

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол № 3

" 19 " июня 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«ШЕСТЬ СТУПЕНЕЙ МАСТЕРСТВА»

спортивные бальные танцы

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:  
Сверкунова Анастасия Игоревна.

Педагог, реализующий программу:  
Сверкунова Анастасия Игоревна

МОСКВА, 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцевальное объединение работает по образовательной программе «Шесть ступеней мастерства»<sup>1</sup>. Данная программа, реализуемая в студии спортивно-бального танца, имеет физкультурно-спортивную направленность.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей бального танца - авторов уникальных методик по спортивным бальным танцам, а также система медальных испытаний Британского танцевального сообщества.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Известно, что каждый человек несет в себе музыку, которую не всегда слышит. Музыка - это ритм. Каждый человек имеет определённый индивидуальный ритм. Движение пришло от музыки (внутреннего ритма). Примитивные народы имели своё средство выражения — тело, которое «примирило» ритмы природы и космоса.

Мы все «танцуем» с грудного возраста до старости. В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бежит, смеётся или плачет, - принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого развития. Подтверждая эту мысль, В.А. Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познаёт и много знает, но он не познаёт и не знает самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

Отсюда и вытекает первоочередная задача педагога - раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем

---

<sup>1</sup> Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С., Коновалова А.П. **Образовательная программа дополнительного образования детей «ШЕСТЬ СТУПЕНЕЙ МАСТЕРСТВА»** \ \ Образовательные программы дополнительного образования детей. Выпуски 1-6. –М.:МГДД(Ю)Т,2008.

начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

Главным в работе студии является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень раскрепощённости ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыки и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры способны легко и быстро усваивать консервативный материал обязательной программы спортивных танцев, впитывая, как губки,

культурный, социальный и этнический характер европейских и латиноамериканских танцев. В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

В репертуар студии входят **популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений**, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. В этом состоит **отличительная особенность данной программы** от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям. Например, от «Хореографии в школе» Е. Л. Тимохиной, «Ритмики для детей» П. Ю. Лазарева, «Основ джазового танца» Т. Н. Заволоцкой, «Дети и модерн» К. П. Краснова и многих других.

**Целью программы** является обучение детей основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

### **Задачи.**

#### 1. Обучающие:

– ознакомить с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;

– научить чувствовать музыкальный ритм и стиль;

#### 2. Развивающие:

– сформировать необходимые двигательные навыки;

– укрепить общее физическое состояние организма;

– сформировать художественный вкус;

– развить способности к творческой импровизации в области спортивного танца;

- развить умение согласовывать движения тела с музыкой;
- сформировать навыки культурного общения друг с другом, в коллективе;

### 3. Воспитательные:

- воспитать волевою активность;
- воспитать веру в свои силы;
- воспитать дисциплинированность, ответственность;

### 4. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Программа «Шесть ступеней мастерства» рассчитана на 2 года обучения по 152 часа в год и предназначена для начинающих танцоров в возрасте от 7 до 10 лет. В учебных группах занимаются по 10-15 человек. В группах первого года обучения 7-8 лет и 9-10 лет.

Занятия проводятся два раза в неделю, каждое по два часа, по ступеням.

### ***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

По окончании первого года обучения дети будут знать:

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур);
- историю и географию танцев народов мира;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

Они будут уметь:

- исполнять танцевальную программу первых трёх (четырёх) ступеней мастерства;
- самостоятельно составлять танцевальные композиции;
- «слушать музыку».

Дети овладеют навыками:

- психологической концентрации;
- мышечного напряжения и расслабления;
- танцевальной координации;

– общения в паре и в детском коллективе.

По окончании второго года обучения участники студии будут знать:

- танцевальную терминологию на русском и английском языках;
- начальные сведения об истории происхождения и развития танцевального спорта в мире;
- различные танцевальные стили;
- правила мышечного разогрева и психологической настройки.

Они будут уметь:

- отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;
- исполнять программу 4-6 ступеней мастерства;
- оценивать правильность исполнения танцев.

Выпускники студии овладеют навыками:

- начального спортивного танцевания;
- творческой импровизации в выборе различных видов хореографии танцев;
- самостоятельной подготовки к занятиям;
- основ дыхания в танце;
- самостоятельного проведения отдельных частей танцевального урока;
- межличностного общения в условиях «здоровой» конкурентности.

### **Формы подведения итогов.**

Для отслеживания и контроля результатов обучения по каждой из ступеней проводятся:

- открытые занятия;
- показательные выступления;
- аттестации.

1-й год обучения

1-я ступень – сентябрь, октябрь, ноябрь;

2-я ступень – декабрь, январь, февраль;

3-я ступень – март, апрель, май.

2-й год обучения

4-я ступень – сентябрь, октябрь, ноябрь;

5-я ступень – декабрь, январь, февраль;

6-я ступень – март, апрель, май.

Итоговая проверка результатов обучения осуществляется на базе разработанного педагогическим коллективом студии «Положение об аттестации участников школ спортивного танца», позволяющего объективно оценить степень освоения программы.

Аттестация проводится каждые три месяца для выявления уровня усвоения танцевального материала. Особенно значимы результаты первых трёх месяцев, показывающие степень вовлечённости детей в коллектив и готовности к дальнейшему обучению спортивными танцами.

### Учебно-тематические планы

#### Первый год обучения

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов					
		7-8 лет			9-10 лет		
		Теоретически	Практических	все	Теоретических	Практических	Все
		х	ских	го	ких	ских	го
	<b>1. Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>2.Разминка\тренаж</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>
2.1	Верхний плечевой пояс	2	2	4	2	2	4
2.2	Брюшной пресс	2	2	4	4	4	8
2.3	Отделы позвоночника	6	4	10	4	4	8
2.4	Мышцы ног и суставы	4	6	10	4	4	8
	<b>3. Партер</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>

3.1	Игровой стрейчинг	1	2	3	1	2	3
3.2	Расслабление	0,5	1	1,5	0,5	1	1,5
3.3	Растяжение	0,5	1	1,5	0,5	1	1,5
	<b>4. Танцевальная азбука</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>28</b>
4.1	Музыкальный размер	6	6	12	4	4	8
4.2	Направления движения	4	4	8	4	6	10
4.3	Степень поворота	4	4	8	4	6	10
	<b>5. Детские массовые танцы</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
5.1	Танцы Артека	2	4	6	0,5	0,5	1
5.2	Танцы-приговорки	2	2	4	-	-	-
5.3	Детские бальные танцы	2	2	4	0,5	0,5	1
	<b>6. Линейные танцы</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
6.1	Танец-пятиминутка	2	2	4	2	2	4
6.2	Диско-танцы	2	4	6	4	4	8
6.3	«Уличные» и кантри-танцы, Латина	2	2	4	2	4	6
	<b>7. Социальные танцы</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
7.1	Фокстротные танцы	2	1	3	4	4	8
7.2	Клубная латина	2	1	3	4	2	6
	<b>8. Европейская программа танцев</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>
8.1	Техника исполнения танцев	7	8	15	6	8	14
8.2	Классификация фигур	2	2	4	2	2	4
8.3	Парное танцевание	1	2	3	2	2	4
	<b>9. Латиноамериканская программа танцев</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>
9.1	Техника исполнения	6	8	14	6	8	14



	танцев						
9.2	Классификация фигур	2	2	4	2	2	4
9.3	Парное танцевание	2	2	4	2	2	4
	<b>10. Разработка документации</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>11. Аттестация</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
	<b>12. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>71</b>	<b>81</b>	<b>152</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	<b>152</b>

## Содержание программы

### Первый год обучения

- 1. Вводное занятие.** Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

- 2. Разминка/тренаж.** Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

*Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

- 2.1. Верхний плечевой пояс.** Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

- 2.2. Брюшной пресс.** Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

- 2.3. Отделы позвоночника.** Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна.
- Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.
- 2.4. Мышцы ног и суставы.** Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.
- Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.
- 3. Партер.** Специфика и преимущество партерной гимнастики.
- Практика.* Основы гимнастики на полу, игровой стрейтчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления.
- 3.1. Игровой стрейтчинг.** Способы применения игрового стрейтчинга.
- Практика.* Освоение системы упражнений «детской йоги», построенной в игровой форме.
- 3.2. Расслабление.** Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.
- Практика.* Начала дыхательной гимнастики. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.
- 3.3. Растяжение.** Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение.
- Практика.* Освоение некоторых поз йоги: «мертвец», «летающий йог», «кобра», «лук», «стол», «доска», «верхняя собака», «нижняя собака», «ребёнок» и т.д.
- 4. Танцевальная азбука.** Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.
- Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

- 4.1. Музыкальный размер.** Виды музыкальных размеров в спортивных танцах: 2/4, 3/4, 4/4.
- Практика.* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопki под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».
- 4.2. Направления движения.** Основные направления танцевального Движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад.
- Практика.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.
- 4.3. Степень поворота.** Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.
- Практика.* Игра «Умный поворот», разучивание танцевальных фигур на вращение.
- 5. Детские массовые танцы.** Рассказ об истории танцевального движения в детском лагере Артек. Разучивание танцевальных авторских текстов-приговорок для некоторых детских танцев (например, «Больше не буду с тобой танцевать»).
- Практика.* Занятия в соответствии с программой «Танцы Артека», разучивание танцев «Вару-вару» и «Берлинская полька».
- 5.1. Танцы Артека.** Танцевальный репертуар Артека.
- Практика.* Разучивание детских танцев «Вальс Дружбы», «Летка Енка», «Московская кадрили», «Дилижанс».
- 5.2. Танцы-приговорки.** Выучивание текстов-приговорок, чувство ритма стиха.
- Практика.* Разучивание танцев: «Больше не буду с тобой танцевать», «Буги-буги», «Лавата».
- 5.3. Детские бальные танцы.** История развития детского бального танца.
- Практика.* Разучивание детских бальных танцев: «Берлинская полька», «Вару-вару», «Рилио».

**6. Линейные танцы.** Происхождение и стилистика изучаемых танцев.  
*Практика.* Разучивание простых и доступных композиций по линиям (танец-пятиминутка) в стилях: диско, кантри, «уличные» танцы, клубная латина, верхний брейк.

**6.1. Танец-пятиминутка.** Музыкальная фраза. Счёт до восьми.

*Практика.* Творческие композиции, составленные «по восьмёркам».

**6.2. Диско-танцы.** Стилль «Диско», его отличия от других танцевальных статей.

*Практика.* Разучивание танцев: «Весёлый», «Стирка», «Тик-так», «Автостоп», «Травольта», «Бим-бом», «Мимоза», «Классики».

**6.3. «Уличные» и кантри-танцы, латина.** Стилизация танцевальных движений.  
Прослушивание популярных композиций.

*Практика.* Разучивание танцев: «Капли», «Воуг», «Ковбой», «Салса Тропикана», «Меренге» и др.

**7. Социальные танцы.** История развития социальных танцев, истории костюма, развитию манер поведения.

*Практика.* Разучивание программы социальных танцев различных направлений.

**7.1. Фокстротные танцы.** Салонные танцы 30-х годов XX века.

*Практика.* Разучивание танцев: «Ритмический фокстрот», «Блюз».

**7.2. Клубная латина.** Знакомство с танцами Латинской Америки, варианты их «клубного» исполнения.

*Практика.* Разучивание танцев по линиям и по кругу: «Салса», «Мамбо», «Меренге», «Линейная румба».

**8. Европейская программа танцев.** Происхождение танцев европейского стандарта. История стилизации костюма.

*Практика.* Разучивание европейской программы танцев в соответствии с классификацией фигур для исполнителей спортивных танцев, принятой ФТСР: медленный вальс, квикстеп, венский вальс.

**8.1. Техника исполнения танцев.** Ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе.

*Практика.* Механика движения в танцах европейской программы: шаги вперёд и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «танцевального шага»: шаги из стороны в сторону, шассе в сторону, движение по кресту.

## **8.2. Классификация фигур.** Правила исполнения фигур в спортивных танцах.

*Практика.* Разучивание основных фигур. Составление танцевальных композиций.

## **8.3. Парное танцевание.** Принципы парного танцевания. Постановка в пары.

*Практика.* Позиции корпуса. Парный танец. Исполнение учебных танцевальных схем.

**9. Латиноамериканская программа танцев.** История становления латиноамериканской программы спортивных танцев, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивного бального танца.

*Практика.* Разучивание программы танцев в соответствии с классификацией фигур, принятой ФТСР: самба, ча-ча-ча, джайв.

**9.1. Техника исполнения танцев.** Латиноамериканские ритмы, основные принципы движения. Понятия «баунса» и плоского движения. Вес корпуса

*Практика.* Механика движения в танцах латиноамериканской программы: шаги вперёд и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле», скручивание корпуса.

**9.2. Классификация фигур.** Правила исполнения фигур в спортивных танцах.

*Практика.* Разучивание основных фигур. Составление танцевальных композиций.

**9.3. Парное танцевание.** Принципы парного танцевания. Постановка в пары.

*Практика.* Позиции корпуса. Парный танец. Исполнение учебных танцевальных схем.

**10. Разработка документации.** Регистрация участников. Подготовка командных знаков отличия. Оформление заявок .

**11. Аттестация.** Обсуждение и разъяснение правил аттестации. Участие в аттестации.

**12. Итоговое выступление.** Комплектация групп обучающихся, переходящих на второй год обучения. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

### Второй год обучения

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов					
		7-8 лет			9-10 лет		
		Теоретических	Практических	всего	Теоретических	Практических	всего
		к	к	к	к	к	к
	<b>1. Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>2.Разминка\тренаж</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>
2.1	Верхний плечевой пояс	2	2	4	2	2	4
2.2	Брюшной пресс	3	3	6	5	5	10
2.3	Отделы позвоночника	7	5	12	5	5	10
2.4	Мышцы ног и суставы	4	6	10	4	4	8
	<b>3. Партер</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
3.1	Игровой стрейчинг	2	4	6	2	4	6
3.2	Расслабление	2	5	7	2	5	7
3.3	Растяжение	2	5	7	2	5	7
	<b>4. Танцевальная азбука</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>37</b>
4.1	Музыкальный размер	6	6	12	5	4	9

4.2	Направления движения	6	6	12	6	8	14
4.3	Степень поворота	6	6	12	6	8	14
	<b>5. Детские массовые танцы</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>
5.1	Танцы Артека	2	4	6	1,5	1,5	3
5.2	Танцы-приговорки	2	2	4	-	-	-
5.3	Детские бальные танцы	4	4	8	1	1	2
	<b>6. Линейные танцы</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>
6.1	Танец-пятиминутка	2	2	4	2	2	4
6.2	Диско-танцы	3	5	8	5	5	10
6.3	«Уличные» и кантри-танцы, Латина	3	3	6	3	5	8
	<b>7. Социальные танцы</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>18</b>
7.1	Фокстротные танцы	3	2	5	5	5	10
7.2	Клубная латина	3	2	5	5	3	8
	<b>8. Европейская программа танцев</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>
8.1	Техника исполнения танцев	11	12	23	11	12	23
8.2	Классификация фигур	2	2	4	2	2	4
8.3	Парное танцевание	5	6	11	5	6	11
	<b>9. Латиноамериканская программа танцев</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>
9.1	Техника исполнения танцев	11	12	23	11	12	23
9.2	Классификация фигур	2	2	4	2	2	4
9.3	Парное танцевание	5	6	11	5	6	11
	<b>10. Разработка документации</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
	<b>11. Аттестация</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
	<b>12. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

<b>Итого:</b>	<b>104</b>	<b>124</b>	<b>228</b>	<b>103,5</b>	<b>124,5</b>	<b>228</b>
---------------	------------	------------	------------	--------------	--------------	------------

## Содержание программы

### Второй год обучения

**1. Вводное занятие.** Обсуждение планов на предстоящий танцевальный сезон, инструктаж по технике безопасности.

*Практика.* Повторение и «прогон» обязательной программы танцев (3 и 4 ступени).

**2.Разминка/тренаж.** Предварительный разогрев мышц, выделение основных групп мышц.

*Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров второго года обучения.

**2.1. Верхний плечевой пояс.** Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч, разработка мышц трицепса и бицепса.

**2.2. Брюшной пресс.** Укрепление и развитие мышц брюшного пресса.

*Практика.* «Контракция». Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

**2.3 Отделы позвоночника.** Необходимые условия правильной работы мышц спины.



*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие МЫШЦ спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», «восьмёрки», «контракция».

**2.4. Мышцы ног и суставы.** Возможности суставных сочленений в движении. Роль мышц стопы в движении.

*Практика.* Освоение системы упражнений на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (ребро, пальцы, полу пальцы), пережат в стопе различные виды приседаний, прыжки с вращением.

**2. Партер.** Партерная гимнастика для домашних занятий.

*Практика.* Основы гимнастики на полу, игровой стрейтчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления в движении.

**3.1 Игровой стрейтчинг.** Способы применения игрового стрейтчинга.

*Практика.* «Позы детской йоги», построенные в игровой форме.

**3.2 Расслабление.** Применение навыков расслабления в танце.

*Практика.* Дыхание в движении. Поочередное напряжение и расслабление отдельных мышц в движении.

**3.3 Растяжение.** Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

*Практика.* Применение навыков частичного напряжения в танце»  
Поддержание состояния мышечного тонуca.

**3. Танцевальная азбука.** Основные понятия и их разъяснение: музыкальный размер и фраза, слабая и сильная доли, вступление, характер музыки; линия танца, короткая и длинная стороны.

*Практика.* Система специально разработанных упражнений для развития основных навыков по данной теме.

**4.1. Музыкальный размер.** Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4. Определение акцентов между долями и их выделение.

*Практика.* Система, упражнений направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов, игра «Станцуй ритм».

- 4.2. Направления движения.** Основные направления танцевального движения в зале. Оптимальное распределение танцевальной схемы по длинной и короткой сторонам зала.

*Практика.* Творческие задания на самостоятельное распределение фигур в пространстве зала, составление схем.

**4.3 Степень поворота.** Непрерывность и скорость вращения.

*Практика.* Разучивание танцевальных фигур на вращение (поворот на трёх поворот на трех шагах, спин-повороты, пивоты).

- 5. Детские массовые танцы.** Детский танец как способ выявления одаренных детей и общения в группе.

*Практика.* Занятия в соответствии с программой «Танцы Артека», разучивание танцев «Рилио» и «Берлинская полька» по кругу. Творческие задания.

- 5.1. Танцы Артека.** Танцевальный репертуар Артека.

*Практика.* Творческая работа по командам, тройкам и парам на материале детских танцев «Вальс Дружбы», «Летка-Енка», «Московская кадрили», «Дилижанс».

- 5.2. Танцы-приговорки.** Выучивание текстов-приговорок, развитие чувства ритма с помощью стихотворных форм.

*Практика.* Творческие задания по составлению авторских текстов-приговорок для детских авторских танцев (например, ритм стиха «Туча мглою небо кроет...» на танец «Капельки»).

- 5.3. Детские бальные танцы.** Конкурсный бальный танец - спортивный танец.

*Практика.* Разучивание детских бальных танцев: «Берлинская полька» по кругу, «Вару-вару» в парах, «Рилио» в парах.

**6. Линейные танцы.** Происхождение и стилистика изучаемых танцев.

*Практика.* Разучивание простых и доступных композиций по линиям (танец-

пятиминутка) в стилях: Диско, Кантри, «уличные» танцы, клубная латина, верхний брейк.

**6.1. Танец-пятиминутка.** Палитра ритмов и поз. Основной и синкопированный ритмы. Открытые и закрытые, верхние и нижние позы.  
*Практика.* Авторские танцы составленные в соответствии с правилами танцевальной композиции. Командные соревнования в группе.

**6.2 Диско-танцы.** Стиль «Диско», его развитие и балльной хореографии.  
*Практика.* Разучивание танцев «Ракета», «Майкл Джексон», «Автостоп» вторая часть «Сапोजок».

**6.3 Уличные и кантри-танцы, латина.** Стилизация танцевальных движений. Прослушивание и самостоятельный подбор популярных мелодий.  
*Практика.* Разучивание танцев «Капли» вторая часть, «Джем», «Макарена», «Стрит данс».

**7. Социальные танцы.** Этикет в обществе. Знакомство с манерами общения в зале. *Практика.* Игра «Приглашение к танцу». Разучивание программы социальных танцев различных направлений.

**7.1 Фокстротные танцы.** Этикет салонного танца.

*Практика.* Разучивание танцев «ритм данс» в парах, «Вальс Бостон».

**7.2 Историко-бытовые танцы.** Этикет салонного танца. Отличия в манере приглашения салонного и бытового танцев.

*Практика.* Разучивание танцев: «Фигурный вальс», Мазурка», «Полька» и т. д.

**7.3 Клубная латина.** Танцы Латинской Америки, варианты их «клубного» исполнения.

*Практика.* Разучивание танцев в паре по кругу: «Салса». «Сока дане», «Мамба», «Линейная румба».

**9. Европейская программа танцев.** Развитие спортивного танца в мире, система присвоения спортивных разрядов и возможности танцевального образования.

*Практика.* Разучивание европейской программы танцев в соответствии с классификацией фигур для исполнителей спортивных танцев, принятой ФТСР: медленный вальс, квикстеп, венский вальс.

**8.1 Техника исполнения.** Ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе.

*Практика.* Механика движения в танцах европейской программы. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «танцевального шага». Учебные схемы по программе 4, 5, 6 ступеней.

**8.2. Классификация фигур.** Правила исполнения фигур. Фигуры класса «Е» класса.

*Практика.* Разучивание основных фигур класса «Е». Составление танцевальных схем.

**8.3. Парное танцевание.** Принципы парного танцевания. Постановка в пары.

*Практика.* Позиции корпуса. Составление индивидуальных конкурсных схем.

**9. Латиноамериканская программа танцев..** Стилль танцев Латинской Америки, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивного бального танца.

*Практика.* Разучивание программы танцев в соответствии с классификацией фигур принятой ФТСР: самба, ча-ча-ча, джайв.

**9.1. Техника исполнения.** Латиноамериканские ритмы, основные принципы движения. Понятия «баунса» и плоского движения. Вес корпуса.

*Практика.* Механика движения в танцах латиноамериканской программы. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле», скручивание корпуса.

**9.2. Классификация фигур.** Правила, исполнения фигур «Е» класса

*Практика.* Разучивание основных фигур «Е» класса. Составление танцевальных, схем для 4,5,6 ступеней.

**9.2. Парное танцевание.** Принципы парного танцевания. «Ведение» в паре. «Презентация».

*Практика.* Позиции корпуса. Исполнение конкурсных танцевальных схем.

**10. Разработка документации.** Регистрация участников. Подготовка командных знаков отличия.

**11. Аттестация.** Обсуждение и разъяснение правил аттестации. Участие в аттестации.

**12. Итоговое выступление.** Подведение итогов реализации программы. Комплектация групп выпускников программы, переходящих на следующую общеобразовательную программу «Класс». Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Составление индивидуальных планов.

### **Методическое обеспечение**

В процессе обучения и воспитания используются различные формы и методы построения занятий, в зависимости от задач конкретного занятия.

Основная форма занятия – групповая. В процессе обучения используется индивидуальная форма занятий, которая применяется в основном для постановки танцевальных композиций в паре, исправление индивидуальных ошибок.

Учитывая особенности каждой танцевальной пары, применяется индивидуализированно-групповая форма работы, когда большее внимание педагога направлено на отстающих, в то время как другие работают самостоятельно, получив определенное задание.

*Примерная структура занятий:*

- ◆ Организационные моменты,
- ◆ Разминка с элементами аэробики и современного танца,
- ◆ Ознакомление с новым материалом,
- ◆ Закрепление и совершенствование ранее изученных движений и вариаций,

- ◆ Короткие перерывы: осуществление режима проветривания, питьевого режима, релаксационные паузы.

Еженедельно производится занятие-повторение (прогоны).

*Методы работы:*

- Беседа,
- Показ одного элемента или группы элементов,
- Объяснение движения, фигуры, отдельного элемента,
- Индивидуальное объяснение,
- Метод анализа: разбор ошибок и выделение положительных сторон у каждого исполнителя,
- Сравнение исполнения элементов различных учащихся,
- Метод взаимообучения: более опытные танцоры обучают менее опытных,
- Метод творческого соревнования: конкурс на лучшее исполнение какого-либо движения или вариации,
- Метод творческих заданий и импровизаций на заданную тему.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. - М., 1991.
2. Гусевы С. и Ю. Танцы Артека. - М., 1993.
3. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. - М., 2003.
4. Информационный бюллетень. - М.: РГАФК, 1996-1998.
5. Классификация фигур // Итоги МФТС. – 2008-2009.
6. Климова А. С. Методические рекомендации. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. - М., 2005.
7. Климова А. С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГД(Ю)Т. - 2005. - № 3.
8. Материалы Международного конгресса по социальным танцам 1998 года. - М., 1998.
9. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. - СПб., 1993.

10. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. - СПб., 1993.
11. Соколовский Ю. Е. Основы педагогики бальной хореографии. - М., 1976.
12. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. - СПб., 1994.
13. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
14. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьёз. - М., 1975.
15. Imperial Society of teachers of dancing. The revised technique of Latin American dancing – L., WCIH 8BE
16. Moore A. The revised technique of ballroom dancing. - L., WCIH 8BE.