

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ПУШКИНСКИЙ ЛИЦЕЙ № 1500»

«Согласовано»

Заместитель директора

Носова Н.В.

« » 2016г.

«Утверждаю»

Директор

Щеглева Е.Е.

« » 2016г.



Дополнительная образовательная
(общеразвивающая) программа

«Бальные танцы- Geneve»

Направленность программы художественная

Возраст обучающихся 6-17 лет

Срок реализации программы 2 года

Уровень программы ознакомительный

ФИО, должность разработчика/составителя программы

Захарова Е.И., педагог дополнительного образования

Москва 2016 год

Пояснительная записка

Программа «Step by step» (Шаг за шагом) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы

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

- овладение пластикой тела;

- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции.

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

Актуальность программы

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

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

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов наших занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

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

Педагогическая целесообразность

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки.

Цели программы

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

Задачи программы

1. Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
2. Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
3. Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.
4. Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.
5. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.

6. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.

7. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей возраста от 6-17 лет. Программа состоит из 3-х разделов, соответствующих возрасту детей:

I раздел – для детей 6-8 лет;

II раздел – для детей 9-13 лет.

III раздел – для детей 14-17 лет

В каждом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Также **отличительной чертой данной программы** является то, что, учитывая разные психофизические особенности детей от 6 до 17 лет, усвоение практически одинаковых тем по спортивным бальным танцам идет по-разному. Поэтому и требовалось разделить всю программу на три раздела, в которых более маленькие дети будут тратить больше времени на усвоение одной темы, чем более взрослые.

Сроки реализации программы

Программа «Спортивный бальный танец» рассчитана на 4 год обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

Этапы реализации программы

1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);
- обучение базовым элементам джаза, аэробики;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка конкурсных номеров.

Формы и режим занятий

В первый год обучения занятия проводятся с детьми два раза в неделю по два часа (кроме детей 7-8 лет, у них занятия на первом году обучения проходят три раза в неделю по часу, т.к. больше часа маленьким детям сложно выдержать на занятиях). Численность ребят в группе – 15 человека.

Во второй год обучения занятия проводятся с детьми три раза в неделю по два часа (кроме детей 7-8 лет, у них занятия во второй год обучения проходят три раза в неделю по часу, т.к. больше часа маленьким детям сложно выдержать на занятиях). Численность ребят в группе – 12 человек.

Третий и четвертый год обучения занятия с детьми проводятся по 2 часа 3 раза в неделю, численность детей в группе 10 человек.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев. Группы подбираются в зависимости от степени усвоения ребенком программы.

Форма занятий – групповая, практическая.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- партерная гимнастика;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

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

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

В период подготовки конкурсного или концертного номера, помимо групповых, проводятся также индивидуальные занятия с обучающимися.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек: юбки выше колена (только не джинсовые), красивые блузочки или футболки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок. Для мальчиков: брюки, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

Педагог по спортивным бальным танцам продумывает тщательно свою одежду, чтобы дети могли наблюдать его эталонную пластику.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу первого года обучения дети должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- четко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ сколько танцев составляют спортивные бальные танцы.
- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;

- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

К концу второго года обучения дети должны:

- добиться хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка, воспитанники смогут растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);

- правильно и легко исполнять начальные элементы джаза, аэробики;

- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);

- не бояться выступлений на конкурсе или на большой сцене перед зрителями.

К концу третьего года обучения дети должны:

- уметь правильно координировать движение рук и ног

- правильно, музыкально (с разной интерпретацией ритмов музыки) выполнять танцевальные хореографии.

К концу четвертого года обучения дети должны:

- самостоятельно, ответственно отрабатывать свои танцевальные программы.

- четко передавать характер каждого танца

- выполнять все сложно-координированные, джазовые, классические, сложные композиции и элементы, с основным музыкальным сопровождением.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи учителя, различные конкурсы и концерты.

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

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

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

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов), которые проходят почти каждую неделю.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников, проводимых объединением.

Формы подведения итогов

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Спортивный бальный танец» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях.

I РАЗДЕЛ (6-8 лет)

Учебно-тематический план.

Объем курса - два года, 216 часов, по 108 часов в первый и второй год обучения.

1 год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	4		4
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	5		5
4	Ориентирование в зале.	3	5	8
5	Разминка		13	13
6	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	10	12
7	Партерная гимнастика (растяжка)	2	10	12

8	Музыкальность, ритм	3	4	7
9	Танцевальные элементы		8	8
10	Обучающие танцы		10	10
11	Танцы европейской программы		13	13
12	Танцы латиноамериканской программы		13	13
ИТОГО:		22	86	108

2 год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	2		2
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы	4		4
4	Разминка		14	14
5	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	12	14
6	Партерная гимнастика (растяжка)	2	12	14
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	5	7
8	Танцевальные элементы		7	7
9	Танцы европейской программы		15	15
10	Танцы латиноамериканской программы		17	17
11	Актерское мастерство	2	9	11
	ИТОГО:	17	91	108

Содержание программы

1 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год. Правила судейства.

3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Ориентирование в зале.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- понятие линии танца, как проходит линия танца.

5. Разминка.

-положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
- упражнения для развития плавности движений рук;

6. Общефизическая подготовка. Хореография.

- знакомство с хореографическими терминами.
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- развитие быстроты выполнения элементов
- знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография.

7. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

8. Музыкальность, ритм.

- понятия ритм и музыкальность;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

9. Танцевальные элементы

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

10. Обучающие танцы.

- танец «Диско»;
- танец «Стирка»;
- танец «Макаренна»;
- танец «Полька».

11. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

12. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;
- позиция в руках «лодочка»;
- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах
- фигура «шоссе», «таймстэп»;
- фигура «основной ход»;
- фигура «нью-йорк»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах

- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.

2 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общефизическая подготовка. Хореография.

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

- понятия ритмичность и музыкальный размер;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);
- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

8. Танцевальные элементы

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;
- танец «Медленный вальс» по кругу, по линии танца;
- фигуры «полный правый поворот», «перемена», «полный левый поворот», «перемена» - составление композиции из этих фигур.
- фигура «спин поворот»;

- фигура «шоссе» (вправо и влево);
- понятие «флокрафт».

Танец «Быстрый Фокстрот»

- фигура «четвертной поворот»;
- переступания в танце «Быстрый Фокстрот»;
- фигура «локстеп» в «Быстром фокстроте».

10. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;
- фигура «спот поворот»;
- фигура «три ча-ча»;
- фигура «хип твист»;
- фигура «веер» и «алимана».

Танец «Самба»

- подготовительное упражнение «Пружинка»;
- фигура «виск»;
- особенность танца «Самба» по отношению к другим танцам латиноамериканской программы.

11. Актерское мастерство

- развитие имиджа
- развитие умения демонстрировать программу.

II РАЗДЕЛ (9-13 лет)

Учебно-тематический план.

Объем курса - четыре года, 144 часа в первый год и 216 во второй, третий и четвертый года обучения.

1 год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	4		4
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	5		5
4	Ориентирование в зале.	3	5	8
5	Разминка		13	13
6	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	16	18
7	Партерная гимнастика (растяжка)	2	10	12
8	Музыкальность, ритм	5	6	11
9	Танцевальные элементы	2	8	10
10	Обучающие танцы	4	8	12
11	Танцы европейской программы	4	20	24
12	Танцы латиноамериканской программы	4	20	24

ИТОГО:	38	106	144
---------------	----	-----	-----

2 год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	2		2
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы	4		4
4	Разминка		30	30
5	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	26	28
6	Партерная гимнастика (растяжка)	2	26	28
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	10	12
8	Танцевальные элементы		20	20
9	Танцы европейской программы		37	37
10	Танцы латиноамериканской программы		40	40
11	Актерское мастерство	2	10	12
	ИТОГО:	17	199	21 6

3 год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	2		2
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные балльные танцы	4		4
4	Разминка		15	15
5	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	26	28
6	Партерная гимнастика (растяжка)	2	26	28
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	10	12
8	Танцевальные элементы		20	20
9	Танцы европейской программы		37	37
10	Танцы латиноамериканской программы		40	40
11	Актерское мастерство	2	10	12
12	Подготовка к соревнованиям		15	15
	ИТОГО:	17	199	216

Содержание программы

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	2		2
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы	6		6
4	Разминка		10	10
5	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	26	28
6	Партерная гимнастика (растяжка)	2	26	28
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	10	12
8	Танцевальные элементы		20	20
9	Танцы европейской программы		40	40
10	Танцы латиноамериканской программы		40	40
11	Актерское мастерство	2	10	12
12	Подготовка к соревнованиям		15	15
	ИТОГО:	19	197	216

1 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год. Правила судейства.

3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Ориентирование в зале.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- понятие линии танца, как проходит линия танца.

5. Разминка.

-положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
- упражнения для развития плавности движений рук;

6. Общefизическая подготовка. Хореография.

- знакомство с хореографическими терминами.

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

7. Партерная гимнастика (растяжка).

-тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

8. Музыкальность, ритм.

- понятия ритм и музыкальность;

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

9. Танцевальные элементы

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

10. Обучающие танцы.

- танец «Диско»;
- танец «Макаренна»;
- танец «Полька».

11. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигура «маленький квадрат»;

- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;
- танец «Медленный вальс» по кругу, по линии танца;
- фигуры «полный правый поворот», «перемена», «полный левый поворот», «перемена» - составление композиции из этих фигур.

12. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;
- позиция в руках «лодочка»;
- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах
- фигура «шоссе», «таймстэп»;
- фигура «основной ход»;
- фигура «нью-йорк»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах
- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.

Танец «Самба»

- подготовительное упражнение «Пружинка»;
- фигура «виск»;
- особенность танца «Самба» по отношению к другим танцам латиноамериканской программы.

2 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общefизическая подготовка. Хореография.

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);

- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;

- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

- понятия ритмичность и музыкальный размер;

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);

- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

8. Танцевальные элементы

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;

- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);

- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;

- фигура «спин поворот»;
- фигура «шоссе» (вправо и влево);
- фигура «виск»;
- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;
- понятие «флокрафт»;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Быстрый Фокстрот»

- фигура «четвертной поворот»;
- переступания в танце «Быстрый Фокстрот»;
- фигура «локстеп» в «Быстром фокстроте»;
- фигура «типл шоссе»;
- фигура «двойной локстэп»;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

10. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;
- фигура «спот поворот»;
- фигура «три ча-ча»;
- фигура «хип твист»;
- фигура «веер» и «алимана»;

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Самба»

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);
- фигура «батафога»;
- фигура «вольта»;
- фигура «кортаджака»;
- фигура «левый поворот»;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Джайв»

- фигура «шоссе»;
- фигура «линк» или «звено»
- фигура «основной ход»
- фигура «кики»;
- фигура «смена мест»;
- фигура «американский спин»;
- фигура «стоп энд гоу»;
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

11. Актерское мастерство

- развитие имиджа
- развитие умения демонстрировать программу.

3 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общefизическая подготовка. Хореография.

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;

- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

- понятия ритмичность и музыкальный размер;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);
- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

8. Танцевальные элементы

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;
- фигура «спин поворот»;
- фигура «шоссе» (вправо и влево);
- фигура «виск»;
- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;
- понятие «флокрафт»;

- все фигуры «D-C» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Быстрый Фокстрот»

- фигура «четвертной поворот»;
- переступания в танце «Быстрый Фокстрот»;
- фигура «локстеп» в «Быстром фокстроте»;
- фигура «типл шоссе»;
- фигура «двойной локстэп»;
- все фигуры «D-C» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Венский Вальс»

- фигура «правый поворот»
- фигура «левый поворот»

Танец танго

- шаги вперед и назад
 - фигура «звено»
 - фигура «5-степ»
- все фигуры D класса

10. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;
- фигура «спот поворот»;
- фигура «три ча-ча»;
- фигура «хип твист»;
- фигура «веер» и «алимана»;
- все фигуры «D-C» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Самба»

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);
- фигура «батафога»;
- фигура «вольта»;
- фигура «кортаджака»;
- фигура «левый поворот»;
- все фигуры «D-C» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Джайв»

- фигура «шоссе»;
- фигура «линк» или «звено»
- фигура «основной ход»
- фигура «кики»;

- фигура «смена мест»;
- фигура «американский спин»;
- фигура «стоп энд гоу»;
- все фигуры «D-C» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Румба»

- шаги вперед назад
- фигура «кукарача»
- фигура «алемана»
- Все фигуры D класса

11. Актерское мастерство

- развитие имиджа
- развитие умения демонстрировать программу.

12. Подготовка к соревнованиям

- Прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка.
- Исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин)

4 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общefизическая подготовка. Хореография.

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;

- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

- понятия ритмичность и музыкальный размер;

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);

- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

8. Танцевальные элементы

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;

- фигура «спин поворот»;
- фигура «шоссе» (вправо и влево);
- фигура «виск»;
- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;
- понятие «флокрафт»;
- все фигуры «D-C» класса

все фигуры «B» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Быстрый Фокстрот»

- повторение всех изученных элементов
- все фигуры «В» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Венский Вальс»

- фигура «правый поворот»
- фигура «левый поворот»

Танец танго

- повторение изученных элементов и фигур
- все фигуры «С-В» класса

10. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;
- фигура «спот поворот»;
- фигура «три ча-ча»;
- фигура «хип твист»;
- фигура «веер» и «алимана»;
- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса
- все фигуры «В» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Самба»

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);
- фигура «батафога»;
- фигура «вольта»;
- фигура «кортаджака»;
- фигура «левый поворот»;
- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса
- все фигуры «B» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Джайв»

- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса
- все фигуры «B» класса
 - составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Румба»

- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса
- все фигуры «B» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию

Танец Пасодобль

- шаги вперед назад, на прямую и на согнутую ногу
- «Апель»

-фигура «плащ»

-фигура «твистовый поворот»

11. Актерское мастерство

- развитие имиджа

- развитие умения демонстрировать программу.

12. Подготовка к соревнованиям

-Прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка.

-Исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин)

III РАЗДЕЛ (14-17 лет)

Учебно-тематический план.

Объем курса - четыре года, 144 часов в первый год и 216 во второй, третий и четвертый год обучения. 1 год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	5		5
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	3	5	8
4	Разминка		13	13
5	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	16	18
6	Партерная гимнастика (растяжка)	2	10	12
7	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	5	6	11
8	Танцевальные элементы	2	8	10
9	Танцы европейской программы	4	12	16
10	Танцы латиноамериканской программы	4	20	24
11	Актерское мастерство	4	20	24
	ИТОГО:	34	110	144

2 год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	2		2
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы	4		4
4	Разминка		30	30
5	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	26	28
6	Партерная гимнастика (растяжка)	2	26	28
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	10	12
8	Танцевальные элементы		20	20
9	Танцы европейской программы		37	37
10	Танцы латиноамериканской программы		40	40
11	Актерское мастерство	2	10	12
	ИТОГО:	17	199	216

3 год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	2		2
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные балльные танцы	4		4
4	Разминка		15	15
5	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	26	28
6	Партерная гимнастика (растяжка)	2	26	28
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	10	12
8	Танцевальные элементы		20	20
9	Танцы европейской программы		37	37
10	Танцы латиноамериканской программы		40	40
11	Актерское мастерство	2	10	12
12	Подготовка к соревнованиям		15	15
	ИТОГО:	17	199	216

4 год обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	3		3
2	Вводное занятие	2		2
3	Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы	6		6
4	Разминка		10	10
5	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	2	26	28
6	Партерная гимнастика (растяжка)	2	26	28
7	Ритмичность, музыкальный размер танцев	2	10	12
8	Танцевальные элементы		20	20
9	Танцы европейской программы		40	40
10	Танцы латиноамериканской программы		40	40
11	Актерское мастерство	2	10	12
12	Подготовка к соревнованиям		15	15
	ИТОГО:	19	197	216

Содержание программы

1 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. История спортивных бальных танцев. Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год. Правила судейства.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общефизическая подготовка. Хореография.

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- изучение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
- шпагат (подготовительные упражнения).

7. Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев.

- понятия ритмичность, музыкальность и музыкальный размер;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);
- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

8. Танцевальные элементы

- синхронизация простейших движений рук и ног.
- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

- фигуры «полный правый поворот», «перемена», «полный левый поворот», «перемена»;

- фигура «спин поворот»;

- фигура «шоссе» (вправо и влево);

Танец «Быстрый Фокстрот»

- фигура «четвертной поворот»;

- фигура «локстеп» в «Быстром фокстроте»;

10. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;

- фигура «шоссе», «таймстэп»;

- фигура «основной ход»;

- фигура «нью-йорк»;

- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.

- фигура «спот поворот»;

- фигура «три ча-ча»;

Танец «Самба»

- подготовительное упражнение «Пружинка»;

- фигура «виск»;

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);

- фигура «батафога»;

- фигура «вольта»;

Танец «Джайв»

- фигура «шоссе»;
- фигура «линк» или «звено»
- фигура «основной ход»
- фигура «кики»;
- фигура «смена мест»;

11. Актерское мастерство

- развитие имиджа
- развитие умения демонстрировать программу.

2 год обучени

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание

2. Вводное занятие. Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общефизическая подготовка. Хореография.

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

- упражнения, направленные на улучшение чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);
- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

8. Танцевальные элементы

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;

- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;
- фигура «виск»;
- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;
- понятие «флокрафт»;
- фигура «левое плетение»;
- фигура «картэ»;
- контрпроменадная позиция в танце «Медленный Вальс»;
- фигура «левая волна»;
- фигура «двойной обратный спин»
- фигура «пивоты»;
- позы и линии в «Медленном Вальсе» («ланч линия», «оувэр свэй»,)

Танец «Танго»

- особенность позиции, движения и постановки в пару в танце «Танго»;
- фигура «файв стэп» и закрытие;
- променадная позиция в танце «Танго»;
- фигура «левый поворот».

Танец «Венский Вальс»

- «правый поворот» и «левый поворот» в танце «Венский Вальс».

Танец «Медленный Фокстрот»

- «перо», «тройной шаг»;
- фигура «перо-окончание»;
- фигура «ховер кросс»;
- фигура «плетение».

Танец «Быстрый Фокстрот»

- повторение изученного в танце «Быстрый фокстрот»;
- фигура «типл шоссе»;
- фигура «двойной локстэп»;
- фигура «спин поворот»;
- прыжки и подскоки в быстром и медленном ритме в танце «Быстрый Фокстрот».

10. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;
- фигура «хип твист»;
- фигура «веер» и «алимана»;
- фигура «волчок»;
- фигура «рука к руке»;

- фигура «турецкое полотенце»;
- фигура «кубинские брейки».

Танец «Румба»

- фигура «основной ход»;
- фигура «кукарача»;
- фигура «скользящие дверцы»;

Танец «Пасадобль»

- особенность позиции корпуса и характера в танце «Пасадобль»;
- фигура «твистовый поворот»;
- фигура «плащ»;
- фигура «апель».

Танец «Самба»

- повторение изученного в танце «Самба»;
- фигура «кортаджака»;
- фигура «левый поворот»;
- фигура «променадный бег»;
- разновидности «виска»;
- фигура «бэк рок»;
- контрасты в танце «Самба».

Танец «Джайв»

- повторение изученного в танце «Джайв»;
- фигура «американский спин»;
- фигура «стоп энд гоу»;
- фигура «крис кросс»;
- параллельные связки, состоящие из киков и махов.

11. Актерское мастерство

- развитие имиджа;
- развитие умения демонстрировать программу.

3 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общефизическая подготовка. Хореография.

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

- понятия ритмичность и музыкальный размер;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);
- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

8. Танцевальные элементы

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;
- фигура «спин поворот»;
- фигура «шоссе» (вправо и влево);
- фигура «виск»;
- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;
- понятие «флокрафт»;
- все фигуры «D-C» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Быстрый Фокстрот»

- фигура «четвертной поворот»;
- переступания в танце «Быстрый Фокстрот»;
- фигура «локстеп» в «Быстром фокстроте»;
- фигура «типл шоссе»;
- фигура «двойной локстэп»;
- все фигуры «D-C» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Венский Вальс»

- фигура «правый поворот»
- фигура «левый поворот»

Танец танго

-шаги вперед и назад

-фигура «звено»

-фигура «5-степ»

все фигуры D класса

10. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;

- фигура «спот поворот»;

- фигура «три ча-ча»;

- фигура «хип твист»;

- фигура «веер» и «алимана»;

- все фигуры «D-C» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Самба»

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);

- фигура «батафога»;

- фигура «вольта»;

- фигура «кортаджака»;

- фигура «левый поворот»;

- все фигуры «D-C» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Джайв»

- фигура «шоссе»;
- фигура «линк» или «звено»
- фигура «основной ход»
- фигура «кики»;
- фигура «смена мест»;
- фигура «американский спин»;
- фигура «стоп энд гоу»;
- все фигуры «D-C» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Румба»

- шаги вперед назад
- фигура «кукарача»
- фигура «алемана»
- Все фигуры D класса

11. Актерское мастерство

- развитие имиджа
- развитие умения демонстрировать программу.

12. Подготовка к соревнованиям

-Прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка.

-Исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин)

4 год обучения

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Новые веяния в спортивных бальных танцах. Задачи на учебный год.

3. Повторение программ и танцев, входящих в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

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

4. Разминка.

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

5. Общефизическая подготовка. Хореография.

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

6. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);

- «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- махи ногами из положения стоя и из положения лежа;

- шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

- понятия ритмичность и музыкальный размер;

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);

- музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

8. Танцевальные элементы

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;

- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);

- движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Медленный вальс»;

- фигура «спин поворот»;
- фигура «шоссе» (вправо и влево);
- фигура «виск»;
- променадная позиция в танце «Медленный вальс»;
- понятие «флокрафт»;
- все фигуры «D-C» класса
- все фигуры «B» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Быстрый Фокстрот»

- повторение всех изученных элементов
- все фигуры «B» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Венский Вальс»

- фигура «правый поворот»
- фигура «левый поворот»

Танец танго

- повторение изученных элементов и фигур
- все фигуры «C-B» класса

10. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- повторение изученных элементов и фигур в танце «Ча-ча-ча»;
- фигура «спот поворот»;
- фигура «три ча-ча»;
- фигура «хип твист»;
- фигура «веер» и «алимана»;
- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса
- все фигуры «B» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Самба»

- фигура «стационарный самбоход» (на месте и в продвижении);
- фигура «батафога»;
- фигура «вольта»;
- фигура «кортаджака»;
- фигура «левый поворот»;
- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса
- все фигуры «B» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Джайв»

повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса

- все фигуры «B» класса

- составление всех выученных фигур в единую композицию.

Танец «Румба»

- повторение изученных элементов и фигур «D-C» класса
- все фигуры «B» класса
- составление всех выученных фигур в единую композицию

Танец Пасодобль

- шаги вперед назад, на прямую и на согнутую ногу
- «Апель»
- фигура «плащ»
- фигура «твистовый поворот»

11. Актерское мастерство

- развитие имиджа
- развитие умения демонстрировать программу.

12. Подготовка к соревнованиям

- Прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка.
- Исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин)

Методическое обеспечение образовательной программы.

Форма занятий, планируемых по каждой теме.

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

№	Темы занятий	Форма занятий
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	Беседа, лекция.
2	Вводное занятие	Беседа.
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	Беседа, лекция.
4	Ориентирование в зале	Беседа, тренировка.
5	Разминка	Тренировка.
6	Общefизическая подготовка (в т.ч. хореография)	Тренировка, конкурс.
7	Партерная гимнастика (растяжка)	Тренировка, конкурс.
8	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	Беседа, лекция, тренировка.
9	Танцевальные элементы	Тренировка, самостоятельная

		практика
10	Обучающие танцы	Тренировка, конкурс, самостоятельная практика.
11	Танцы европейской программы	Тренировка, конкурс, самостоятельная практика.
12	Танцы латиноамериканской программы	Тренировка, конкурс, самостоятельная практика.
13	Актерское мастерство	Игры, лекция, тренировка.

К материально - техническим условиям реализации программы

относятся:

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

Форма подведения итогов по каждой теме или разделу.

№	Тема занятий	Форма подведения итогов
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	-----
2	Вводное занятие	-----
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	Устный фронтальный опрос.
4	Ориентирование в зале	Игра.
5	Разминка	Разминка. Готовность обучающегося к выполнению физической нагрузки.
6	Общefизическая подготовка (в т.ч. хореография)	Вариация из упражнений направленная на координацию, равновесие и выносливость.
7	Партерная гимнастика (растяжка)	Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов.
8	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	Танец, самостоятельное задание.
9	Танцевальные элементы	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов

10	Обучающие танцы	Танец
11	Танцы европейской программы	Танец
12	Танцы латиноамериканской программы	Танец
13	Актерское мастерство	Творческое задание.

Список литературы.

Использованная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
3. Матящина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.
4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству.
М.: НПО «Психотехника», 1993.

Методическая литература:

1. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации.
М, 1983.
2. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ.
– М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству.
М.: НПО «Психотехника», 1993.

Рекомендуемая литература.

1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М, Феникс, 2004.

Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2002