист. Альтернативные шассе	1	
32		<b>Подведение итогов полугодия.</b>	2	

Январь	33	<b>Джайв.</b> Стоп энд гоу.	2
	34	<b>Квикстеп.</b> Повороты по четвертям в паре.	1
	35	<b>Медленный вальс.</b> Квадрат – плетение.	1
	36	<b>Самба.</b> Боковой самба-ход	2
	37-39	<b>Медленный вальс.</b> Плетение. Променадная позиция.	1
	40	<b>Самба.</b> Контра ботафого.	2
Февраль	41	<b>Самба.</b> Спот-поворот.	1
	42	<b>Самба.</b> Корта-джака.	2
	43	<b>Ча-ча-ча.</b> Шассе-лок вперед и обратно.	1
	44	<b>Квикстеп.</b> Лок степы вперед	1
	45	<b>Медленный вальс.</b> Лок-шассе.	2
	46	<b>Квикстеп.</b> Типпль-шассе.	1
47-48	<b>Джайв.</b> Перемены места. Смена рук за спиной.	2	
Март	49	<b>Медленный вальс.</b> Шассе в ЗП.	2
	50	<b>Ча-ча-ча.</b> Хоккейная клюшка.	1
	51-52	<b>Самба.</b> Натанцовка схемы в паре.	2
	53-54	<b>Медленный вальс.</b> Компоновка общей схемы и натанцовка схемы вальса.	1
	55	<b>Самба.</b> Вольта с переменной места.	1
	56	<b>Квикстеп.</b> Лок степы назад.	1
Апрель	57	<b>Джайв.</b> Составление схемы танца и ее отработка.	1
	58	<b>Актерское мастерство.</b>	2
	59	<b>Ча-ча-ча.</b> Рабочая схема танца.	1
	60-61	<b>Квикстеп.</b> Бегущее окончание.	2
	62-63	<b>Венский вальс.</b> Правый поворот. Практика в паре.	2
	64	Психологическая подготовка спортсменов.	2
Май	65-66	<b>Квикстеп.</b> Компоновка общей схемы и натанцовка в паре.	1
	67	Тренаж базисных фигур.	2
	68-69	Тактика спортивного танца в «Европейской» и «Латиноамериканской» программах	2
	70-71	Тренажные упражнения	1
	72	Подведение итогов года.	1

### **Итого 72 часа.**

С третьего года обучения занятия проводятся в условиях **студии** спортивного бального танца (см. схему).

К перечню основных изучаемых базовых тем вводятся дополнительно некоторые смежные:

- этика,
- история мировой культуры,
- психология.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III – й год обучения

Месяц	№ Уро-ка	Тема занятия	Часы
Сентябрь	1	<b>Вводное занятие.</b> Беседа о требованиях и порядке проведения занятий ТБ, перспективах развития клуба.	1
	2-4	<b>Комплекс физических упр-й.</b> Упражнения на вращение и баланс. Упражнения для европейской программы. Упражнения для латиноамериканской программы.	3
	5-6	<b>Основы музыкальных ритмов.</b> Европейская и латиноамериканская программы.	2
	7-8	Тренаж базисных фигур. Прогон танцевальных схем	2
	9	<b>Квикстеп.</b> «V-6»	1
Октябрь	10	<b>Ча-ча-ча.</b> Усложненный хип-твист. Спираль.	1
	11	<b>Самба.</b> Раскручивание с руки. Вольты. Крис-крос	1
	12	<b>Медленный вальс.</b> Задний виск.	1
	13	<b>Джайв.</b> Раскручивание с руки.	1
	14-15	<b>Венский вальс.</b> Принципы движения в венском вальсе, отличие от медл. Вальса. Правый поворот.	2
	16	<b>Ча-ча-ча.</b> Кросс бейсик. Кубинские брейки.	1
	17-18	<b>Квикстеп.</b> Бегущее окончание. Альтернативные шассе.	2
Ноябрь	19-20	<b>Самба.</b> Модификации основных ходов.	2
	21	<b>Медленный вальс.</b> Корте. Ховер.	2
	22	<b>Медленный вальс.</b> Импетус..	1
	23	<b>Джайв.</b> Фэлловэй рок. Кик болл ченч	1
	24	<b>Общая и спортивная этика.</b>	1
	25	<b>Венский вальс.</b> Правый поворот. Практика в паре.	1
	26	<b>Танго.</b> Основной ход, наработка в паре.	1
Декабрь	27	<b>Самба.</b> Левый поворот. Прогрессивный ход.	1
	28	<b>Джайв.</b> Кики в брейк и флики в брейк.	1
	29	<b>Медленный вальс.</b> Закрытый импетус. Внешняя перемена.	1
	30	Тренаж базисных фигур.	1
	31	<b>Танго.</b> Левый внешний поворот.	1
	32	<b>Подведение итогов полугодия.</b>	1

Январь	33-34	<b>Квикстеп.</b> Спин-поворот правый	2
	35	<b>Ча-ча-ча.</b> Тайм степ (простой, ускоренный)	1
	36	<b>Самба.</b> Коса. Тра-вольта. Мэйпул	1
	37-38	<b>Румба.</b> Основной шаг. Тренаж базисных фигур.	2
	39	<b>Румба.</b> Веер. Алемана.	1
	40	Прогон танцевальных схем.	1
	Февраль	41	<b>Медленный вальс.</b> Закрытый телемарк.
42		<b>Беседы об актерском мастерстве.</b>	1
43		<b>Джайв.</b> Смена мест. Хлыст.	1
44		<b>Румба.</b> Хоккейная клюшка. Раскрытие вправо. Скользящие дверцы. Кукарача.	1
45		<b>Медленный вальс.</b> Правый спин поворот.	1
46-47		<b>Танго.</b> Прогрессивное звено. Понятие стойки, и спользование ведений: руками, бедрами	2
48		<b>Медленный вальс.</b> Лок назад.	1
Март	49	Прогон танцевальных схем.	1
	50	<b>Квикстеп.</b> Кросс-шассе. Левый пивот	1
	51	<b>Джайв.</b> Ветряная мельница. Променадные ходы.	1
	52-53	<b>Фокстрот.</b> Знакомство с ритмом. Основной шаг.	2
	54	<b>Ча-ча-ча.</b> Раскрытие справа. Лассо.	1
	55	<b>Венский вальс.</b> Левый поворот.	1
	56	<b>Венский вальс.</b> Танцевальная практика в паре.	1
Апрель	57	Психологическая подготовка.	1
	58-59	<b>Самба.</b> Вольта на месте .Смены ног. Проработка схемы.	2
	60	<b>Ча-ча-ча.</b> Левый волчок. Турецкое полотенце.	1
	61	<b>Румба.</b> Рука к руке. Фенсинг. Нью-Йорк.	1
	62	<b>Джайв.</b> Чиккен степ	1
	63	<b>Ча-ча-ча.</b> Открытый хип твист (и усложн.)	1
	64	Прогон танцевальных схем.	1
Май	65	<b>Танго.</b> Закрытый променад. Прогрессивное звено.	1
	66-67	<b>Фокстрот.</b> Понятие и использование свинга при исполнении фигур. Ховер	2
	68-69	Тактика спортивного танцевания.	2
	70	<b>Квикстеп.</b> Бегущий правый поворот.	1
	71	Тренаж базисных фигур. Прогон танцевальных схем.	1
	72	Подведение итогов года.	1

**Итого 72 часа.**

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН IV – VI й год обучения

Месяц	№ Уро-ка	Тема занятия	Часы	
Сентябрь	1	<b>Вводное занятие.</b> Беседа о требованиях и порядке проведения занятий, ТБ, перспективах развития клуба. Психологическая подготовка.	2	
	2-3	<b>Комплекс физических упр-й.</b> Упражнения для европейской программы.	4	
	4-6	Упражнения для латиноамериканской программы. <b>Основы музыкальных ритмов.</b> Европейская и латиноамериканская программы.		
	7	<b>Самба.</b> Прогрессивные ходы.	2	
	8	<b>Квикстеп.</b> Плетения. Променадные бега.	2	
	9	<b>Самба.</b> Вольты.	2	
	10	<b>Квикстеп.</b> Локстепы: спиной, лицом.	2	
	11	<b>Джайв.</b> Проработка подготовительных упражнений.	2	
	12	<b>Самба.</b> Модификации основных ходов.	2	
	Октябрь	13	<b>Ча-ча-ча.</b> Спираль. Усложненный хип-твист.	2
		14	<b>Джайв.</b> Раскручивание с руки. Фэлловэй рок.	2
		15	<b>Танго.</b> Основной ход, наработка в паре.	2
16		<b>Ча-ча-ча.</b> Лассо.	2	
17-18		<b>Венский вальс.</b> Принципы движения в венском вальсе, отличие от медл. вальса. Правый поворот.	4	
19		<b>Пасодобль.</b> Основное движение. Шассе вправо и влево.	2	
20		<b>Танго.</b> Два хода, звено.	2	
21		<b>Медленный вальс.</b> Фэлловэй и его модификации. Левый виск.	2	
22		<b>Ча-ча-ча.</b> Свитхат. Аида.	2	
23		<b>Пасодобль.</b> Разделение.	2	
24		Тактика спортивного танцевания.	2	

Ноябрь	25-26	<b>Фокстрот.</b> Знакомство с ритмом. Основной шаг спиной и лицом вперед. Понятие и использование свинга при исполнении фигур.	4
	27	<b>Румба.</b> Основной шаг. Веер. Алемана.	2
	28-29	<b>Самба.</b> Променадные бега.	4
	30	<b>Медленный вальс.</b> Быстрый открытый левый поворот. Корте.	2
	31	<b>Пасодобль.</b> Лапас. Плащ.	2
	32	<b>Джайв.</b> Смена рук за спиной. Хлыст.	2
	33	<b>Общая и спортивная этика.</b>	2
	34	<b>Фокстрот.</b> Понятие и использование свинга при исполнении фигур.	2
	35	<b>Проработка базисных фигур.</b>	2
	36	<b>Пасодобль.</b> Шассе-плащ.	2
Декабрь	37	<b>Танго.</b> Левый внешний поворот.	2
	38	<b>Тренаж базисных фигур.</b>	2
	39	<b>Квикстеп.</b> Техника ведения и противодвижения. Техника и использования свинга.	2
	40	<b>Самба.</b> Рок-ботафого.	2
	41	<b>Румба.</b> Хоккейная клюшка. Раскрытие вправо.	2
	42-43	<b>Тренаж базисных фигур.</b>	4
	44	<b>Медленный вальс.</b> Внешний спин-поворот.	2
	45	<b>Танго.</b> Левый твистовый поворот.	2
	46	<b>Медленный вальс.</b> Импетус.	2
	47	<b>Самба.</b> Левый поворот.	2
48	<b>Подведение итогов полугодия.</b>	2	
Январь	49	<b>Фокстрот.</b> Ховер. Ховер-кросс.	2
	50-51	Тренаж базисных фигур. Прогон танцевальных схем.	4
	52	<b>Ча-ча-ча.</b> «Следуй за лидером». Закр. и откр.хип-твист со спиральным окончанием.	2
	53	<b>Пасодобль.</b> Правый твист-поворот.	2
	54	<b>Квикстеп.</b> Перечница. Проходящий поворот.	2
	55	<b>Румба.</b> Закрытый хип-твист. Кукарача.	2
	56	<b>Ча-ча-ча.</b> Кукарача+модификации. «Турецкое полотенце».	2
	57	<b>Прогон танцевальных схем.</b>	2
	58	<b>Фокстрот.</b> Левый внешний поворот.	2
	59	<b>Румба.</b> Аида. Спираль.	2
60	<b>Пасодобль.</b> Экар. Левый фэлловэй.	2	
Февраль	61	<b>Танго.</b> Файф степ, фо степ. Закрытый променад.	2
	62	<b>Беседы об актерском мастерстве.</b>	2
	63	<b>Венский вальс.</b> Левый поворот. Танцевальная практика в паре.	2
	64	<b>Румба.</b> Рука к руке. Скользящие дверцы.	2
	65	<b>Пасодобль.</b> Удар пикой. Бандерильи. Фреголина.	2
	66	<b>Медленный вальс.</b> Чейз. Кросс-свивл.	2
	67	<b>Фокстрот.</b> Типль-шассе левое	2
	68	<b>Танго.</b> Фэлловэй и их модификации Геометрия построения схемы на площадке.	2
	69	<b>Фокстрот.</b> . Телемарки. Импетус.	2
	70	<b>Танго.</b> Понятие стойки, использование ведений: руками, бедрами.	2
	71	<b>Венский вальс.</b> Танцевальная практика в паре.	2
	72	<b>Пасодобль.</b> Вариация с левой ноги.	2

Март	73	<b>Медленный вальс.</b> Левое крыло.	
	74	<b>Квикстеп.</b> Лок-поворот.	4
	75	<b>Фокстрот.</b> Плетения. Ховер променад.	2
	76	Тактика спортивного танцевания.	2
	77	<b>Квикстеп.</b> Синкопированные плетения.	2
	78	<b>Румба.</b> Фенсинг. Лассо.	2
	79	Прогон танцевальных схем.	2
	80	<b>Медленный вальс.</b> Поворотный лок.	2
	81	<b>Румба.</b> Нью-Йорк.	2
	82	<b>Фокстрот.</b> Левая волна. Фэлловэй левый.	2
	83	Прогон танцевальных схем.	2
	84	<b>Квикстеп.</b> Спин-поворот внешний.	2
Апрель	85	<b>Танго.</b> Позировки: оверсвэй (откр., закр.), ланчи, дрег, дроп, рудольф.	2
	86	<b>Венский вальс.</b> Практика в паре.	2
	87	<b>Самба.</b> Коса. Правый ролл.	2
	88	Тактика спортивного танцевания.	2
	89	<b>Джайв.</b> Звено и рок-звено.	2
	90	Прогон танцевальных схем.	2
	91	<b>Квикстеп.</b> Быстрый открытый лев.поворот. Быстрые локи. Позировки.	2
	92	Тренаж базисных фигур.	2
	93	<b>Самба.</b> Роки назад. Смены ног.	2
	94	Тактика спортивного танцевания.	2
	95	Психологическая подготовка.	2
	96	Тренаж базисных фигур.	2
Май	97	Психологическая подготовка.	2
	98	<b>Пасодобль.</b> Променадное звено. Колесо. Зигзаг. Испанская линия.	
	99	<b>Румба.</b> Локон. Три тройки.	2
	100-	Тактика спортивного танцевания.	2
	-102		
	103-	Тренаж базисных фигур. Прогон танцевальных схем.	6
	-104		
	105	<b>Румба.</b> Три алеманы.	2
	106	<b>Пасодобль.</b> «16». Ку де пик.	2
107	<b>Комплекс физических упр-й.</b> Упражнения на вращение и баланс.	2	
108	Подведение итогов года.	2	

### **Итого 216 часов.**

\* Каждый последующий год обучения требует постоянного обращения к ранее изученному материалу в обеих танцевальных программах (St и Lat). В связи с этим темы поурочных планов могут включать в себя практическую и теоретическую проработку уже пройденного.